

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической
культуры**

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации
самостоятельной работы для студентов 3-го курса
академического бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура
заочной форм обучения**

**Составитель
Соколов Александр Сергеевич**

**Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2019**

ББК 75.6
Т 338

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 4 от 1.11.2019 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

А. В. Полянский

Т 338 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

Раздел «Основы общей физической подготовки» : методический материал для студентов 3-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура и спорт), / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2019. – 43 с. 1 экз.

Методический материал по курсу «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» содержат теоретические вопросы, терминологию, понятия методологии предмета, предназначены для самостоятельной работы студентов, подготовки к зачётам, экзаменам, написания контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ.

Издание составлено в соответствии с ФГОС высшего образования, учебной программой дисциплины с использованием материалов издания.

Конспекты лекций адресованы студентам 3-го курса бакалавриата заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура и спорт).

ББК 75.6

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Структура и содержание дисциплины	7
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	7
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание разделов дисциплины	8
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	8
2.3.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)	12
2.3.3 Лабораторные занятия.	12
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	20
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	20
3. Образовательные технологии.	21
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций	22
3.2. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий	23
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	24
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	24
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса	26
4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	26
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы	28
4.2.1 Вопросы к зачету.....	30
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	31
5.1 Основная литература:	31
5.2 Дополнительная литература:	32
5.3. Периодические издания:.....	32
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.	32
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	35
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	36
8.1 Перечень информационных технологий.....	43
8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.....	43
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	45

1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» является формирование:

– систематизированных знаний в области теории и методики избранного вида спорта, профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве учителя, инструктора и тренера физического воспитания в учреждениях общего полного, начального, среднего и дополнительного образования.

– формирование профессионально значимых качеств личности будущих бакалавров в сфере физической культуры.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» направлено на формирование у студентов компетенции ПК–1 (готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов). В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере педагогической и тренерской деятельности в избранном виде спорта

2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания в избранном виде спорта, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности.

3. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, средствами рекреационной и реабилитационной деятельности в избранном виде спорта.

4. Ознакомить с особенностями организационно-управленческой деятельности в избранном виде спорта

5. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.

6. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» относится к вариативной части блока 1.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование специальной компетенции ПК–1: готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК–2	Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной деятельности	– организаци и и проведения индивидуальных и групповых занятий с лицами разного пола, возраста и уровня подготовленности обеспечения безопасности на занятиях; – знать строевые упражнения и разновидности передвижения; – знать структуру составления общеразвивающих упражнений (ОРУ); – знать основы ритмических движений гимнастики; знать технику изучения упражнений на гимнастических снарядах и выполнять	– уметь объяснять и показывать общеразвивающие упражнения (ОРУ); – уметь вести запись терминологии гимнастических упражнений; – уметь оказать помощь и страховку при выполнении упражнений на гимнастических снарядах; – уметь проводить отдельные части урока, учитывая возрастные особенности занимающихся; – уметь составлять и записывать комплексы гигиенической гимнастики	организацией и проведением соревнований по гимнастике; планированием занятий по гимнастике;
2	ПК–5	Способен осуществлять преподавание по дополнительным общеобразова	законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - содержание,	-разрабатывать учебные программы по предмету на основе государственных образовательных	навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего

		тельными программам.	формы и методы планирования и организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; –факторы, определяющие уровень мастерства в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; -принципы организации и проведения соревнований в избранном виде спорта.	стандартов; -формировать цели и задачи физкультурно-спортивных занятий; -планировать занятия с учётом возрастных особенностей занимающихся; -оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки; -использовать технические средства для повышения эффективности физкультурно-спортивных занятий; -выявить причины типичных ошибок у занимающихся и определять приёмы и средства их устранения.	образования по физической культуре и спорту. –техникой выполнения упражнений в избранном виде спорта ; -методами и организацией комплексного контроля при занятиях в избранном виде спорта;
--	--	-----------------------------	--	---	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)	
			5	6
Контактная работа, в том числе:				
Аудиторные (всего):		90,4	40,2	50,2
Занятия лекционного типа		16	8	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)				
Лабораторные занятия		70	30	40
Иная контактная работа:				
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	2	2
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,4	0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе				
Курсовая работа				
Проработка учебного (теоретического) материала				
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)		125,6	67,8	57,8
Подготовка к текущему контролю				
Контроль:				
Подготовка к зачёту		–	–	–
Общая трудоёмкость	час.	216	108	108
	в том числе контактная работа	90,4	40,2	50,2
	зач. ед.	6	3	3

2.2 Структура дисциплины

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Основные функции спортивной гимнастики и организация подготовки спортсменов	24	2		8	14	
2.	Обучение общеразвивающим и специально-развивающим упражнениям для подготовки к основной части учебно-тренировочного занятия с постепенным усложнением.	26	2		8	16	

3.	Обучение выполнению опорных прыжков девушек и юношей через гимнастического «козла» и «коня».	26	2		8	16	
4.	Обучение технике выполнения упражнений юношей на перекладине, девушек – на разновысоких брусьях.	26	2		8	16	
5.	Обучение технике выполнения маховых и круговых упражнений юношей на гимнастическом коне-махи с опорными ручками и девушек на гимнастическом бревне.	28	2		10	16	
6.	Обучение технике выполнения маховых и круговых упражнений на гимнастических кольцах	28	2		10	16	
7.	Обучение технике выполнения маховых и круговых упражнений на гимнастических кольцах	28	2		10	16	
8.	Изучение и усложнение упражнений на гибкость в основных суставах спортсменов	25,6	2		8	15,6	
ИТОГО по разделам дисциплины		211,6	16	0	70	125,6	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,4	-	-	-	-	0,4
Подготовка к текущему контролю							-
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-		
Общая трудоёмкость по дисциплине		216	16	0	70	125,6	4,4

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1	Основные функции спортивной гимнастики и организация подготовки спортсменов	Акробатика: группировка; перекаты; кувырок вперёд; Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой. Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклон назад «мостик». Перекладина: подъёмы: подъём переворотом в упор махом одной толчком другой; подъём переворотом силой (ноги вместе).	У, Т

