

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт физической культуры, спорта и здоровья
Кафедра теории и методики физической культуры

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.01 «ГИМНАСТИКА»**

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль программы «Спортивный менеджмент»

Автор(ы): канд. пед. наук, доцент, Т.В. Андрюхина
заведующий кафедрой
ст. преп. Ю.И. Варава

Одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры. Протокол от «11» января 2022 г. №6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности комиссией института ФКСЗ РГППУ. Протокол от «12» января 2022 г. №4.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Гимнастика»: формирование профессиональных компетенций в области гимнастики, изучение теории и методики преподавания, овладение основами техники упражнений и профессионально-педагогическими навыками и умениями, необходимыми для проведения занятий в спортивных и спортивно-образовательных организациях.

Задачи:

- формирование у студентов специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом;
- формирование организаторских умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и психических функций, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками;
- формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика» относится к обязательной части учебного плана.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Теория и методика физической культуры и спорта.
2. Теория и методика физического воспитания в организациях физкультурно-спортивной направленности.
3. Теория и методика детско-юношеского спорта.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта;



- ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Объект, предмет, цель и задачи дисциплины «Гимнастика»;
32. Историю возникновения гимнастики;
33. Технику и методику обучения гимнастическим упражнениям;
34. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса по гимнастике;
35. Основные этапы процесса обучения и совершенствования двигательным навыкам в гимнастике;
36. Методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
37. Методику проведения тренировочных занятий по гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;
38. Технику безопасности при проведении занятий.

Уметь:

- У1. Использовать гимнастику как основное средство физической культуры для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;
- У2. Планировать, организовывать и проводить практические занятия по гимнастике с различным контингентом занимающихся; записывать ору и комбинации на снарядах согласно гимнастической терминологии; выполнять обязанности секретаря и судьи на соревнованиях;
- У3. Осуществлять страховку и помощь при разучивании гимнастических упражнений; применять методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии;
- У4. Применять методику проведения тренировочных занятий по гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов, осуществления профилактики травматизма;
- У5. Обеспечить технику безопасности при проведении занятий.

Владеть:

- В1. Методикой планирования, организации и проведения практических занятий по гимнастике с различным контингентом занимающихся;
- В2. Методикой педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальными дидактическими технологиями;
- В3. Методикой проведения тренировочных занятий по гимнастике в детско-юношеском спорте и со спортсменами массовых разрядов;



- В4. Методикой профилактики травматизма;
 В5. Техникой безопасности при проведении занятий; методикой проведения физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 6 зач. ед. (216 час.), семестры изучения – 1, 2, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	1, 2 сем.
Кол-во часов	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	216
Контактная работа, в том числе:	82
Лекции	18
Практические занятия	64
Самостоятельная работа студента	134
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	2 сем.
Экзамен	1 сем.

**Распределение трудоёмкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	



1. История развития гимнастики и методика обучения гимнастике	1	53	4	16	-	33
2. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания	1	55	6	16	-	33
3. Гимнастика в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности	2	54	4	16	-	34
4. Практический	2	54	4	16	-	34

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. История развития гимнастики и методика обучения гимнастике

Тема 1. Гимнастика как спортивно-прикладная дисциплина Научно-теоретические основы гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.

Тема 2. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики. Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью.

Тема 3. Классификация и терминология гимнастики. Строевые упражнения. Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений.

Тема 4. Техника и методика обучения гимнастике. Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные движения. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Общая физическая подготовка (подготовительные упражнения). Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья (в объеме требований школьной программы). Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений.



Раздел 2. Организация занятий в различных звеньях системы физического воспитания

Тема 5. Организация и проведение занятий гимнастикой. Виды уроков гимнастики в школе. Подготовительная, основная и заключительная части урока. Организация учебного труда занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Плотность урока. Подготовка учителя к уроку. Педагогический анализ урока. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп. Учебная практика студентов в проведении урока гимнастики. Гимнастика в образовательных учреждениях профессионального образования и в высших образовательных учреждениях.

Тема 6. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и проведения соревнований.

Раздел 3. Гимнастика в физкультурно-оздоровительной и рекреационной деятельности

Тема 7. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием гимнастических упражнений. Ознакомление с физкультурно-оздоровительными технологиями программы общеобразовательной школы (на примере современных видов гимнастики).

Тема 8. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности. Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера. Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Раздел 4. Практический

Тема 1. Строевые упражнения. Краткая характеристика и значение строевых упражнений. Основные строевые понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Остановись!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый и второй - рассчитайсь!», «По три (четыре, пять и т.д.) рассчитайсь», повороты на месте. Построение и перестроение: построение в шеренги, колонны и т.д. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение из шеренги уступом, перестроение из одной колонны в три уступом и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по два-четыре-восемь дроблением и сведением. Обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижения: строевой шаг, обычный шаг, движение на месте, переход с движения на месте к передвижению, прекращению движения, движения бегом, движения в обход, движение по



диагонали, передвижение противходом, движение змейкой, движение по кругу. Размыкание и смыкание от середины, от направляющего приставными шагами, размыкание по распоряжению, размыкание направляющим в колоннах.

