**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

ГГУ имени Ф. Скорины

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Семченко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (дата утверждения)

Регистрационный № УД-\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ уч.

**Спортивно-педагогическое совершенствование**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальности**

**1-88 02 01Спортивно - педагогическая деятельность (по направлениям)**

Направление специальности1-88 02 01-01 Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)

2020

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования **ОСВО 1-88 02 01-2013** и учебного плана специальности **1-88 02 01Спортивно - педагогическая деятельность (по направлениям)**Направление специальности1-88 02 01-01Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работас указанием вида спорта)

(рег. номер N-88-01-19/уп от 09.04.2019)

**Составители:**

А.А. Курако -старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

А.В. Юрошкевич-преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Е.В. Юрошкевич - преподаватель кафедры спортивных дисциплин УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

Рецензенты:

**С.Л.Володкович –** заведующий кафедрой «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования«Гомельский государственный технический университет им.П.О.Сухого», кандидат педагогических наук, доцент

**А.Е. Бондаренко** - канд. пед. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования«Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины»

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивных дисциплинУО «ГГУ им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_);

Научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

(протокол № \_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_);

**Пояснительная записка**

***1.1. Актуальность изучения дисциплины***

Гимнастика является одним из основных средств физической культуры, а гимнастические упражнения служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне, так как эти упражнения популярны среди всех категорий населения благодаря их разностороннему воздействию на организм человека и используются во всех звеньях системы физического воспитания.

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» (гимнастика) разработана для студентов, обучающихся по специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», с учетом требований образовательного стандарта высшего образования первой ступени, ОСВО 1-88 02 01-2013 и учебного плана вышеуказанной специальности, Порядка разработки и утверждения учебных программ для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь27.05.2019

«Спортивно-педагогическое совершенствование» (гимнастика)является теоретико-практической учебной дисциплиной, при изучении которой формируются знания, умения и навыки для работы в качестве тренера по гимнастике в сфере физической культуры и спорта. Гимнастика, как один из сложнокоординационных видов физической деятельности, требует от специалиста широкого спектра знаний в области теории и методики физического воспитания,теории спорта, психологии, педагогики, биомеханики, биохимии, анатомии, физиологии и других, что обеспечивает междисциплинарные связи с другими учебными дисциплинами, входящими в программу обучения в университете.

***1.2. Цели и задачи учебной дисциплины***

Целью изучения учебной дисциплины является формирование и развитие социально-профессиональной компетентности, позволяющей сочетать академические, профессиональные, социально-личностные компетенции для работы в сфере физического воспитания и спорта.

Задачи изучения учебной дисциплины:

* овладевать специальными знаниями о гимнастике;
* повышать уровень физической подготовленности;
* повышать уровень технико-тактической подготовленности;
* достигать максимальных спортивных результатов;
* овладевать навыками планирования и уметь организовывать учебно-тренировочные и другие формы занятий;
* проводить и контролировать учебно-тренировочные и другие формы занятий с учетом контингента и возраста занимающихся;
* соблюдать и контролировать выполнение правил безопасного поведения на занятиях, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую помощь;
* овладевать методикой обучения двигательным действиям;
	+ осуществлять врачебно-педагогический контроль и использовать передовые педагогические методы оценки физической, технической, тактической и психологической подготовленности занимающихся;
	+ выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
	+ формировать навыки судейства гимнастики,участвовать в организации и судействе спортивных соревнований;
	+ формировать профессионально важные личностные качества будущих тренеров.

***1.3 Требования к уровню освоения содержания учебного материала***

Подготовка специалиста поучебной дисциплине«Спортивно-педагогическое совершенствование» (гимнастика), должна обеспечивать формирование следующих групп компетенций:

**академических компетенций,**включающих знания и умения по изученным дисциплинам, способности и умения учиться:

* АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
* АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
* АК-3. Владеть исследовательскими навыками.
* АК-4. Уметь работать самостоятельно.
* АК-5. Творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.
* АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
* АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий.
* АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
* АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностных компетенций,**включающих культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им:

* СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
* СЛК-2. Уметь работать в команде.
* СЛК-3. Совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности.
* СЛК-4. Пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения.
* СЛК-5. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
* СЛК-6. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
* СЛК-7. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
* СЛК-8. Проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональных компетенций**, включающих знания и умения формулировать проблемы, решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности:

* ПК-1. Формировать у занимающихся физическую культуру личности.
* ПК-2. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
* ПК-3. Формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования.
* ПК-4. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
* ПК-5. Работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами.
* ПК-6. Анализировать и оценивать собранные данные.
* ПК-7. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.
* ПК-8. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.
* ПК-9. Готовить доклады и материалы к презентациям.
* ПК-10. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.
* ПК-11. Организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений.
* ПК-12. Применять на практике современные управленческие технологии.
* ПК-13. Оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе.
* ПК-15. Системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития.
* ПК-16. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.
* ПК-17. Организовывать и проводить спортивный отбор.
* ПК-21. Выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм.
* ПК-22. Организовывать и проводить спортивный отбор.
* ПК-24. Судить соревнования и готовить судей по виду спорта.
* ПК-30. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
* ПК-31. Обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию.
* ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.
* ПК-33. Анализировать рыночную ситуацию, сложившуюся в сфере физической культуры и спорта.
* ПК-34. Изучать состав потребителей физкультурно-спортивных услуг и их мотивацию.
* ПК-35. Продвигать на рынок и обосновывать цену на физкультурно-спортивные услуги и товары.
* ПК-36. Формировать спрос на физкультурно-спортивные товары и услуги, уметь стимулировать их потребление.
* ПК-37. Разрабатывать маркетинговые программы для физкультурно-спортивных учреждений и организаций.
* ПК-38. Осуществлять рекламную деятельность и разрабатывать планы рекламных компаний.
* ПК-39. Понимать особенности и специфику предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта.
* ПК-49. Проводить индивидуальные и групповые консультации.
* ПК-50. Проводить просветительские психологические мероприятия различной формы.

***1.4 Структура содержания учебной дисциплины***

Содержание дисциплины представлено в виде тем, которые характеризуются самостоятельными укрупненными дидактическими единицами содержания обучения.

Содержание тем опирается на приобретенные студентами компетенции при изучении следующих дисциплин: «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Анатомия», «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания», «Теория и методика физического воспитания», «Биомеханика», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания»,«Теория спорта», «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта».

***1.5 Методы (технологии) обучения***

Основными методами (технологиями) обучения, отвечающими целям изучения дисциплины являются:

- общепедагогические методы (словесности и наглядности)

- специфические методы (строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения,программирования и методы развития физических качеств).

***1.6 Организация самостоятельной работы студентов***

Самостоятельная работа студентов может осуществляться в двух основных формах, которые отличаются степенью самостоятельности ее выполнения, управления и контроля со стороны преподавателя:

* управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя;
* собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное, с его точки зрения, время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим.