		Конь–махи: упор, упор сзади, упор ноги врозь, упоры на ручках, упоры на теле, упоры на теле и ручке.	
2	Обучение общеразвивающим и специально-развивающим упражнениям для подготовки к основной части учебно-тренировочного занятия с постепенным усложнением.	Опорные прыжки: («козёл» или «конь» в длину высотой 120см.) толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками; напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись. Кольца: размахивания: в висе, в висе на согнутых руках, сгибание рук махом вперёд и назад, мах дугой из виса согнувшись; разгибание рук махом назад в вис, разгибание рук махом вперёд в вис, в вис согнувшись и вис прогнувшись, из размахивания подъём махом назад в упор.	У, Т
3	Обучение выполнению опорных прыжков девушек и юношей через гимнастического «козла» и «коня».	Акробатика: кувырки вперёд, кувырки назад согнувшись, кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь. Равновесия: Упражнения на гибкость. Опорные прыжки; Конь в длину (высота 125см). Прыжок ноги врозь, согнув ноги.	У, Т
4	Обучение технике выполнения упражнений юношей на перекладине, девушек – на разновысоких брусьях.	Акробатика: Переворот боком, два переворота боком, подъём разгибом, переворот вперёд, рондад, кувырок вперёд на прямые ноги, кувырок назад в стойку на руках. Перекладина: из виса подъём разгибом в упор – оборот вперёд в упоре. Оборот вперёд в упоре. Оборот назад в упоре – соскок дугой Перекладина: подъёмы: подъём переворотом в упор махом одной толчком другой; подъём переворотом силой (ноги вместе). Брусья: кувырок вперёд из седа ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах - кувырок вперёд сед ноги врозь; из упора углом силой стойка на плечах – кувырок вперёд в сед ноги врозь; размахивание в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках; махом назад сгибание рук - махом вперёд разгибание; из упора на предплечьях подъём махом назад; из упора на предплечьях подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Брусья р/в: подъём переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из виса присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из виса присев на правой (левой); перемах согнув ноги в вис лёжа; перемах ноги врозь в вис лёжа на н\ж; из упора на н\ж круг правой с поворотом кругом в вис лёжа на н\ж; из виса лёжа сзади на н\ж поворот на 270 градусов в сед на бедре; из упора на в\ж опускание вперёд в вис лёжа на н\ж; из упора на в\ж спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на н\ж; соскок углом назад из седа продольно (внутри) хватом левой за н\ж , правой за	У, Т

		в\ж; соскок углом назад из седа на бедре на н\ж; из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом на 90 и 180 градусов; из седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж соскок махом вперёд.	
6 семестр			
5	Обучение технике выполнения маховых и круговых упражнений юношей на гимнастическом коне-махи с опорными ручками и девушек на гимнастическом бревне.	Конь–махи: перемахи: из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь - перемах правой (левой) вперёд в упор сзади; из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь, мах левой (правой)- перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне - перемах правой (левой) назад в упор Размахивание в упоре и разноимённые перемахи. Перемахи двумя вперёд и назад. Круг правой влево. Круг левой вправо. Скрестный перемах влево (скрещение влево). Скрестный перемах вправо (скрещение вправо). Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне после перемаха Конь–махи: Круг одной, круг правой под левой, скрестный перемах влево, скрестный перемах вправо. Соскок из упора ноги врозь круговым перемахом. . Конь–махи: С прыжка перемах правой – круг правой влево – перемах правой – мах левой – перемах правой назад – перемах левой – скрестный перемах вправо – перемах левой вне – круговым вращением вправо – соскок ноги вместе с поворотом направо. Два прямых скрестных перемахов в упоре ноги врозь. Обратное скрещение влево. Обратное скрещение в право. Круг двумя на полу. Круг двумя на теле «козла». Бревно: вскоки (входы): вскок в упор продольно (с дополнительной опорой) на конец бревна; вскок продольно с опорой одной ногой в сторону в сед на бедро; вскок в упор ноги врозь правой (левой) одноимённым перемахом; вскок в упор стоя на колено; стоя к бревну лицом, с прыжка перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь согнувшись – махом назад упор лёжа на бедрах; стоя к бревну лицом, с прыжка упор присев; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя ноги врозь; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя согнувшись; статические упражнения: Стойки: стойка на полупальцах; стойка на одной на полупальцах, другая согнутая вперёд; стойка на одной на полупальцах, другая назад; стойка на одной на полупальцах, другая в сторону; вертикальное равновесие, стоя на одной поперёк им продольно: выпад продольно и поперёк; Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба скользящими шагами; ходьба приставными шагами;	У, Т

		ходьба с полуприседаниями и подниманием свободной ноги вперёд; ходьба переменными шагами; ходьба переменными шагами с подниманием свободной ноги вперёд и назад; бег; шаги с прыжками; шаг полки; шаги в полуприседе; повороты: поворот кругом в стойке на носках; поворот кругом в приседе; поворот кругом махом ноги вперёд; поворот кругом махом ноги назад; Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа со сменой ног на месте; Соскоки: соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой; соскок прогнувшись из полуприседа; соскок прогнувшись из приседа; соскок прогнувшись с поворотом; соскок прогнувшись назад; соскок из седа углом с опорой одной ногой; соскок из приседа на одной, другая назад.	
6	Обучение технике выполнения маховых и круговых упражнений на гимнастических кольцах	Кольца: Из размахивания подъём махом назад в упор. Из размахивания подъём махом вперёд в упор. Два - три выкрут вперёд согнувшись. Выкрут назад – соскок переворотом назад или ноги врозь. Махом вперёд переворот в упор. Силовая комбинация.	У, Т
7	Обучение технике выполнения маховых и круговых упражнений на гимнастических кольцах	Кольца: Из размахивания в висе. – махом назад выкрут вперёд вис согнувшись – вис прогнувшись – вис согнувшись – мах назад – махом вперёд соскок переворотом. Из размахивания подъём махом назад в упор. Из размахивания подъём махом вперёд в упор. Выкрут вперёд прогнувшись. Выкрут назад – соскок переворотом назад или ноги врозь. Махом вперёд переворот в упор. Силовая комбинация из 6-ти элементов.	У, Т
8	Изучение и усложнение упражнений на гибкость в основных суставах спортсменов	Упражнения на пассивную гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат. Упражнения на активную гибкость: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа» наклон стоя согнувшись без захвата.	У, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Практические занятия

Занятия практического типа не предусмотрены учебным планом.