Тема 2. Характеристика и методика преподавания общеразвивающих упражнений ОРУ для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела. ОРУ для развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости. ОРУ с использованием предметов: с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. ОРУ с партнером, втроем, и т.д. ОРУ в сопротивлении, в сцеплении, отдельным, поточным, игровым, соревновательным способами. Составление комплексов ОРУ для самостоятельного проведения в подготовительной части урока с учебной группой.

Тема 3. Прикладные упражнения. Краткая характеристика и методика обучения основным упражнениям. Ходьба, бег. Упражнение в равновесии на повышенной и уменьшенной опоре на месте и в движении, ходьба различными способами, пробежки, прыжки, перетягивания через предметы, партнеров, расхождение вдвоем при встрече. Упражнения в лазании и перелазании. Лазанье по канату в два, в три приема, без помощи ног (для юношей). Упражнение в подбрасывании и ловле мячей, резиновых и других мячей, жонглирование мячей и др. предметов. Приемы переноски снарядов и партнеров: одним, двумя, тремя спортсменами. Упражнения в переползании: на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски.

Тема 4. Основы техники гимнастических упражнений. Физические механические закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений. Характеристика силовых и статических упражнений, устойчивого неустойчивого и безразличного равновесия, режим работы мышц. Характеристика маховых упражнений, силы, действующие на тело человека при выполнении гимнастических упражнений, взаимодействие тела и его звеньев относительно друг друга и снаряда. Основные вращения тела. Структура маховых упражнений. Фазы динамического упражнения. Последовательность анализа техники упражнения.

Тема 5. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям. Группировка, перекаты в группировке на спине и боком, перекаты лежа на животе. Кувырки: вперед, назад, вперед с прыжка, назад согнувшись, назад в полушпагат, вперед вдвоем, держась за голени. Стойка на лопатках, кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с опорой руками, стойка на голове и предплечьях. Стойка на руках махом и толчком двумя из упора присев, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад через стойку на руках, стойка на плечах с опорой на колени партнера. Переворот боком; мост из положения лежа на спине и стоя, с моста поворот в упор присев.

Тема 6. Техника и методика обучения упражнениям на перекладине. Размахивание; подтягиванием, изгибами, размахивание в висе, (на низкой перекладине) мах дугой из упора стоя и из упора в соскок. Подъемы: переворот из



различных исходных положений, их виса подъем силой в упор, подъем разгибом. Перемахи: из упора в упор ноги врозь правой (левой), в упор сзади. Обороты: из упора ноги врозь правой оборот вперед; из упора оборот вперед и назад; переворот в вис углом. Соскоки: (на низкой перекладине) из упора отмахом назад, из упора сзади махом вперед с поворотом и без них; из упора ноги врозь правой (левой) перемахом вперед с поворотом; (на высокой перекладине) из размахиваний в висе соскоки махом назад и вперед с поворотом на 90 градусов.

Тема 7. Техника и методика обучения упражнениям на брусьях. Размахивания: в упоре, в упоре на предплечьях, в упоре на руках. Подъемы: из упора на руках, упора на предплечьях - махом вперед назад; из упора на руках согнувшись подъем разгибом в середине ноги врозь и в упор. Седы: ноги врозь, на левом и на правом бедре кувырок вперед согнувшись. Стойки: на плечах из упора ноги врозь, стойка на плечах махом и силой из упора углом. Силовые упражнения: упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре. Соскоки: из седа на бедре с поворотом кругом внутрь и наружу углом махом вперед: вперед с поворотом внутрь; махом назад прогнувшись.

Тема 8. Техника и методика обучения упражнениям на разновысоких брусьях. Размахивание изгибами. Перемахи: из упора на н/ж - перемах правой в упор ноги врозь; из упора ноги врозь правой на н/ж - перемах правой с поворотом на право кругом в вис лежа на н/ж; из размахиваний - перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж; тоже ноги врозь; из виса лежа на н/ж - перемах назад ноги врозь в вис на в/ж. Из упора на в/ж спад назад в вис лежа на н/ж; опускание вперед в вис лежа на н/ж. Подъемы: подъем переворотом на н/ж; из виса присев на н/ж - махом одной и толчком другой подъем переворотом на в/ж; из виса присев - толчком двумя подъем в упор на н/ж. Соскоки: из седа на бревне на н/ж с перехватом руки соскок с поворотом кругом внутрь и наружу; из упора ноги врозь правой - перемахом левой соскок с поворотом направо; из упора на н/ж - отмахом назад соскок; из седа на левом бедре перемахом двумя с перехватом руки - соскок углом с поворотом влево назад; из размахивания изгибами - соскок махом назад.