При освоении учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» (гимнастика) время, отведенное на самостоятельную работу, может использоваться студентами на проработку тем (вопросов), вынесенных на самостоятельное изучение. Выполнение самостоятельной работы может осуществляться в виде решения индивидуальных задач в аудитории во время проведения практических занятий под контролем преподавателя; в виде выполнения индивидуальных заданий с консультациями преподавателя.

***1.7 Диагностика компетенции студента***

Для оценки достижений студентов используется следующий диагностический инструментарий:

- проведение текущих контрольных опросов по отдельным темам;

- прием контрольных нормативов;

самостоятельное проведение занятий направленных на обучение и совершенствование техники гимнастических упражнений;

Учебная дисциплина дополнительных видов обучения«Спортивно- педагогическое совершенствование»изучается студентами 1,2,3 и 4 курса дневной формы обучения. Общее количество часов – 654; аудиторное количество часов – 654, из них: практические занятия – 654 часа. Формы отчетности –дифференцированные зачеты во2,4,6 и 7семестрах.

**Содержание учебного материала**

**Раздел I. Введение в предмет учебной дисциплины**

**Тема 1.1 Цель, задачи и содержание учебной дисциплины**

Предмет, задачи и содержание дисциплины«Спортивно-педагогическое совершенствование» (гимнастика).

Характеристика профессиональной деятельности тренера по гимнастике. Знания, умения и навыки, необходимые тренеру. Доминирующие виды деятельности профессии тренер. Социальная значимость профессии в обществе.Специализация тренеров. Профессиональные компетенции тренера по виду спорта.

Спортивно-педагогическое совершенствование как учебный предмет: цель, задачи, содержание программного материала. Требования к специализирующимся студентам по усвоению программного материала.

**Тема 1.2 ОХРАНА ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Причины возникновения травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Гимнастические залы и их классификация. Оборудование, приспособления и инвентарь в гимнастике. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.

Запрещенные движения в свете профилактики травматизма.

Классификация травм и оказание первой помощи при травмах. Физическая помощь, страховка и самостраховка при выполнении акробатических элементов и упражнений на гимнастических снарядах.

**Тема 1.3 ГИМНАСТИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ**

Определение понятия «терминология гимнастики», назначениетерминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.

Правила и закономерности образования терминов.

Правила и формы записи упражнений. Особенности терминологии гимнастических упражнений. Запись упражнений гимнастики.

Терминология общеразвивающих упражнений.

Термины упражнений на гимнастических снарядах.

Термины прикладных упражнений.

Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии.

Терминология акробатических упражнений.

**РазделII. Спортивное совершенствование**

**Тема 2.1ФИЗИЧЕСКАЯ подготовка**

Физической подготовка (ФП), её содержание и структура. Место и значение ФП в системе подготовки спортсменов в гимнастике.Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), задачи, содержание и особенности методики.

Понятие о внешней и внутренней стороне физической нагрузки. Единицы измерения нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки в гимнастике. Классификация тренировочных нагрузок. Характер и виды отдыха в спортивной тренировке.

Место и значение силовой подготовки в системе тренировки погимнастике. Особенности силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Методы развития силовых качеств средствами спортивнойгимнастики.

Место и значение скоростно-силовой подготовки в системе тренировки по гимнастике. Особенности скоростно-силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Методы развития скоростно-силовых качеств средствами гимнастики.

Методы развития гибкости, комплексы упражнений для развития пассивной и активной гибкости. Составление плана-конспекта упражнений для развития гибкости для спортсменов различного уровня подготовки.

Методы развития и совершенствования координационных способностей. Место и значение координационной подготовки в системе тренировки по гимнастике. Специальные упражнения для развития двигательной реакции, точности движений, ориентации в пространстве, чувства равновесия, вестибулярной устойчивости, скорости освоения нового учебного материала. Методика развития специальной выносливости в гимнастике.

Круговой метод (тренировка) как организационно-методическая форма работы. Задачи круговой тренировки. Варианты проведения круговой тренировки. Средства для круговой тренировки. Методы круговой тренировки. Направленность круговой тренировки. Дозировка нагрузки. Организация круговой тренировки. Положительные и отрицательные стороны круговой тренировки. Составление плана – конспекта круговой тренировки.

Физические качества, целенаправленно развиваемые в гимнастике.

Сила: определение, виды, особенности проявления и развития.Упражнения, направленные на развитие статической силы:вис углом (держать), упор углом (держать), упражнение «мост», стойка на руках, стойка силой на руках (на кольцах),упор высокий угол (держать),горизонтальный вис сзади на кольцах (держать), упражнение «крест» на кольцах.Упражнения, направленные на развитие динамической силы: подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре, ходьба в положении «мост»,спичакноги врозь, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, подъём силой в упор на кольцах, сгибание и разгибание рук в стойке на руках и др.

Силовая выносливость. Упражнения, направленные на развитиесиловой выносливости:упражнения с отягощением и без отягощения,горизонтальный вис сзади на кольцах (держать), кругив упоре на «грибке» (на количество раз), сгибание и разгибание рук в стойке на руках (на максимальное количество раз) и др.

Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением по дистанции 20 м., бег 20 м. на время, одновременные поднимания туловища и ног на время из положения, лёжа на спине («складка») и др.

Скоростно-силовые качества, механизмы.Упражнения, направленные на развитиескоростно-силовых качеств: прыжки доставая подвешенный предмет, прыжок в длину с места, прыжки выпрямившись из упора присев, прыжки в группировке из О.С.,сгибание и разгибание рук в упоре на быстроту,лазанье по канату с помощью и без помощи ног (на время) и др.

Гибкость: виды и механизмы проявления, особенности развития. Упражнения,направленные на развитие на гибкости: наклоны из положений седа и стоек,выкруты с гимнастической палкой, скакалкой, на кольцах, упражнение шпагат (провисной шпагат) на время и др.

Координационные способности.Равновесие. Ловкость. Упражнения, направленные на развитиекоординационных способностей: прыжки через скакалку с вращением вперёд, назад (разновидности), кувырки вперёд (назад) разновидности, сальто вперёд (назад) разновидности и др. Упражнения, направленные на развитиеравновесия: передвижения по скамейке, буму, бревну, удержание разных видов равновесий на время и т.п. Упражнения, направленные на развитие ловкости: акробатические прыжки, прыжки на батуте (разновидности), прыжки на акробатической дорожке (разновидности) и др.Подвижные и спортивные игры.

Сочетание СФП и технической подготовки. Методы сопряжения. Реализация принципа опережающей направленности ФП.

Тестирование уровня ОФП и СФП на различных этапах тренировки.

**Тема 2.2 Техническая подготовка**

Содержание технической подготовки. Формирование исходных двигательных навыков. Навыки «гимнастического стиля». Прыжковая подготовка. Вращательная подготовка. Силовая подготовка.

Характеристика технической подготовки в видах программы. Предварительная подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка, этап мастерства: общие черты и отличия при подготовке в различных видах программы.