2.3.3 Лабораторные занятия (юноши)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
5 семестр			
1.	ПФСС в системе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры и спорта	Акробатика: группировка; перекаты; кувырок вперед; Равновесие: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой. Упражнения на гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперед из седа ноги вместе, наклон вперед из седа ноги врозь, наклон назад «мостик». Перекладина: подьёмы: подьём переворотом в упор махом одной толчком другой; подьём переворотом силой (ноги вместе). Конь–махи: упор, упор сзади, упор ноги врозь, упоры на ручках, упоры на теле, упоры на теле и ручке.	ПР
2.	Основные функции спортивной гимнастики и организация подготовки спортсменов	Опорные прыжки: («козёл» или «конь» в длину высотой 120см.) толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками; напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев – соскок прогнувшись. Кольца: размахивания: в висе, в висе на согнутых руках, сгибание рук махом вперед и назад, мах дугой из виса согнувшись; разгибание рук махом назад в вис, разгибание рук махом вперед в вис, в вис согнувшись и вис прогнувшись, из размахивания подьём махом назад в упор. Брусья: кувырок вперед из седа ноги врозь; из седа ноги врозь стойка на плечах - кувырок вперед сед ноги врозь; из упора углом силой стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь; размахивание в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках; махом назад сгибание рук - махом вперед разгибание; из упора на предплечьях подьём махом назад; из упора на предплечьях подьём махом вперед в сед ноги врозь.	ПР
3.	Управление учебно-тренировочным процессом воспитания высококвалифицированных гимнастов и гимнасток	Акробатика: кувырки вперед, кувырки назад согнувшись, кувырок назад через стойку на руках; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь. Равновесия: Упражнения на гибкость. Перекладина: подьёмы: подьём переворотом в упор махом одной толчком другой; подьём переворотом силой (ноги вместе). Конь–махи: перемахи: из упора перемах правой (левой) вперед в упор ноги врозь - перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) вперед в упор ноги	Т,ПР

		врозь - перемах правой (левой) вперёд в упор сзади; из упора перемах правой (левой) вперёд в упор ноги врозь, мах левой (правой)- перемах правой (левой) назад в упор; из упора перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне - перемах правой (левой) назад в упор.	
4.	Взаимосвязь физических способностей в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Акробатика: Переворот боком, два переворота боком, подъём разгибом, переворот вперёд, рондад, кувырок вперёд на прямые ноги, кувырок назад в стойку на руках. Перекладина: из виса подъём разгибом в упор – оборот вперёд в упоре. Оборот вперёд в упоре. Оборот назад в упоре – соскок дугой Конь–махи: Круг одной, круг правой под левой, скрестный перемах влево, скрестный перемах вправо. Соскок из упора ноги врозь круговым перемахом.	Т,П
5.	Организация соревнований и судейство гимнастов	Кольца: Подъём махом назад в упор. Выкрут вперёд согнувшись. Выкрут назад – соскок переворотом назад или ноги врозь. Силовая комбинация. Брусья: Подъём махом вперёд из упора на руках – стойка на плечах. Соскок махом вперёд с поворотом кругом	Т, ПР
6.	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	Акробатика: Длинный кувырок прыжком. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Рондад – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд. Подъём разгибом с головы. Сальто вперёд в группировке с разбега Перекладина (высокая): Размахивания в висе. Подъём разгибом из размахивания в висе. Соскок махом назад. Соскок махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперёд. Махом вперёд поворот кругом в вис разным хватом – махом назад перехват в хват сверху - мах вперёд – махом назад соскок. Конь–махи: Размахивание в упоре и разноимённые перемахи. Перемахи двумя вперёд и назад. Круг правой влево. Круг левой вправо. Скрестный перемах влево (скрещение влево). Скрестный перемах вправо (скрещение вправо). Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне после перемаха.	Т, ПР
7.	Физическая подготовка: задачи, средства и методы	Опорные прыжки (высота 130 см) через коня в ширину Прыжок ноги врозь. Прыжок согнувшись. Прыжок боком. Прыжок ноги врозь с поворотом кругом. Прыжок согнув ноги с поворотом кругом. Прыжок переворотом вперед. Опорные прыжки через коня в длину (высота 130 см): Прыжок ноги врозь Прыжок согнув ноги. Прыжок согнувшись. Прыжок переворотом вперёд. Кольца: Из размахивания подъём махом назад в упор. Из размахивания подъём махом вперёд в упор. Два - три выкрут вперёд согнувшись. Выкрут назад – соскок переворотом назад или ноги врозь. Махом вперёд переворот в упор. Силовая комбинация. Брусья: Подъём махом вперёд из упора на руках – стойка на плечах – переворот вперёд – подъём махом назад. Подъём махом назад – соскок махом вперёд с поворотом кругом.	Т, ПР

8.	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Акробатика: Длинный кувырок прыжком. Кувырок со стойки на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Рондад – прыжок вверх - мягкое приземление. Переворот вперёд. Подъём разгибом с головы. Сальто вперёд в группировке с разбега Перекладина (высокая): Размахивания в висе. Подъём разгибом из размахивания в висе. Соскок махом назад. Соскок махом назад с поворотом кругом. Соскок махом вперёд. Махом вперёд поворот кругом в вис разным хватом – махом назад перехват в хват сверху - мах вперёд – махом назад соскок. Конь–махи: Размахивание в упоре и разноимённые перемахи. Перемахи двумя вперёд и назад. Круг правой влево. Круг левой вправо. Скестный перемах влево (скрещение влево). Скестный перемах вправо (скрещение вправо). Скрещения после одноименного перемаха. Соскоки боком из упора вне и после перемахов.	Т,ПР
9.	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и пола.	Опорные прыжки (высота 130 см) через коня в ширину Прыжок ноги врозь. Прыжок согнувшись. Прыжок боком. Прыжок ноги врозь с поворотом кругом. Прыжок, согнув ноги с поворотом кругом. Прыжок переворотом вперед. Опорные прыжки через коня в длину (высота 130 см): Прыжок ноги врозь Прыжок согнув ноги. Прыжок согнувшись. Прыжок переворотом вперёд. Кольца: Из размахивания подъём махом назад в упор. Из размахивания подъём махом вперёд в упор. Два - три выкрут вперёд согнувшись. Выкрут назад – соскок переворотом назад или ноги врозь. Махом вперёд переворот в упор. Силовая комбинация. Брусья: Подъём махом вперёд из упора на руках – стойка на плечах – переворот вперёд – подъём махом назад. Кувырок вперёд из стойки на плечах в упор на руках – подъём махом назад- махом вперёд в упор углом. Кувырок назад из стойки на плечах в упор на руках – подъём махом вперёд - махом назад соскок. Кувырок, назад прогнувшись в стойку на плечах. Подъём махом назад – соскок махом вперёд с поворотом кругом.	Т,ПР
6 семестр			
	Научная и методическая работа. Спортивная работа в учреждения	Акробатика: Длинный кувырок прыжком. Кувырок назад через стойку на руках. Рондад – прыжок вверх - мягкое приземление – кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд – длинный кувырок вперёд – подъём разгибом с головы. Сальто вперёд в группировке с разбега Перекладина (высокая): Подъём разгибом из размахивания в висе.. Соскок махом назад с поворотом кругом, тоже с поворотом на 360°. Из упора мах дугой с поворот кругом в вис разным хватом – махом назад перехват в хват сверху - мах вперёд – махом назад соскок. Из размахивания в вис подъём разгибом в упор – отмах назад в упоре – махом вперёд оборот назад в упоре – мах дугой с поворотом кругов в вис разным хватом – соскок махом назад. Подъём разгибом в упор сзади. Подъём махом назад.	ПР