Тема 9. Техника и методика обучения упражнениям в равновесии (бревно). Вскоки: стоя продольно - в упор, правая в сторону на носок; в сед на бедре; перемахом правой с поворотом налево - в сед ноги врозь; в упор присев на одной; другая в сторону на носок. Передвижения: ходьба с носка и на носках, с высоким подниманием ноги, обычный бег, бег на носках, приставной шаг, шаг галопа, шаг полу приседая, ходьба спиной вперед и др. Повороты: на носках на 90 и 180 градусов; кругом в приседе и полу приседе. Прыжки: с ноги на ногу; на двух с продвижением вперед; толчком двумя со сменой положения ног; с поворотом кругом. Статические упражнения: равновесие на одной продольно и поперек; выпады продольно и поперек; сед углом; полушпагат: стойка на колене. Соскоки: прогнувшись вперед; в сторону из стойки продольно и поперек; соскок ноги врозь с конца бревна; махом одной и толчком другой с середины и с конца бревна, из упора на одном колене махом другой ноги назад; тоже из упора присев на одной.

Тема 10. Техника и методика обучения прыжкам. Не опорные прыжки: на месте, в высоту; с разбега; с высоты или в глубину, прыжки (подскоки) со



скакалкой. Опорные прыжки. Козел: наскок в упор стоя на коленях - соскок вперед со взмахом рук; прыжок в упор присев- соскок прогнувшись, прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь. Конь в ширину: прыжок согнув ноги; прыжок боком; с косого разбега -махом одной и толчком другой прыжок углом. Конь в длину: прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

3. Технология «тренинг диагностического мышления» направлена на развитие и формирование у будущих специалистов системы общих и специфических умений, которые способствуют решению профессиональных задач проблемного типа. Структурирование диагностической информации разворачивается посредством трёх основных способов логического рассуждения: дедукции, индукции и трансдукции. Технологию применяется для проведения практических и семинарских занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;



- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262>.

2. Куршев А. В., Зенуков И. А., Халилова А. Ф., Софронова Е. М., Хуснутдинова Р. Г., Гейко Г. Д., Насырова Г. Х., Ахметвалеева Э. Т., Хайруллин А. Г. Организация и методика проведения занятий по гимнастике и атлетической подготовке студентов вузов, проходящих военное обучение : учебно-методическое пособие. - Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. - 192 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63762>.

3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 264 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51909>.

4. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования : учебное пособие. - Москва : Человек, 2015. - 120 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52105>.

5. Савельева Л. А., Терехина Р. Н., Иванов К. М., Сомкин А. А., Борисенко С. И., Ким Н. В. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие. - Москва : Человек, 2014. - 148 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600>.

6.2 Дополнительная литература

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.1 [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 368 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69824>.

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский.



— Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69825>.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Гимнастика [Текст] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [М. Л. Журавин и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., испр. - Москва : Академия, 2010. - 444 с. [и предыдущие издания]

5. Теория и методика гимнастики : учебник для вузов [Гриф УМО] / [М. Л. Журавин и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. - 8-е изд. - Москва : Академия, 2012. - 492 с.

6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст] : учебник для вузов [Гриф УМО] / [Р. Н. Терехина и др.] ; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина. - Москва : Академия, 2012. - 282 с.

7. Еремина Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие. - Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. - 188 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/56388>.

8. Луценко С. А., Михайлов А. В. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика : учебно-методическое пособие. - Москва : Институт специальной педагогики и психологии, 2012. - 80 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29967>.

9. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / Л. В. Варава [и др.] ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2009. - 143 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/6932>.

10. Ерёмускин М. А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура : практическое пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 184 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43906>.

11. Власова, О. П. Истоки художественной гимнастики [Текст] : учебно-методическое пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, Г. Н. Пшеничникова. – Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт, 2016. – 78 с. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28399211>.

12. Вавилов В. В., Назаренко Л. Д. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов ГТО : монография. - Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет, 2015. - 122 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59168>.

13. Сухолозова М. А., Бутакова Е. В. Основы теории и методики преподавания гимнастики : учебное пособие. - Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, 2012. - 147 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21475>.



14. Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 160 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55587>.

15. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика : учеб. пособие для вузов [Гриф УМО] / А. В. Менхин. - М. : Физическая культура, 2007. - 160 с.

16. Поздеева Е. А., Алаева Л. С. Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 100 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74279>.

17. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Художественная гимнастика : учебное пособие. - Москва : Человек, 2014. - 216 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27623>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Система электронного обучения «Open edX».
3. Информационная система «Таймлайн».
4. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Спортивный зал.
4. Помещения для самостоятельной работы.