Особенности подготовки в индивидуальных упражнениях. Отличительные черты и особенности подготовки в групповых упражнениях. Навыки синхронного выполнения движений. Совместимость спортсменов по уровню СФП. Перемещения по площадке и взаимодействия между партнерами.

Техника выполнения базовых движений и элементов групп сложности в видах гимнастического многоборья.

Техника упражнений на коне-махи: Техника выполнения базовых упражнений: махи и перемахи; круги одноименные,круги разноименные,круги ноги вместе, круги с поворотом; прямые скрещения, обратные скрещения; соскоки одноименным перемахом, разноименным перемахом, углом, с поворотом.Техника выполнения упражнений из групп элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Одноножные махи и скрещения.
2. Круги ноги вместе и врозь с и/или без противоходов и через стойку на руках, круги с поворотом, флопы и комбинированные элементы.
3. Проходы и проходы с противоходом.
4. Соскоки.

Техника упражнений на кольцах:Техника выполнения базовых упражнений: Висы и упоры (вис, вис на согнутых руках, вис сзади, вис прогнувшись, вис согнувшись, вис углом, упор, упор углом, упор углом вне, и др.); размахивания; упражнения в каче; подъёмы (подъём силой, подъём разгибом, подъём махом назад); опускания и спады; выкруты; соскоки махом назад, махом вперёд, переворотом, выкрутом.Техника выполнения упражнений из групп элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Подъемы разгибом и маховые элементы, маховые элементы через или в стойку на руках (2 сек.).
2. Силовые и статические элементы (2 сек).
3. Маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами (2 сек).
4. Соскоки.

Техника упражнений на параллельных брусьях:Техника выполнения базовых упражнений: положения упор, упор на предплечьях, упор на руках, упор углом и др.; размахивания в различных положениях;перемах ноги врозь в упор; подъёмы из висов и упоров, махом вперёд (назад), разгибом; стойки на плечах, на руках; кувырки; опускания и спады; соскоки махом вперёд (назад), с поворотом во внутрь (наружу), хватом за концы жердей с перемахом и др.Техника выполнения упражнений из групп элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Элементы в упоре или через упор на 2 жердях.
2. Элементы из упора на руках.
3. Элементы в висе на 1 или 2 жердях и обороты под жердями.
4. Соскоки.

Техника упражнений на перекладине:Техника выполнения базовых упражнений: висы и размахивания; подъёмы: переворотом, силой, одной, на одну, завесом, разгибом, махом назад; обороты: вперед в упоре верхом, назад в упоре, большие обороты вперёд (назад); спады и подъёмы, опускания; соскоки махом назад (вперёд). Техника выполнения упражнений из групп элементовсогласно правил соревнований FIG:

1. Маховые элементы в висе с и без вращений.
2. Перелеты.
3. Элементы, исполняемые близко к перекладине и Адлер типа элементы.
4. Соскоки.

Техника акробатических упражнений:Техника выполнения базовых упражнений: перекаты, кувырки вперёд (назад) и их разновидности; стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, разновидности стоек; статические положения: полушпагаты, шпагаты, мосты, равновесия и их разновидности; перевороты: боком, вперёд, назад и их разновидности; сальто вперёд, назад и их разновидности.

Техника вольных упражнений: Техника выполнения вольных упражнений у мужчин из группы элементов (EG) согласно правил соревнований FIG:

1. Не акробатические элементы.
2. Акробатические элементы с движением вперед (сальто и перевороты), полеты кувырки (без сальто).
3. Акробатические элементы с движением назад (сальто и фляки), Арабские сальто.

Техника выполнения вольных упражнений у женщин из группы элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Прыжки с одной и двух ног и подскоки.
2. Повороты.
3. Элементы с опорой на руки.
4. Сальто вперёд и боком.
5. Сальто назад.

Техника опорных прыжков: Фазовая структура прыжков: требования, предъявляемые к технике выполнения отдельных фаз прыжка. Техника выполнения прыжков: прыжок «боком» конь в ширину, прыжок «углом» конь в длину, прыжок согнув ноги через козла (коня, снаряд расположен в длину, ширину), ноги врозь через козла (коня, снаряд расположен в длину, ширину), лётом толчком о ближнюю (дальнюю) часть коня, переворотом. Техника выполнения прыжков у мужчин, из групп элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Перевороты.
2. Прыжки с ¼ или ½ поворота в первой фазе полета/
3. Прыжки с рондата.
4. Прыжки с рондата с ½ поворота в первой фазе полета.
5. Прыжки с рондата с ¾ или 1/1 поворота в первой фазе полета.

Техника выполнения прыжков у женщин, из групп элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Прыжки без исполнения сальто (перевороты вперед, Ямасита, с рондата) с или без вращения вокруг продольной оси в 1-й и/или во 2-й фазе полета.
2. Перевороты вперед с/без поворота на 1/1 (360°) в 1-й фазе полета - сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.
3. Перевороты вперед с поворотом на ¼ - ½ (90° - 180°) в 1-й фазе полета (Цукахара) - сальто назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.
4. Рондатфляк (Юрченко) с /без поворота на 3/4 (270°) вокруг продольной оси в 1-й фазе полета - сальто назад с /без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.
5. Рондатфляк с поворотом на ½ (180°)в 1-й фазе полета – сальто вперед или назад с/без вращения вокруг продольной оси во 2-й фазе полета.

Техника упражнений на бревне:Техника выполнения базовых упражнений: передвижения по бревну в ходьбе, беге, прыжках (их разновидности); повороты на двух, махом вперёд, махом назад, в приседе (полуприседе); танцевальные шаги; акробатические упражнения: равновесия, шпагаты, кувырки, сальто.Техника выполнения упражнений из групп элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Наскоки толчком одной и толчком двух ног.
2. Прыжки с одной и двух ног и подскоки.
3. Повороты.
4. Удержания и акробатические элементы без полета.
5. Акробатические элементы с полетом.
6. Соскоки.

Техника упражнений на разновысоких брусьях:Техника выполнения базовых упражнений: Размахивания; статические положения (вис прогнувшись на н/ж с опорой стопами о в/ж, вис присев, вис лёжа, сед углом с опорой о в/ж, сед на бедре на н/ж с опорой о в/ж); подъёмы (переворотом, разгибом, одной); спады и опускания; соскоки (из седа на бедре, углом; из упора махом назад (с поворотом); из упора верхом, перемах с поворотом; дугой и др.). Техника выполнения упражнений из групп элементов согласно правил соревнований FIG:

1. Наскоки.
2. Отмахи и обороты не касаясь.
3. Большие обороты.
4. Штальдеры.
5. Обороты согнувшись.
6. Соскоки.

**Тема 2.3АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение акробатической подготовки в освоении элементов групп сложности, поддержек и подъемов. Место акробатической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике. Профессиональные навыки в акробатических прыжках, необходимые тренеру по гимнастике. Методика обучения акробатическим поддержкам в парах, трио и группах.

Особенности акробатической подготовки в гимнастике.