	Конь–махи: С прыжка перемах правой – круг правой влево – перемах правой – мах левой – перемах правой назад – перемах левой – скрестный перемах вправо – перемах левой вне – круговым вращением вправо – соскок ноги вместе с поворотом направо. Два прямых скрестных перемахов в упоре ноги врозь. Обратное скрещение влево. Обратное скрещение в право. Круг двумя на полу. Круг двумя на теле «козла».	
Общие основы теории спортивной тренировки	Опорные прыжки («конь» высота 130 см) Прыжок переворотом вперёд. Прыжок переворотом вперёд с поворотом кругом (рондад). Кольца: Из размахивания в висе. – махом назад выкрут вперёд вис согнувшись – вис прогнувшись – вис согнувшись – мах назад – махом вперёд соскок переворотом. Из размахивания подъём махом назад в упор. Из размахивания подъём махом вперёд в упор. Выкрут вперёд прогнувшись. Выкрут назад – соскок переворотом назад или ноги врозь. Махом вперёд переворот в упор. Силовая комбинация из 6-ти элементов. Брусья: Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад – мах вперёд – махом назад стойка на плечах (Д-2 сек.) – переворот вперёд прогнувшись в упор на руках – подъём махом назад – махом вперёд соскок с поворотом кругом. Подъём махом вперёд из упора на руках – стойка на плечах – переворот вперёд – подъём махом назад. Кувырок назад из стойки на плечах в упор на руках – подъём махом вперёд - махом назад соскок. Кувырок, назад прогнувшись в стойку на плечах. Подъём махом вперёд – соскок махом назад. Подъём разгибом в упор на концах жердей Подъём разгибом на середине жердей.	Т,ПР
7 семестр		
Планирование тренировочного процесса	Акробатика: Переворот вперёд – длинный кувырок вперёд – подъём разгибом с головы. Переворот на одну в темпе переворот на две. Сальто вперёд согнувшись – кувырок вперёд – подъём разгибом. Перекладина (высокая): Из размахивания в висе – подъём махом назад – оборот назад в упоре – спад в вис согнувшись – подъём разгибом – оборот вперёд в упоре – отмах – оборот назад в упоре – мах дугой – соскок махом назад с поворотом на 360°. Конь–махи: Из упора стоя с прыжка перемах правой – два прямых скрещения – перемах левой вперёд – перемахом правой назад два обратных скрещения – перемах левой назад – перемах правой – перемах левой в упор вне на одной ручке – круговым перемахом левой назад – соскок вперёд с поворотом правым боком к снаряду. Круги двумя на полу. Круги двумя на теле «козла».	Т,ПР
Научно–методические основы подготовки спортсменов.	Опорные прыжки («конь» высота 130 см) Прыжок переворотом вперёд. Прыжок переворотом вперёд с поворотом кругом (рондад). Кольца: Из размахивания подъём махом назад в упор – размахивание в упоре – махом назад опускание	ПР

		прогнувшись в вис прогнувшись. .Из размахивания махом вперёд переворот в упор – упор углом (Д–2с) – махом назад опускание вперёд в вис прогнувшись – выкрут вперёд прогнувшись – выкрут назад – соскок переворотом назад или ноги врозь. Силовая комбинация из 6-ти элементов. Брусья: Из размахивания в упоре на руках – кувырок назад прогнувшись –подъём махом впереди – махом назад – стойка на плечах – переворот вперёд – подъём махом назад – соскок махом вперёд с поворотом кругом. Из вися согнувшись – подъём разгибом в упор – махом назад опускание в упор на руках – подъём махом вперёд – махом назад соскок.	
--	--	--	--

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа.

Лабораторные занятия (девушки)

□	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры и спорта	Акробатика: группировка (сидя, лёжа на спине, в приседе); перекаты (назад, вперёд, в сторону, прогнувшись и в группировке, из различных исходных положений); кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, длинный кувырок вперёд; кувырок назад; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, кувырок назад через стойку на руках; переворот боком вправо, влево; Равновесия: стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой. Упражнения на пассивную гибкость: наклон стоя согнувшись с захватом, наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат. Упражнения на активную гибкость: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа» наклон стоя согнувшись без захвата. Брусья р/в: подъём переворотом в упор на н\ж; подъём в упор на в\ж из вися присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из вися присев на правой (левой); перемах согнув ноги в вис лёжа; перемах ноги врозь в вис лёжа на н\ж; из упора на н\ж круг правой с	ПР

		поворотом кругом в вис лёжа на н\ж; из виса лёжа сзади на н\ж поворот на 270 градусов в сед на бедре; из упора на в\ж опускание вперёд в вис лёжа на н\ж; из упора на в\ж спад назад с перемахом ноги врозь в вис лёжа на н\ж; соскок углом назад из седа продольно (внутри) хватом левой за н\ж , правой за в\ж; соскок углом назад из седа на бедре на н\ж; из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом на 90 и 180 градусов; из седа на н\ж продольно внутри хватом за в\ж соскок махом вперёд.	
2	Основные функции спортивной гимнастики и организация подготовки спортсменов	Опорный прыжок: толчок ногами; толчок руками; полет после толчка руками; напрыгивание на мостик и толчок ногами; с небольшого разбега напрыгивание на мостик и толчок двумя ногами; приземление; толчком двумя наскок в упор присев в темпе соскок, прогнувшись (конь или козёл в ширину высотой 120 см.); Бревно: вскоки (входы): вскок в упор продольно (с дополнительной опорой) на конец бревна; вскок продольно с опорой одной ногой в сторону в сед на бедро; вскок в упор ноги врозь правой (левой) одноимённым перемахом; вскок в упор стоя на колено; стоя к бревну лицом, с прыжка перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь согнувшись – махом назад упор лёжа на бёдрах; стоя к бревну лицом, с прыжка упор присев; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя ноги врозь; стоя к бревну лицом, с прыжка упор стоя согнувшись; статические упражнения: Стойки: стойка на полупальцах; стойка на одной на полупальцах, другая согнутая вперёд; стойка на одной на полупальцах, другая назад; стойка на одной на полупальцах, другая в сторону; вертикальное равновесие, стоя на одной поперёк им продольно: выпад продольно и поперёк; Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба скользящими шагами; ходьба приставными шагами; ходьба с полуприседаниями и подниманием свободной ноги вперёд; ходьба переменными шагами; ходьба переменными шагами с подниманием свободной ноги вперёд и назад; бег; шаги с прыжками; шаг полки; шаги в полуприседе; повороты: поворот кругом в стойке на носках; поворот кругом в приседе; поворот кругом махом ноги вперёд; поворот кругом махом ноги назад; Прыжки: с ноги на ногу в полуприседе; из приседа сменой ног на месте; Соскоки: соскок прогнувшись в сторону толчком одной махом другой; соскок прогнувшись из полуприседа; соскок прогнувшись из приседа; соскок прогнувшись с поворотом; соскок прогнувшись назад; соскок из седа углом с опорой одной ногой; соскок из приседа на одной, другая назад.	ПР

3	Управление учебно-тренировочным процессом воспитания высококвалифицированных гимнастов и гимнасток	Акробатика: кувырок вперёд; кувырок вперёд в стойку ноги врозь, кувырок вперёд согнувшись, кувырок вперёд со стойки на голове, длинный кувырок вперёд; кувырок назад; кувырок назад согнувшись, кувырок назад из стойки ноги врозь, кувырок назад через стойку на руках; переворот боком вправо, влево; Равновесия: стойка на лопатках; стойка на голове; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад. Упражнения на пассивную гибкость: наклон вперёд из седа ноги вместе, наклон вперёд из седа ноги врозь, наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат. Брусья р/в: подъём переворотом в упор на н\ж; подъём переворотом в упор на в\ж из виса присев на нижней; подъём переворотом в упор на в\ж из виса присев на правой (левой); перемах согнув ноги в вис лёжа; из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом на 90 и 180 градусов;	Т,ПР
6 семестр			
1	Взаимосвязь физических способностей в процессе тренировочной и соревновательной деятельности	Итоговый контроль Брусья р\в: Комбинация: Из виса снаружи наскок в упор Перемах правой в упор верхом. Перемах правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж. Поднимая и сгибая левую , вис присев на левой и махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж. Спад в вис лёжа н\ж и поворот в сед на бедре, ; руки: одна хватом за в\ж, другая в сторону. Перехват за н\ж и соскок в сторону прогнувшись. Акробатика: Кувырок назад через стойку на руках; два переворот боком вправо, влево. Медленный переворот вперёд. Длинный кувырок с толчка двумя. Сальто вперёд в группировке на стопку матов. Гибкость: наклоны, мост, шпагаты	Т,ПР
2	Организация соревнований и судейство гимнастов	Итоговый контроль Опорный прыжок: Прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 125см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад. Бревно: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперёд. Поворот кругом махом назад. Комбинация из трёх разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперёд, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	Т, ПР
7 семестр			
1	Тренировка и тренировочная	Опорный прыжок: Прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 125см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги	Т, ПР

	деятельность в спорте	врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад. Бревно: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. Комбинация из трёх разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперед, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	
2	Физическая подготовка: задачи, средства и методы	Брусья р\в: Из виса присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж. Из виса лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж. Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж. Из упора на в\ж опускание переворотом вперед в вис лёжа на н\ж. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж. Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад. Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж. Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом. Акробатика: кувырок назад через стойку на руках; два переворот боком вправо, влево. Медленный переворот вперед. Длинный кувырок с толчка двумя. Сальто вперед в группировке на стопку матов. Гибкость: наклоны, мост, шпагаты.	ПР
3	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Тестовый текущий контроль–1. Опорный прыжок: Прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 125см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад. Бревно: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. Комбинация из трёх разных прыжков. Соскок: прогнувшись, вперед, в сторону толчком с двух, с одной. Из упора стоя согнувшись махом одной толчком другой соскок махом назад вправо или влево.	Т,ПР
4	Особенности подготовки спортсменов различного возраста и пола.	Тестовый текущий контроль–1. Брусья р\в: Из виса присев на н\ж подъем переворотом в упор на в\ж. Из виса лёжа на н\ж подъем разгибом на в\ж. Из упора на в\ж спад в вис лёжа на н\ж. Из упора на в\ж опускание переворотом вперед в вис лёжа на н\ж. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на н\ж. Из упора сидя сзади на н\ж перемахом назад соскок углом назад. Из упора стоя на одной на н\ж махом назад правой (левой) соскок махом назад с опорой рукой на н\ж. Из упора на н\ж махом назад соскок с поворотом. Акробатика: кувырок назад через стойку на руках; два переворот боком вправо, влево. Медленный переворот вперед. Длинный кувырок с толчка двумя. Сальто вперед в группировке на стопку матов. Гибкость: наклоны, мост, шпагаты.	Т,ПР

5	Научная и методическая работа. Спортивная работа в учреждения	Тестовый текущий контроль–1. Опорный прыжок: Прямые прыжки (козёл или конь в ширину высотой 125см.) ноги врозь; согнув ноги; ноги врозь с поворотом кругом; согнувшись; согнув ноги назад. Бревно: Наскок в упор присев. Наскок с перемахом согнутой ногой в упор ноги врозь правой (левой) с разбега. Наскок в упор ноги врозь. Поворот кругом махом вперед. Поворот кругом махом назад. Комбинация.	ПР
6	Общие основы теории спортивной тренировки	Тестовый текущий контроль–1. Брусья р\в: Комбинация: Из виса снаружи наскок в упор с мостика. Перемахом правой, в упор верхом. Перехват правой в хват снизу за в\ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лёжа сзади на н\ж. Сгибая левую, вис присев на левой. Махом правой и толчком левой переворот в упор на в\ж. Спад в вис лёжа на н\ж. Подъём разгибам в упор на в\ж. опускание переворотом вперёд в вис лёжа на н\ж. Комбинация Акробатика: Два переворот боком вправо, влево. Медленный переворот вперёд. Длинный кувырок с толчка двумя. Стойка на руках – кувырок вперёд в группировке. Гибкость: наклоны, мост, шпагаты. Итоговая комбинация.	Т,ПР
7	Планирование тренировочного процесса	Подготовка к тестированию Акробатика: Комбинация по выбору. Брусья р\в: Комбинация на оценку. Бревно: Комбинация на оценку. Опорный прыжок: ноги врозь, согнув ног, согнувшись, переворот вперёд, переворот с поворотов кругом	Т,ПР
8	Научно–методические основы подготовки спортсменов.	Итоговый контроль Акробатика: Комбинация по выбору. Брусья р\в: Комбинация на оценку. Бревно: Комбинация на оценку. Опорный прыжок: ноги врозь, согнув ног, согнувшись, переворот вперёд, переворот с поворотов кругом	Т,ПР

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	1 Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 . 2 Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в

		начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2 3 Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191 4 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97 5 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A 6 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038 7 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB
2	Подготовка к устному опросу	Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. — Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. — 304 с. : ил. — ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625..
3	Подготовка к выполнению практического задания	Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
5 семестр			
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры и спорта	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	.Основные функции спортивной гимнастики и организация подготовки спортсменов	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Управление учебно-тренировочным процессом воспитания высококвалифицированных гимнастов и гимнасток	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
4	Взаимосвязь физических способностей в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого в семестре	8
6 семестр			
1	Организация соревнований и судейство гимнастов	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Физическая подготовка: задачи, средства и методы	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2