Поддержки и взаимодействия. Хваты: простой, обратный, смешанный. Глубокий хват и его применение. Хват в четыре руки. Удержание партнера на бедрах, на плечах, на руках (горизонтально, под бедро, в висе головой вниз). Равновесия в парах. Поддержки в положении лежа на спине. Поддержки в положении стоя (на плечах стоя, сидя, в упоре и др.).Подъемы и переходы из одной поддержки в другую (спадом, подъемом). Элементарные пирамиды. Обкрутки партнера вокруг плеч.

Изучение поддержек и взаимодействий в исполнении ведущих спортсменов мира. Анализ выполняемых поддержек и взаимодействий. Создание и постановка новых поддержек и взаимодействий.Группировка, перекаты, кувырки. Техника выполнения. Разновидности исполнения. Кувырки вперед, назад, с прыжка, в парах, в шеренгах, с поворотом, на возвышение, прыжком через препятствие.

Стойки. Техника выполнения. Разновидности. Удержание стойки на руках на время. Стойка на руках с опорой о стенку, стойка на руках без опоры, стойка на руках на стоялках, брусьях, кольцах.

Перевороты. Описание техники. Разновидности.Переворот боком. Переворот вперёд. Переворот назад. Техника выполнения. Варианты. Рондат, вальсет. Техника выполнения. Варианты исполнения.

Сальто. Техника выполнения. Сальто в группировке вперед и назад. Сальто прогнувшись. Сальто в яму. Страховка при выполнении сальто.

Акробатические элементы в художественной гимнастике. Особенности выполнения соединений из акробатических элементов. Запрещенные акробатические элементы в художественной гимнастике.

**ТЕМА 2.4 ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ**

Значение хореографической подготовки в гимнастике. Особенности хореографии в спортивной и художественной гимнастике. Средства, применяемые на занятиях по хореографии. Терминология хореографии.

Упражнения у хореографического станка. Изучение позиций ног и рук. Правила постановки корпуса, ног, стоп, рук, кистей, головы. Переводы рук из одной позиции в другую в разных сочетаниях. Упражнения у станка. Открытие и закрывание руки.

Техника выполнения у станка элементов группы «плие», «тандю», «рон де жамб», «батман».

Формирование балетной осанки. Значение партерной гимнастики. Правила и средства партерной хореографии.

Элементы историко-бытовых и народных танцев, адаптированные к гимнастическому стилю исполнения движений. Экзерсис народно-сценического танца. Технические приемы народной хореографии. Задачи народной хореографии. Средства народного танца: полька, «бульба»,«веселуха», «цыганочка», «сиртаки», «лезгинка» и др. Средства историко-бытового танца:вальс, мазурка, полонез и др.

Направления современной хореографии. Джазовый танец, модерн, контемпорари, хип-хоп, фанк, стрит-джем, клип-данс, R&B, брейк-данс и др. Задачи современной хореографии. Основы техники современной хореографии.

**ТЕМА 2.5Музыкальная подготовка в гимнастике**

Значение музыкального сопровождения. Основы музыкальной грамоты. Построение музыкального произведения: период, предложение, фраза, мотив.

Музыкальное сопровождение и содержание композиции. Единство музыки и стиля исполнения. Согласованность во времени движений и музыки. Тематика композиций. Выбор темы. Запрещенные темы. Последовательность изложения темы в композиции.

Закономерности построения композиции (вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка).

Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы.

Составление фонограмм для гимнастических композиций. Счет в композиции. Команды для начала нового упражнения. Особенности проведения упражнений танцевальной направленности.

Музыка для гимнастики. Прослушивание и подбор музыкальных произведений. Определение музыкальных стилей. Музыкальный ритм и смена ритма.

Методика составления фонограммы для упражнений спортивной и художественной гимнастики.

**ТЕМА 2.6 АРТИСТИЗМ И ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ**

Специфика сложнокоординационных видов спорта, в которых присутствует оценка артистичности и выразительности спортсменов.

Понятия артистизм и артистичность. Эмоциональность исполнения –как важнейший компонент зрелищности в гимнастике. Направленность эмоций гимнастов.

Определение понятия «выразительность». Средства выразительности основные и вспомогательные. Создание эмоционально-двигательного образа в композиции. Роль музыки в вопросе проявления выразительности в гимнастике. Темп, ритм, амплитуда и напряженность движений.

Методические приемы развития артистизма и выразительности.

**ТЕМА 2.7 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка».

Виды, значение и направления тактической подготовки в гимнастике. Индивидуальная, командная, групповая. Тактические правила и приемы. Содержание тактической подготовки к конкретному соревнованию.Специальные занятия по тактической подготовке.

Тактика поведения на соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования.

Постановка композиций как элемент тактической подготовки.

**ТЕМА 2.8Психологическая подготовка**

Психолого-педагогическая характеристика гимнастики. Компоненты психологической подготовки в гимнастике. Методы воспитания волевых качеств.

Особенности психологической подготовки в индивидуальных упражнениях.

Специфика психологической подготовки в групповых упражнениях.

Психологическая подготовка к соревнованиям. Цели и задачи психологической подготовки. Содержание психологической подготовки к конкретному соревнованию.

Артистичность как компонент психологической подготовки. Актерское мастерство и его составляющие. Выразительность движений. Линии и формы. Мимика и жесты.

**РАЗДЕЛ III. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**ТЕМА 3.1 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ В ВИДАХ ГИМНАСТИЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ**

Техническая подготовка на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике. Объяснение и детальный разбор со студентамитехники выполнения отдельных упражнений на гимнастических снарядах в видах многоборья.Использование обучающих программ при освоении техники гимнастических упражнений.Подбор и анализподводящих и подготовительных упражнений для обучения и совершенствования техники рассматриваемых упражнений. Контроль за правильностью их выполнения. Исправление ошибок.

Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия и занятия целиком по технической подготовке. Тематические и комплексные занятия. Индивидуализированные формы занятий по технической подготовке.

**ТЕМА 3.2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯТЕХНИКИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Хореографическая подготовка на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике. Совершенствование общей и специальной двигательной, технической и функциональной подготовки средствами специальной хореографии.

Адаптация движений классической хореографии к «гимнастическому стилю». Содержание хореографических упражнений и особенности методики обучения. Техника выполнения у станка элементов группы «плие», «тандю», «рон де жамб», «батман».

Применение хореографических упражнений в разминке. Использование элементов хореографии в композициях.

Терминология хореографии. Хореография, адаптированная к гимнастике. Выполнение комплексов хореографии с постепенным усложнением. Хореография на полу.

**ТЕМА 3.3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПОДБОРЕУПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Объем и интенсивность нагрузки в гимнастике. Классификация тренировочных нагрузок.

Подбор упражнений:для силовой,скоростно-силовой,прыжковой подготовки; дляразвития гибкости, быстроты, специальной выносливости, координационных способностей и развития комплексных качеств.

Критерии оптимальности нагрузки при развитии физических качеств (внешние, физиологические), контроль соблюдения параметров тренировочной нагрузки.