4	Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого в семестре	8

3.2.Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
5 семестр			
1	Обучение общеразвивающим и специально-развивающим упражнениям для подготовки к основной части учебно-тренировочного занятия с постепенным усложнением.	Кейс–метод. Обсуждение в группах	8 2*
2	Обучение выполнению акробатических упражнений с усложнением двигательных действий	Кейс–метод. Обсуждение в группах	8 2*
3	Обучение выполнению опорных прыжков девушек и юношей через гимнастического «козла» и «коня».	Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	8 2
		Итого в семестре	30
		в том числе интерактивное обучение*	4*
6 семестр			
1.	Обучение технике выполнения упражнений юношей на перекладине, девушек – на разновысоких брусьях.	Кейс–метод. Обсуждение в группах Контрольные тесты-упражнения.	6
2.	Усложнение выполнения гимнастических связок упражнений девушек на разновысоких и юношей на параллельных брусьях	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6
3.	Обучение технике выполнения маховых и круговых упражнений юношей на гимнастическом коне-махи с опорными ручками и девушек на гимнастическом бревне.	Кейс–метод. Обсуждение в группах Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	6 2*
4.	Обучение технике выполнения маховых и упражнений на гимнастических кольцах	Кейс–метод. Обсуждение в группах Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности	6 2*

		занимающихся	
5.	Обучение технике выполнения подъёмов и опусканий на гимнастических кольцах	Кейс–метод. Обсуждение в группах Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	6
6.	Изучение и усложнение упражнений на гибкость в основных суставах спортсменов	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.	6
		Итого в семестре	40
		в том числе интерактивное обучение*	4*
		в том числе интерактивное обучение	8*

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов 5 семестр

	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
	2	3	4
1	ПФСС в системе профессиональной подготовки бакалавров физической культуры и спорта	Устный опрос	5
2	Основные функции спортивной гимнастики и организация подготовки спортсменов	Устный опрос	5
3	Управление учебно-тренировочным процессом воспитания высококвалифицированных гимнастов и гимнасток	Устный опрос	5
4	Обучение общеразвивающим и специально-развивающим упражнениям для подготовки к основной части учебно-тренировочного занятия с постепенным усложнением.	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Выполнение практического норматива	3 2 10
5	Обучение выполнению акробатических упражнений с усложнением двигательных действий	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Выполнение	3 2 10

		практического норматива	
6	Обучение выполнению опорных прыжков девушек и юношей через гимнастического «козла» и «коня».	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Выполнение практического норматива	3 2 10
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов
6 семестр**

□	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Взаимосвязь физических способностей в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.	Устный опрос Составление положения соревнований по лёгкой атлетике Составление протоколов соревнований	2 3 3
2	Организация соревнований и судейство гимнастов	Устный опрос	3
3	Обучение технике выполнения упражнений юношей на перекладине, девушек – на разновысоких брусьях.	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия Выполнение практического норматива	3 2 8 12
4	Усложнение выполнения гимнастических связок упражнений девушек на разновысоких и юношей на параллельных брусьях	Составление комплекса упражнений для обучения техники вида. Устный опрос Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия Выполнение практического норматива	3 2 6 12
		Составление комплекса упражнений для обучения техники вида.	4
		Практические тесты по общей физической подготовке (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. Роль педагогической деятельности преподавателя-тренера с точки зрения акмеологии.
2. Дайте определение спорта в широком и узком смысле
3. Рассмотрите любительский спорт как отрасль общественного производства.
4. Рассмотрите основные тенденции развития избранного вида спорта на современном этапе.\
5. Охарактеризуйте спортивную стратегию и тактику, как компоненты соревновательной деятельности.
6. Что такое тактические умения и навыки, тактические знания, тактическое мышление?
7. Связь тренировочной и соревновательной деятельности.
8. Классификация техники в избранном виде спорта.
9. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.
10. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР.
11. Многолетнее, годичное и текущее планирование.
12. Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы.
13. Годичные и полугодовые тренировочные циклы.
14. Соревновательный период цели и задачи, продолжительность.
15. Планирование как функция управления.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Предметом обучения дисциплины ПФСС является:
 - а) техника основных базовых видов
 - б) методика обучения двигательным движениям
 - в) знания по основам техники и методике обучения двигательным движениям
 - г) профессиональная деятельность педагога по физической культуре, тренера по спорту на основе базовых физкультурно-спортивных видов
2. Цель спортивной тренировки :
 - а) развить физические качества
 - б) обучить технике и тактике
 - в) морально-волевая подготовка спортсмена
 - г) создание условий для достижения высоких результатов
3. Разновидностями микроциклов являются:
 - а) годичные , полугодовые
 - б) подготовительные , соревновательные , переходные
 - в) втягивающие , базовые , контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительные
 - г) подводящие , соревновательные , восстановительные , ординарные и ударные
4. Классификация техники в лёгкой атлетике - это:
 - а) брасс, кроль, баттерфляй
 - б) приёмы, передачи, броски (удары), ведения
 - в) ходьба, бег, прыжки, метания, многоборье
 - г) строевые , обще-развивающие , прикладные, вольные, акробатические, прыжковые упражнения
5. Техническая подготовленность спортсмена зависит от:

- а) физических условий
 - б) психических условий
 - в) тактических условий
 - г) физических, психических, тактических условий
6. Какая характеристика техники определяет высокий конечный результат:
- а) экономичность
 - б) вариативность
 - в) стабильность
 - г) эффективность

7. Подготовка резервов квалифицированных спортсменов проводится:

- а) в школах
- б) в клубах физической культуры
- в) в спортивных клубах по месту жительства
- г) в училищах олимпийского резерва

8. В оценку уровня подготовленности юных спортсменов не входят :

- а) показатели, отражающие модельные характеристики по уровню подготовленности
- б) показатели, отражающие модельные характеристики соревновательной

деятельности

- в) спортивная карьера воспитанника юношеского коллектива
- г) успеваемость по общеобразовательным предметам

9. Наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. способствующий достижению высокого спортивного результата- это:

- а) стратегия
- б) тактика
- в) морально-волевая подготовка
- г) спортивная техника

10. Функциональные и морфологические изменения происходящие в организме спортсмена под воздействием тренировочных нагрузок - это:

- а) спортивная форма
- б) спортивная подготовка
- в) спортивная тренировка
- г) тренированность

11. Степень приспособления организма к различным видам мышечной деятельности - это:

- а) спортивная подготовка
- б) спортивная форма
- в) специальная тренированность
- г) общая тренированность