Составление комплексов упражнений направленных на развитие физических качеств. Проведение тематических и комплексных учебно-тренировочных занятий по физической подготовке.

**ТЕМА 3.4 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПЛАНИРОВАНИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Планирование работы. Изучение документов планирования и учета. Виды планирования.

Самостоятельное планирование нагрузки в недельном микроцикле в различные периоды. Написание плана-конспекта тренировочного занятия.

Планирование тренировочного процесса. Документы внешнего и внутреннего планирования. Другие документы планирования и учета.

Составление документов внутреннего планирования.

**ТЕМА 3.5 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Подбор упражнений и заданий по физической,технической, акробатической, хореографической, тактической, психологической подготовке для проведения учебно-тренировочных занятий с юными гимнастами на различных этапах подготовки: начальной спортивнойи начальной спе­циализированной тренировки.Проведение учебно-тренировочных занятий по различным видам тренировки с учетом этапа подготовки.

Подбор упражнений и заданий по физической, технической, акробатической, хореографической, тактической, психологической подготовке для проведения учебно-тренировочных занятий с квалифицированными гимнастами на различных этапах подготовки:углубленной специализированной тре­нировки иэтапа достижения высокого спортивного мастерства. Проведение учебно-тренировочных занятий по различным видам тренировки с учетом этапа подготовки.

**ТЕМА 3.6 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОВЕДЕНИИ СУДЕЙСТВА СОРЕВНОВАНИЙ**

Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Обсуждение общих правил соревнований ФИЖ иобщих правил судейства. Обсуждение функций судей бригады D и бригады E. Выполнение пробного судейства в процессе учебных занятий. Анализ проведенного судейства.

Судейство вузовских соревнований по гимнастике. Выполнение обязанностей судьи и секретаря в процессе учебных занятий. Анализ проведенного судейства.

Участие в подготовке, организации и проведении соревнований среди воспитанников специализированных учебно-тренировочных учреждений. Выполнение отдельных организационных заданий (по плану подготовки).

Судейство официальных соревнований в качестве судьи илисекретаря.

Составление заявки для участия в соревнованиях, разработка положения о соревнованиях.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер раздела, темы | Название раздела, темы | Количество аудиторных часов | Иное | Количество часов УСР | Форма контролязнаний |
| Лекции | Практическиезанятия | Семинарскиезанятия | Лабораторные занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|  | **1 курс 1 семестр** |
| **1**1.11.21.3**2**2.12.22.32.42.52.62.7**3**3.13.33.6 | **Введение в предмет учебной дисциплины** |  |  |  |  |  |  |  |
| Цель, задачи и содержание учебной дисциплины |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Охрана труда, профилактика травматизма, оказание первой помощи при занятиях гимнастикой |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Гимнастическая терминология |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Спортивное совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка  |  | 26 |  |  |  |  | Прием контрольных нормативов (ПКН) |
| Техническая подготовка |  | 26 |  |  |  |  | ПКН |
| Акробатическая подготовка |  | 22 |  |  |  |  | ПКН |
| Хореографическая подготовка  |  | 12 |  |  |  |  | ПКН |
| Музыкальная подготовка |  | 4 |  |  |  |  | Подбор фонограмм к зачётным комплексам упражнений (ПФЗК) |
|  Артистизм и выразительность  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Педагогическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья |  | 4 |  |  |  |  | Участие в соревнованиях |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в подборе упражнений направленных на развитие физических качеств |  | 2 |  |  |  |  | План - конспект |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в проведении судейства соревнований |  | 2 |  |  |  |  | Индивидуальный опрос |
|  | **Итого за семестр** |  | **108** |  |  |  |  |  |
| **1 курс 2 семестр** |
| **2**2.12.22.32.42.52.62.72.8**3**3.13.2 | **Спортивное совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка |  | 24 |  |  |  |  | ПКН |
| Техническая подготовка |  | 24 |  |  |  |  | ПКН |
| Акробатическая подготовка |  | 22 |  |  |  |  | ПКН |
| Хореографическая подготовка  |  | 10 |  |  |  |  |  |
| Музыкальная подготовка |  | 4 |  |  |  |  | ПФЗК |
| Артистизм и выразительность  |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Тактическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Психологическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Педагогическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья |  | 6 |  |  |  |  | Участие в соревнованиях |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования технике хореографических упражнений |  | 4 |  |  |  |  | План - конспект |
| 3.6 | Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в проведении судейства соревнований |  | 2 |  |  |  |  | Практическое судейство |
|  | **Итого за семестр** |  | **102** |  |  |  |  | Зачет  |
| **2 курс 3 семестр** |
| **1**1.21.3**2**2.12.22.32.42.52.62.7**3**3.13.23.33.43.6 | **Введение в предмет учебной дисциплины** |  |  |  |  |  |  |  |
| Охрана труда, профилактика травматизма, оказание первой помощи при занятиях гимнастикой |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Гимнастическая терминология |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Спортивное совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка  |  | 26 |  |  |  |  | ПКН |
| Техническая подготовка |  | 26 |  |  |  |  | ПКН |
| Акробатическая подготовка |  | 20 |  |  |  |  | ПКН |
| Хореографическая подготовка  |  | 10 |  |  |  |  | ПКН |
| Музыкальная подготовка |  | 2 |  |  |  |  | ПФЗК |
| Артистизм и выразительность  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Педагогическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья |  | 4 |  |  |  |  | Участие в соревнованиях |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования технике хореографических упражнений |  | 4 |  |  |  |  | План - конспект |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в подборе упражнений направленных на развитие физических качеств |  | 4 |  |  |  |  | План - конспект |
| Совершенствование знаний, умений и навыков в планировании тренировочного процесса |  | 2 |  |  |  |  | Защита плана недельного микроцикла |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в проведении судейства соревнований |  | 2 |  |  |  |  | Практическое судейство |
| **Итого за семестр** |  | **108** |  |  |  |  |  |
| **2 курс 4 семестр**  |
| **2.**2.12.22.32.42.52.62.72.8**3**3.13.33.6 | **Спортивное совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка  |  | 26 |  |  |  |  | ПКН |
| Техническая подготовка |  | 26 |  |  |  |  | ПКН |
| Акробатическая подготовка |  | 22 |  |  |  |  | ПКН |
| Хореографическая подготовка  |  | 10 |  |  |  |  | ПКН |
| Музыкальная подготовка |  | 4 |  |  |  |  | ПФЗК |
| Артистизм и выразительность  |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Тактическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Психологическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Педагогическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья |  | 6 |  |  |  |  | Участие в соревнованиях |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в подборе упражнений направленных на развитие физических качеств |  | 6 |  |  |  |  | План - конспект |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в проведении судейства соревнований |  | 2 |  |  |  |  | Практическое судейство |
| **Итого за семестр** |  | **108** |  |  |  |  | Зачет  |
| **3 курс 5 семестр** |
| 11.21.3**2**2.12.22.32.42.52.8**3**3.13.6 | **Введение в предмет учебной дисциплины** |  |  |  |  |  |  |  |
| Охрана труда, профилактика травматизма, оказание первой помощи при занятиях гимнастикой |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| Гимнастическая терминология |  | 2 |  |  |  |  | Опрос  |
| **Спортивное совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка  |  | 14 |  |  |  |  | ПКН |
| Техническая подготовка |  | 14 |  |  |  |  | ПКН |
| Акробатическая подготовка |  | 10 |  |  |  |  | ПКН |
| Хореографическая подготовка  |  | 10 |  |  |  |  | ПКН |
| Музыкальная подготовка |  | 2 |  |  |  |  | ПФЗК |
| Психологическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Педагогическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья |  | 2 |  |  |  |  | Участие в соревнованиях |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в проведении судейства соревнований |  | 2 |  |  |  |  | Практическое судейство |
| **Итого за семестр** |  | **60** |  |  |  |  |  |
| **3 курс 6 семестр** |
| **2**2.12.22.32.42.52.62.7**3**3.13.23.33.43.53.6 | **Спортивное совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка  |  | 18 |  |  |  |  | ПКН |
| Техническая подготовка |  | 18 |  |  |  |  | ПКН |
| Акробатическая подготовка |  | 18 |  |  |  |  | ПКН |
| Хореографическая подготовка  |  | 10 |  |  |  |  | ПКН |
| Музыкальная подготовка |  | 2 |  |  |  |  | ПФЗК |
| Артистизм и выразительность  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  | 2 |  |  |  |  | Опрос |
| **Педагогическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования техники упражнений в видах гимнастического многоборья |  | 2 |  |  |  |  | Участие в соревнованиях |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в методике обучения и совершенствования технике хореографических упражнений |  | 4 |  |  |  |  | Проведение занятия |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в подборе упражнений направленных на развитие физических качеств |  | 6 |  |  |  |  | Проведение занятия |
| Совершенствование знаний, умений и навыков в планировании тренировочного процесса |  | 2 |  |  |  |  | Защита плана недельного микроцикла |
| Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике |  | 10 |  |  |  |  | Проведение занятия |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в проведении судейства соревнований |  | 2 |  |  |  |  | Практическое судейство |
|  | **Итого за семестр** |  | **96** |  |  |  |  | Зачет |
| **4 курс 7 семестр** |
| **2**2.12.22.32.42.5**3**3.43.53.6 | **Спортивное совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовка  |  | 16 |  |  |  |  | ПКН |
| Техническая подготовка |  | 16 |  |  |  |  | ПКН |
| Акробатическая подготовка |  | 16 |  |  |  |  | ПКН |
| Хореографическая подготовка  |  | 4 |  |  |  |  | ПКН |
| Музыкальная подготовка |  | 2 |  |  |  |  | ПФЗК |
| **Педагогическое совершенствование** |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование знаний, умений и навыков в планировании тренировочного процесса |  | 6 |  |  |  |  | Защита плана недельного микроцикла |
| Совершенствование знаний, умений и навыков проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике |  | 10 |  |  |  |  | Проведение занятия |
| Совершенствование профессиональных знаний, умений и навыков в проведении судейства соревнований |  | 2 |  |  |  |  | Практическое судейство |
| **Итого за семестр** |  | **72** |  |  |  |  | Зачет  |
|  | **Итого** |  | **654** |  |  |  |  |  |

Старший преподаватель кафедры

спортивных дисциплин А.А.Курако

**Информационно-методическая часть**

*Примерный перечень практических занятий*

1. Однонаправленные занятия по обучению технике упражнений на гимнастических снарядах
2. Однонаправленные занятия по обучению технике акробатических упражнений
3. Однонаправленные занятия по обучению технике акробатических прыжков
4. Однонаправленные занятия по обучению технике хореографических упражнений
5. Однонаправленные занятия по совершенствованию техники упражнений на гимнастических снарядах
6. Однонаправленные занятия по совершенствованию техники акробатических упражнений
7. Однонаправленные занятия по совершенствованию техники акробатических прыжков
8. Однонаправленные занятия по совершенствованию техникихореографических упражнений
9. Однонаправленные занятия по общей физической подготовке
10. Однонаправленные занятия по специальной физической подготовке
11. Комбинированные занятия, основанные на теоретической и технической подготовке
12. Комбинированные занятия, основанные на теоретической и тактической подготовке
13. Комбинированные занятия, основанные на технической и физической подготовке
14. Комбинированные занятия на основе технической и тактической подготовке
15. Комбинированные занятия, основанные на технической, тактической и физической подготовке
16. Занятия по интегральной подготовке (соревновательные с судейской практикой)
17. Восстановительные занятия
18. Контрольные занятия

*Рекомендуемые формы контроля знаний*

1. Тестовые задания

2. Контрольные нормативы

3. Подбор фонограмм к комплексам упражнений

4. Защита документов планирования

5. Проведение занятий

6. Соревновательная деятельность

*Тесты и контрольные нормативы по СФП и ОФП*

НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

| Контрольныеупражнения,единицыизмерения | Оценка (баллы) |
| --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| ЮНОШИ |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 191 и менее |
| 2. Наклон вперёд из положения «сед на полу», см | 19 | 16 | 14 | 12 | 10 | 6 | 3 | -1 | -5 | -6 и менее |
| 3. Подтягивание в висе на перекладине, раз | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Стойка на руках, с | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 | 15 | 12 | 9 | 6 | 5 и менее |
| 5. Вольные упражнения, балл | 10,0-9,5 | 9,49-9,0 | 8,99-8,5 | 8,49-8,0 | 7,99-7,5 | 7,49-7,0 | 6,99-6,5 | 6,49-6,0 | 5,99-5,5 | 5,49-5,0 |
| 6.Упражнения гимнастического многоборья, балл | 10,0-9,5 | 9,49-9,0 | 8,99-8,5 | 8,49-8,0 | 7,99-7,5 | 7,49-7,0 | 6,99-6,5 | 6,49-6,0 | 5,99-5,5 | 5,49-5,0 |
| ДЕВУШКИ |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 136 и менее |
| 2. Наклон вперёд из положения «сед на полу», см | 22 | 21 | 19 | 17 | 16 | 12 | 9 | 5 | 2 | 1 и менее |
| 3. Поднимание туловища за 1 мин, раз | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37 и менее |
| ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ |
| 4. Стойка на руках, с | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 и менее |
| 5. Вольные упражнения, балл | 10,0-9,5 | 9,49-9,0 | 8,99-8,5 | 8,49-8,0 | 7,99-7,5 | 7,49-7,0 | 6,99-6,5 | 6,49-6,0 | 5,99-5,5 | 5,49-5,0 |
| 6.Упражнения гимнастического многоборья, балл | 10,0-9,5 | 9,49-9,0 | 8,99-8,5 | 8,49-8,0 | 7,99-7,5 | 7,49-7,0 | 6,99-6,5 | 6,49-6,0 | 5,99-5,5 | 5,49-5,0 |
| ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ |
| 4.Заднее равновесие, кол-во раз за 10 с | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5.Упражнение без предмета, балл | 10,0-9,5 | 9,49-9,0 | 8,99-8,5 | 8,49-8,0 | 7,99-7,5 | 7,49-7,0 | 6,99-6,5 | 6,49-6,0 | 5,99-5,5 | 5,49-5,0 |
| 6. Упражнения многоборья с предметом, балл | 10,0-9,5 | 9,49-9,0 | 8,99-8,5 | 8,49-8,0 | 7,99-7,5 | 7,49-7,0 | 6,99-6,5 | 6,49-6,0 | 5,99-5,5 | 5,49-5,0 |