12. Средствами спортивной тренировки являются:

- а) фармакологические и восстановительные мероприятия
- б) специально и обще-подготовительные упражнения
- в) л \атлетические и гимнастические упражнения
- г) кроссовая подготовка

13. Этап углублённого разучивания – это:

- а) первый этап обучения двигательному действию

- б) третий этап обучения двигательному действию
- в) четвёртый этап обучения двигательному действию
- г) второй этап обучения двигательному действию

14. Целью этапа совершенствования двигательного действия является:

- а) создание представления о двигательном действии
- б) обучить основе и умению выполнять упражнение в грубой форме
- в) довести грубое владение техникой до относительно совершенного
- г) обеспечить совершенное владение двигательным действием в условиях его практического применения

15. Динамические характеристики движения – это :

- а) темп
- б) скорость
- в) амплитуда
- г) внешние и внутренние силы, влияющие на движение тела

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы

Задания для самостоятельной работы студентов складываются из трёх основных разделов:

первый - подготовка ко всем видам занятий по курсу ПФСС (лекции, лабораторные занятия);

второй - по «технологической линии» деятельности преподавателя, тренера в процессе многолетней подготовки спортсменов, в комплексе создающих целостное представление о профессиональной деятельности специалиста физической культуры и спорта;

третий – на основе занятий в избранном виде спорта, по физической и технико-тактической подготовке, направленные на повышение уровня спортивной подготовленности.

Предусматриваются задания с направленностью на подготовку к итоговому зачёту по ПФСС (6 семестр). Задания разрабатываются на основе всего курса ПФСС в интегрированном аспекте .

Третий курс (5-6 семестр):

– Работа с литературными источниками: изучение оборудования и инвентаря; техники и тактики избранного вида спорта, применяемых упражнений; изучение правил и методики судейства.

– Разбор, изучение документов: протоколов соревнований, протоколов наблюдений на соревнованиях; индивидуальных и коллективных планов тренировки. Просмотр наглядных и учебных пособий, кинофильмов, видеофильмов и телепередач. Просмотр и записи на соревнованиях. Фиксирование данных, оформление записей, схем, таблиц по пройденным разделам программы.

– Выполнение заданий по физической, технико-тактической подготовке, исправление ошибок, повышение уровня практической физкультурно-спортивной подготовленности. Участие в проведении соревнований в вузе, школе, спортивной школе, судейство соревнований по физической и технической подготовке по избранному виду спорта.

– Работа с литературными источниками: аннотирование отдельных тем, систематизация и обобщение собранной информации.

– Разбор, изучение документов соревнований и тренировки, обобщение и анализ полученной информации. Работа с программными документами, составление различных материалов для работы со спортсменами (индивидуальные занятия и пр.). Просмотр кино-,

видеоматериалов, анализ и обобщение.

- Выполнение практических заданий по физической, технической и тактической подготовке.
- Сбор и обработка данных и выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке.
- Участие в проведении соревнований районного и городского масштаба.
- Разработка документов планирования и контроля работы со спортсменами в различных организационных формах.
- Разработка документов, организация и проведение соревнований (различные варианты).
- Работа с демонстрационной аппаратурой, наглядными пособиями и их использование в процессе учебно-тренировочных занятий.
- Выполнение заданий по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. Участие в организации и проведении соревнований различного уровня в избранном виде спорта.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по бально-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачёта (5,6 семестры), в сроки, предусмотренные учебным планом.

Студенты обязаны сдать зачёт, в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Зачёт проводится в устной форме по вопросу, с которыми студенты заранее ознакомлены. Результат сдачи зачёта заносится преподавателем в зачётную и экзаменационную ведомость и зачётную книжку.

Оценка «зачтено» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определённой логической последовательности, точно использовал терминологию;
- продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов.
- допущены один - два недочёта при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя;
- допущены ошибки или более двух недочётов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.
- Оценка «не зачтено» выставляется, если:
 - не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
 - обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
 - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, , которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
- допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

4.2.1 Вопросы к зачёту

Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»

5 семестр

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон,
19. равновесие, выпад, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
20. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
21. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми
22. дошкольного и младшего школьного возраста.
23. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
24. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
25. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика
26. травматизма.
27. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
28. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
29. Основные понятия о строе, движение в обход
30. Походный шаг, строевой шаг, бег
31. Основные понятия о строе, движение в обход.
32. Походный шаг, строевой шаг, бег.
33. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
34. Уставные размыкания и смыкания строя.
35. Основные положения рук.
36. Основные стойки.
37. Углы, линии и точки зала.
38. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
39. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
40. Элементы фигурной маршировки.
41. Разновидности ходьбы и бега.
42. Способы расчёта.
43. Виды гимнастики.

44. Гимнастическая терминология.
45. Способы образования терминов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
2. Требования, предъявляемые к терминологии.
3. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон,
4. Равновесие, выпал, присед, группировка, перекат, кувырок, переворот, прыжок.
5. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
6. Терминология и правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
7. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
9. Основные требования к организации и проведению занятий,
10. Травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
11. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
12. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
13. Основные понятия о строе, движение в обход
14. Походный шаг, строевой шаг, бег
15. Основные понятия о строе, движение в обход.
16. Походный шаг, строевой шаг, бег.
17. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
18. Уставные размыкания и смыкания строя.
19. Основные положения рук.
20. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
21. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
22. Элементы фигурной маршировки.
23. Разновидности ходьбы и бега.
24. Способы расчёта.
25. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
26. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
27. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
28. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
29. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.
30. Походный шаг, строевой шаг, бег
31. Правила записи общеразвивающих упражнений
32. Организация выполнения акробатических упражнений
33. Правила записи упражнений на гимнастических снарядах.
34. Применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
35. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
36. Основы проведения занятий по гимнастике,
37. Травмы и оказание первой медицинской помощи.

38. Организация ликвидации ошибок в проведении занятий
39. Организация профилактики на занятиях
40. травматизма.
41. Страховка, помощь, проводка по движению .
42. Организация предупреждения травматизма
43. Виды страховки и помощи.
44. Основные понятия о строе, движение в обход
45. Организация фигурной ходьбы учащихся.

5.1 Основная литература:

8 Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е.П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. – ISBN 978-5-9907240-3-7 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995>.

9 Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>.

5.2 Дополнительная литература:

1 Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. – 304 с. : ил. – ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625>.

2 Лёгкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. – Москва : Человек, 2012. – Т. 1. А – Н. – 707 с. : ил. – ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469>.

3 Лёгкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; под общ. ред. В.В. Балахничева ; авт.-сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков и др. - Москва : Человек, 2013. - Т. 2. О - Я. - 833 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-81-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461472>.

4 Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>.

5.3. Периодические издания:

1. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta> .

2. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706> .

3. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600> .

4. Игра и дети. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270> .

5. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .

6. Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.
7. Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.
9. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>.
10. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>.
11. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red
- 2 ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
- 3 ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
- 4 Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
- 5 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
- 6 Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
- 7 КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
- 8 Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
- 9 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

Перечень современных профессиональных баз данных

1.	Государственная политика в сфере спорта и международного сотрудничества // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/
2.	Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniiik.ru/about_vniiik.php
3.	Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/
5.	Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: http://grossko.ru/
6.	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/
7.	Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.takzdorovo.ru
8.	Всероссийская федерация волейбола http://www.volley.ru/(link is external)
9.	Всероссийская федерация плавания http://www.russwimming.ru/(link is external)
10.	Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru/(link is external)
11.	Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики http://www.sport-aerob.ru(link is external)
12.	Всероссийская федерация художественной гимнастики http://www.vfgr.ru/ (link is external)http://www.rusgymnastics.ru/(link is external)
13.	Международная федерация фитнес-аэробики и спорта http://www.fisafinternational.com/(link is external)
14.	Российская ассоциация армспорта http://www.armsport-rus.ru/(link is external)
15.	Российская федерация баскетбола http://russiabasket.ru/(link is external)
16.	Российская шахматная федерация http://ruchess.ru/(link is external)
17.	Российский союз боевых искусств http://www.rsbi.ru/(link is external)
18.	Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/(link is external)
19.	Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com/(link is external)
20.	Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/(link is external)
21.	Союз тхэквондо России (ВТФ) http://tkdrussia.ru/(link is external)
22.	Федерация айкидо России http://www.aiki.ru/(link is external)
23.	Федерация бокса России http://www.boxing-fbr.ru/(link is external)
24.	Федерация велосипедного спорта России http://fvsr.ru/(link is external)
25.	Федерация городошного спорта России http://gorodki-russia.ru/(link is external)
26.	Федерация дзюдо России http://www.judo.ru/(link is external)
27.	Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/(link is external)
28.	Федерация спортивного ориентирования России http://www.rufso.ru/(link is external)

	external)
29.	Федерация спортивной акробатики России http://acrobatica-russia.ru/(link is external)
30.	Федерация спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/(link is external)
31.	Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/(link is external)
32.	Федерация тэквон-до России (ИТФ) http://www.itf-russia.com/(link is external)
33.	Федерация тенниса России http://www.tennis-russia.ru/(link is external)
34.	Федерация тяжелой атлетики России http://www.rfwf.ru/(link is external)
35.	Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) http://www.fitness-aerobics.ru/(link is external)
36.	Федерация шашек России http://www.shashki.ru/

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», студент должен иметь общие представления об объекте, предмете, методах, и структуре данной дисциплины; о ее месте в системе физического воспитания, о ее практическом применении в педагогической деятельности. Учебный процесс по курсу осуществляется в форме лекций, лабораторных работ в виде методико-практических занятий, контрольного тестирования и самостоятельной работы студентов. По окончании дисциплины студенты сдают зачёт.

В лекциях раскрываются значение и задачи изучаемого курса, излагается программный материал по теории и методике спортивной подготовки в избранном виде спорта, по использованию специфических средств и методов в целях направленного воздействия на функции организма, двигательные, психические и личностные свойства занимающихся. Особое внимание уделяется освоению потенциала возможностей в гармоническом воспитании спортсменов, в укреплении их здоровья. Конспектирование материала во время лекции представляет собой запись основных теоретических положений, рассуждений, излагаемых лектором. Нужно помнить, что конспектирование лекций даёт студенту не только возможность пользоваться записями лекций при самостоятельной подготовке к зачёту, но и глубже и основательнее вникнуть в существо излагаемых в лекции вопросов, лучше усвоить и запомнить теоретический и нормативный материал. Конспектирование представляет собой сжатое и свободное изложение наиболее важных вопросов темы, излагаемой в лекциях по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование». Необходимо избегать механического записывания текста лекции без осмысливания его содержания.

Лабораторные занятия предназначены для углублённого изучения дисциплины. На занятиях более подробно раскрывается научное и практическое значение отдельных разделов, и их задачи и перспективы дальнейшего развития. Лабораторные занятия играют важную роль в выработке у обучающихся навыков применения полученных знаний для решения практических задач совместно с преподавателем. Студенты, изучающие дисциплину «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», кроме овладения техникой, знаний правил и методике судейства в избранном виде спорта, должны овладеть методикой проведения частей тренировочных занятий (подготовительная, основная, заключительная); Получив практическое задание по избранному виду спорта, самостоятельно составить план-конспект для проведения части занятия с группой. Критерии оценки методического конспекта:

- полнота и правильность оформления конспекта;
- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала;
- методически грамотное оформление конспекта в определённой последовательности.

В конспекте должны быть обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Задачи должны быть конкретными и реальными. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации. Упражнения должны быть записаны в соответствии со спортивной терминологией. Дозировка определяется в любых показателях, но с учётом наиболее полной характеристики показателей объёма и интенсивности нагрузки.

При изучении дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» студенты часть материала должны проработать самостоятельно.

Самостоятельная работа студентов направлена на выполнение индивидуальных и групповых заданий преподавателя. Задания могут предусматривать; овладение терминологией, знания методики обучения; подготовку по содержанию и формам проведения отдельных частей и тренировочного занятия в целом, а также другие вопросы теоретического и практического разделов курса.

Самостоятельная работа (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и
- электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к зачёту.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов. Придя на консультацию к преподавателю, а такая форма контроля обязательна, студент подробно излагает и представляет необходимый материал и уточняет возникшие вопросы, что требует изучения методического материала. Затем на практических занятиях студент демонстрирует свои знания и умения в проведении отдельных частей занятия по заданию преподавателя.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы даёт возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1 Перечень информационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины
2. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.
3. Просмотр демонстрационных видео материалов избранного вида спорта: схемы двигательных действий, фотокинограммы и рисунки, видеозаписи физических упражнений,

для последующего анализа техники движения.

4. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения

- 1 Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
- 2 Офисный пакет приложений «LibreOffice»
- 3 Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
- 4 Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
- 5 Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
- 6 Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
Лабораторные занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, копья легкоатлетические, ядра легкоатлетические, стойки для прыжков высоту, гранаты для метания, колодки стартовые
Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённая персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащённое компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета

Учебное издание

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел II «Общая физическая подготовка»

Конспект лекций
для студентов 4-го курса бакалавриата заочной формы обучения
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура и спорт)

Составитель
Соколов Александр Сергеевич

Подписано в печать 05.11.2019
Формат 60х84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс»
Печ. л. ____ Уч.-изд. л. ____
Тираж 1 экз.
Заказ № ____

Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2