 **Условия выполнения контрольных упражнений**

*1. Прыжок в длину с места*выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Студенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

*2. Наклон вперёд из исходного положения «сед на полу».*Студент садится на пол со стороны знака « ̶ » (минус), ноги врозь, пятки на линии «ОВ»упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнёра с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги.

Студент кладёт одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями вдоль измерительной линейки по линии СД.На третьем наклоне максимально наклоняется вперёд и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.

*3. Подтягивание в висе на перекладине (юноши)*выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис». Каждому студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища, рывки, махи и перехваты руками. Ноги выпрямлены и соединены. Подтягивание засчитывается, если подбородок студента находится выше уровня перекладины, а при опускании, руки полностью выпрямлены. Результат измеряется количеством правильно выполненныхподтягиваний.

*Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)*выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лёжа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони и стопы зафиксированы». Угол в коленных суставах 90°.

Студенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения рывки руками не допускаются. Засчитывается количество подъёмов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**Гимнастика спортивная**

*4. Стойка на руках* выполняется на полу, необходима чёткая фиксация вертикального положения без смещения рук. Допускается любое положение ног. Студенту предоставляется две попытки подряд. Засчитывается лучший результат.

*5. Вольные упражнения* выполняются на гимнастическом ковре в соответствии с правилами соревнований. Оценка производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

*6. Упражнения в видах гимнастического многоборья*выполняются на гимнастических снарядах в соответствии с правилами соревнований. При выполнении опорного прыжка – засчитывается любая разновидность переворота. Оценка упражнений производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

**Гимнастика художественная**

*4. Заднее равновесие* выполняется у опоры на удобной ноге, боком к гимнастической стенке, нога вертикально вверх, руку вверх. Выполняются наклоны назад до касания пола. Считается количество раз за 10 секунд.

*5. Упражнение без предмета* выполняется на гимнастическом ковре в соответствии с правилами соревнований. Оценка производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

6. *Упражнения с предметом* в видах многоборья художественной гимнастикивыполняются в соответствии с правилами соревнований. Оценка производится из 10 баллов, оценивается сложность, техника исполнения и артистизм.

*Защита документов планирования*

1. Подготовка документов планирования
2. Представление документации
3. Обсуждение результатов

*Проведение занятий*

1. Подготовка план-конспекта
2. Проведение занятия
3. Обсуждение результатов

*Соревновательная деятельность*

1. Участие в первенстве университета
2. Участие в областных соревнованиях
3. Участие в республиканских и международных соревнованиях

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

ОСНОВНАЯ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб.пособие для студентов вузов / под общ. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь,

И. Б.Павлов. – М. : КНОРУС, 2017. – 312 с.

1. Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений : учеб. пособие / Ю.К. Гавердовский, - Москва : Терра – Спорт, 2002. – 512 с.
2. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: [монография] / Ю. К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 c.
3. Гавердовский, Ю. К.  Теория и методика спортивной гимнастики : учебник : в 2 т. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2014. – Т. 1. – 368 с.
4. Гимнастика. Методика преподавания : учеб.для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред.
В. М. Миронова ; [авт.: В. М. Миронов [и др.]. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 335 с.
5. Гимнастика : учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин [и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. – 457 с.
6. Гимнастика : учеб.пособие для ун-та физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов Респ. Беларусь / В. М. Миронов [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : БГУФК, 2007. – 254 с.
7. Гимнастика и методика преподавания / учеб.для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. В. М. Смолевского. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
8. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие для учащихся / И. А. Гуревич. – Минск :Вышэйшая школа, 2011. – 349 с.
9. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта : пособие в 3 ч. /
Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус.гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч.2 : Виды спортивной подготовки. – 296с.
10. Коркин, В. П. Акробатика для всех : учеб.-метод. пособие /
В. П. Коркин ; Гос. ком. Респ. Беларусь по физ. культуре и спорту, Респ. метод.каб. по физ. культуре и спорту, Брест. гос. пед. ин-т. – Минск : ИПП Госэкономплана Респ. Беларусь, 1993. – 158 с.
11. Куликов, А.И. Гимнастика : учеб. пособ. для студ. вузов спец. «Физическая культура и спорт» / А.И. Куликов – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2003. – 100 с.
12. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учеб.для студентов вузов / П. К. Петров. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
13. Правила судейства. Для соревнований по спортивной гимнастике : утв. Международной Федерацией Гимнастики: офиц. изд. – CopyrightFIG, 2017.
14. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: методика обучения : учеб.пособие / Л. А. Смирнова ; Министерство образования Респ. Беларусь, Респ. центр физ. воспитания и спорта учащихся и студентов. – Минск: Беларуская навука, 1998. – 557 с.
15. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учеб. пособие / М. А. Сухолозова, Е. В. Бутакова ; М-во образования и науки Рос. Федерации. – Волгоград : Перемена, 2012. – 146 с.
16. Теория и методика гимнастики : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. М. Л.Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М.: Академия, 2012. – 493 с.
17. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учеб. пособие / И. А. Винер-Усманова [и др.] ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – 2-е изд. – М. : SPORT, 2015. – 118 с.
18. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб.для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М. : Академия, 2014. – 478 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Беспутчик, В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника : [учеб.-метод. пособие] / В. Г. Беспутчик ; Ком. по спорту М-ва культуры и печати Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Брестский пед. ин-т. – Минск : [б. и.], 1995. – 96 с.
2. Болобан, В. Н. Макрометодика обучения акробатическим упражнениям сложным по координации / В. Н. Болобан // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 6. – С. 14–24.
3. Гимнастика : музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А.И. Куликов, А.А. Курако. – Министерство образования РБ, Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2003. - 88 с.
4. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич. – Мн. : Вышэйшая школа, 1980. – 256 с.
5. Единая квалификационная программа по гимнастике категории «Б»: утв. Министерством по физической культуре и спорту СССР. – М. : Наука, 1985.
6. Захарьян, Л. Х. Фитнес – путь к совершенству / Л. Х. Захарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 413 с.
7. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
8. Крючек, Е. С. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.- метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
9. Куликов, А. И. Гимнастика : музыкально-ритмическое воспитание с методикой преподавания : учеб. пособие / А. И. Куликов, А. А. Курако. – 2-е изд., перераб. и доп. - Минск : Экоперспектива, 2006. - 100 с. - Электрон. верс. печатн. публикац. – Режим доступа: http://elib.gsu.by/handle/123456789/6745
10. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
11. Макарова, Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. – 2-е изд. – М. : Советский спорт, 2006. – 587 с.
12. Методические рекомендации и требования по проведению строевых и общеразвивающих упражнений на занятиях по гимнастике для студентов I курса стационара и ФЗО факультета физической культуры: практическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» / А.И.Куликов, А.А. Курако. - Гомель : ГГУ им.Ф.Скорины, 1998. – 41с.
13. Методика обучения акробатическим упражнениям школьной программы / Министерство образования Респ. Беларусь, Барановичский государственный ун-т ; [сост. Ю. В. Барташевич]. – Барановичи : [б. и.], 2011. – 29с.
14. Миронов, В. М. Базовая двигательная подготовка гимнастов : учеб.пособие / В. М. Миронов. – Минск : БГАФК, 1996. – 87 с.
15. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике : учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2007. – 72 с.
16. Озолин, Н. Г. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
18. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
19. Попов, Ю. А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте : учеб. пособие / Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2015. – 132 с.
20. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение : метод. рекомендации / Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2010. – 36 с.
21. Прикладная и оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС ; М. : ТЦ Сфера, 2012. – 602 c.
22. Развитие гимнастики на Гомельщине в первой половине ХХ века. Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019 – С.330-333
23. Развитие спортивных видов гимнастики на Гомельщине во второй половине ХХ и начале XXI века Физическая культура и спорт в современном мире: к 70-летию факультета физической культуры [Электронный ресурс] : сборник научных статей / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол. : Г. И. Нарскин (гл. ред.) [и др.]. – Электрон. текст. дан. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019 – С.333-339
24. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб.пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. –135 с.
25. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5–7 лет / Е. В. Сулим. – М. : Сфера, 2015. – 214 с*.*
26. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений : пер. с пол. /Е. Талага. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
27. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. – Москва : Академия, 2013. – 283 с.
28. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов : учеб.для вузов / В. Д. Фискалов. – М. : Советский спорт, 2010. – 392 с.
29. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.пособие / В. Н. Шебеко. – Минск :Вышэйшая школа, 2010 . – 288 с.
30. Шипилина, И. А. Хореография в спорте : учеб.для студентов сузов / И. А. Шипилина. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 224 с.
31. Энциклопедия олимпийского спорта : в 5 т. / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – Т. 4 : Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – 607 с.
32. Юсупова, Л. А. Аэробика и методика обучения / Л. А. Юсупова // Физическая культура и здоровье: циклические и сложно-координационные виды спорта : пособие для учителей учреждений общ.сред. образования / Г. П. Косяченко [и др.] ; под. общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск :Аверсэв, 2016. – С. 423–440.
33. Розин, Е. Ю. Гимнастика: возраст и мастерство, педагогическая диагностика и контроль за физическим состоянием / Е. Ю. Розин. – М. : ФОН, 1997. – 135 с.

НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ

1. Всемирный антидопинговый кодекс, 2015 : [пер. с англ.] / Всемир. антидопинговое агентство, Рос.антидопинговое агентство "Русада", Нац. антидопинговое агентство Респ. Беларусь ; [отв. за вып. Е. В. Планида]. – Минск :Альтиора – живые краски, 2014. – 131 с.
2. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2013–2016гг./И.И.Сержанин.– Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013.– 336 с.
3. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
4. Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте [Электронный ресурс] : [принята 16 нояб. 1989 г., Страсбург] // Нац. антидопинговое агентствоРесп. Беларусь. – Режим доступа: http://nada.by/evropejskaya-konvenciya. – Дата доступа: 27.06.2018.
5. Международная конвенция О борьбе с допингом в спорте [Электронный ресурс] : [принята Генер. конф. Орг. Объед. Наций по вопросам образования, науки и культуры, далее именуемой «ЮНЕСКО», на своей 33-й сес., состоявшейся 3–21 окт. 2005 г., Париже] // Нац. антидопинговое агентствоРесп. Беларусь. – Режим доступа: http://nada.by/evropejskaya-konvenciya. – Дата доступа: 27.06.2018.
6. О присоединении Республики Беларусь к Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 16 июля 2008 г., № 401-З. : принят Палатой представителей 17 июня 2008 г. : одобр. СоветомРесп. 28 июня 2008 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь. Минск, 2018.
7. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : изм. и доп. от 9 янв. 2018 г., № 92-З // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
8. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 : в ред. от 29.12.2017 г, № 36 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2019.
9. О некоторых вопросах организации оздоровления и санаторно-курортного лечения детей [Электронный ресурс] : постановление Совета МинистровРесп. Беларусь, 2 июня 2004 г., № 662 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2019.
10. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 : в ред. от 25.05.2018 г.. № 394 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2019.
11. Об утверждении положения о воспитательно-оздоровительном учреждении образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 19 июля 2011 г., № 89 : в ред. от 24.05.2013 г., № 27 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «Юрспектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, Минск, 2019.
12. Положения о спортивно-оздоровительном лагере Положения о порядке организации оздоровления детей в оздоровительных, спортивно-оздоровительных лагерях [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 26 мая 2011 г., № 9 : в ред. от 15.02. 2017 г., № 140 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
13. Программа по физической культуре и здоровью для учащихся I-XI классов : утв. Министерством образования Республики Беларусь. – Мн. : Полымя, - 2009.
14. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризмаРесп. Беларусь, 31 авг. 2018 г., № 60 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
15. Положение о педагогическом совете образовательно-оздоровительного центра, оздоровительного лагеря [Электронный ресурс] : постановление М-ваобразованияРесп. Беларусь от 24 мая 2012 г., № 50 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
16. Об утверждении Примерного перечня спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризмаРесп. Беларусь, М-ва образованияРесп. Беларусь, 12 марта 2009 г., № 8/12 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.
17. Об утверждении санитарных норм и правил «Требования к оздоровительным организациям для детей» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь [Электронный ресурс] : постановление М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 26 дек. 2012 г. № 205 : в ред. 25.11.2014 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название дисциплины, с которой требуется согласование | Название кафедры | Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине | Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) |
| «Теория и методика физического воспитания» | Кафедра теории и методики физической культуры |  | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |
| «Теория спорта» | Кафедра теории и методики физической культуры |  | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |
| Биомеханика | Кафедра теории и методики физической культуры |  | Рекомендовать к утверждению учебную программу в представленном вариантепротокол № \_\_\_ от \_\_\_.\_\_\_.20\_\_ |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ К УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ

на \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№пп | Дополнения и изменения | Основание |
|  |  |  |

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры

спортивных дисциплин

(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.)

Заведующий кафедрой

спортивных дисциплин канд. пед. наук., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Шеренда

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета физической культуры УО «ГГУ им. Ф. Скорины»

кандидат пед. наук, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Севдалев