

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ  
СПОРТА  
(художественная гимнастика)**

Образовательная программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Направление подготовки высшего образования

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры**

**« » 2014 г., протокол №**

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_**

**Авторы-разработчики:**

**Должность, ученая степень, ученое звание**

**К.п.н., проф. Степанова И.А.**

**К.п.н., доцент Айзятulloва Г.Р.**

**Ст. преподаватель Мальнева А.С.**

**К.п.н., ст. преподаватель Супрун А.А.**

Санкт-Петербург 2014

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**  
Технология спортивной тренировки в ИВС  
VII-VIII семестр

Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Конфликтология (Б.1.ДВ.02), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Педагогика ФК (Б.3.07), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), Правовые основы профессиональной деятельности (Б.3.11), Основы медицинских знаний(Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.1.02), Физиология спорта (Б.3.В.01.05), Спортивная биохимия (Б.3.В.01.04), Физиология спорта (Б.3.В.1.07), Теория спорта (Б.3.В.1.08), Экономика ФК иС (Б.3.В.1.01), Маркетинг (Б.3.ДВ.03), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Седьмой семестр					
1.		Семинарское занятие 1. Цель и задачи спортивной тренировки. Цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта. <b>Контрольная работа.</b>	<b>15/30!</b>	30	30
2.		Семинарское занятие 1. Принципы спортивной тренировки. Общие принципы спортивной тренировки. Специфические принципы спортивной тренировки. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	36	10
3.		Семинарское занятие 2. Средства спортивной тренировки в ИВС. Классификация средств спортивной тренировки в избранном виде спорта. <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	42	10
4.		Семинарское занятие 3. Методы спортивной тренировки в ИВС. Характеристика методов, направленных на развитие силовых качеств (абсолютная сила, взрывная сила, силовая выносливость, собственно-силовые качества). Характеристика методов, направленных на процесс технической подготовки в избранном виде. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	10
Восьмой семестр					
5.		Семинарское занятие 1. Характеристика и компоненты нагрузки в ИВС (объём, интенсивность, количество подходов,	2/6	54	10

		количество повторений, характер и интервалы отдыха). <b>Четвертый текущий контроль.</b>			
6.		Семинарское занятие 1. Планирование, контроль и учёт спортивной тренировки в ИВС (виды, задачи, методика).			38
7.		Семинарское занятие 2. Моделирование в ИВС (компоненты моделей, виды моделей, модельные характеристики). <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	64	10
8.		Семинарское занятие 3. Отбор в ИВС (стадии, цели, задачи, системы отбора). <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>	2/6	70	10
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за IV курс			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация вольтижных упражнений в акробатическом рок-н-ролле.	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация упражнений парно-групповой акробатики.	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация базовых упражнений акробатического рок-н-ролла.	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: Классификация сальтовых упражнений.	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Моделирование и отбор в ИВС»	10

### **Первый текущий контроль.**

#### **Классификация и техника специфических упражнений – КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (2/8).**

Составить комплекс специфических упражнений, включающий обязательные и дополнительные трудности. Комплекс должен содержать не менее 12 упражнений по предложенной тематике. Контрольная работа оформляется в свободном изложении.

#### ***Критерии оценки (баллы):***

8 – представлены 12 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Студент отвечает на дополнительные вопросы.

7 - представлены 12 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы.

6 - представлены 12 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы непоследовательно.

5 - представлены 12 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с большим трудом.

4 - представлены 12 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы.

3 - представлены 10 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы.

2 - представлены 8 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы.

### **Второй текущий контроль.**

#### **Классификация и техника равновесных упражнений – ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА (3/8).**

Студенту предлагается составить и выполнить комбинацию из равновесных элементов трудностей А, В, С, Д. Вольные упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

#### ***Критерии оценки (баллы):***

8 – композиция выполнена без ошибок в технике.

7 – в композиции допущена одна техническая ошибка (средняя).

6 - в композиции допущены две технические ошибки (1 средняя и 1 мелкая).

5 – в композиции допущены три технические ошибки (1 средняя и 2 мелких).

4 – в композиции допущены четыре технические ошибки (2 средних и 2 мелких).

3 – в композиции допущено пять технических ошибок (2 средних и 3 мелкие).

### **Третий текущий контроль.**

#### **Классификация и техника прыжков – ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА (2/8).**

Составить комплекс подготовительных (10 упражнений) и подводящих (10 элементов) упражнений на совершенствование техники прыжков по следующим критериям: форма, высота, мягкое приземление.

#### ***Критерии оценки (баллы):***

8 – представлены 20 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Студент отвечает на дополнительные вопросы.

7 - представлены 20 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы.

6 - представлены 20 упражнений в комплексе. Упражнения подобраны в строгом соответствии с заданием. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы непоследовательно.

5 - представлены 20 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент отвечает на дополнительные вопросы с большим трудом.

4 - представлены 20 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы.

3 - представлены 10 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы.

2 - представлены 8 упражнений в комплексе. Подобранные упражнения не соответствуют заданию. Отсутствует логическая связь между упражнениями в комплексе. Студент не отвечает на дополнительные вопросы.

#### **Четвертый текущий контроль.**

#### **Классификация и техника специально-подготовительных упражнений для серий группы D- РЕФЕРАТ (2/8).**

Студенту следует придерживаться следующих критериев:

1. Разработана методология исследования.
2. Сформулированы цель, задачи, объект, предмет.
3. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования.
4. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.
5. Работа оформлена в соответствии с требованиями (см. выше).
6. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами.
7. Выдержан научный стиль исследования.
8. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть реферата представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим.
9. Наличие ссылок на источники.
10. Достигнута цель исследования.
11. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу.
12. Сформулированы выводы.

Студенту следует написать реферат по одной из представленных тем:

1. Методика обучения сериям упражнений группы D
2. Типичные ошибки и их предупреждение в сериях упражнений группы D/
3. Использование серий упражнений группы D в эстетической гимнастике

#### ***Критерии оценки (баллы):***

8 – реферат выполнен с учетом всех 12-ти критериев.

7 – реферат выполнен с учетом 11-ти критериев.

6 - реферат выполнен с учетом 10-ти критериев.

5 - реферат выполнен с учетом 9-ти критериев.

4 - реферат выполнен с учетом 8-ти критериев.

3 - реферат выполнен с учетом 7-ти критериев.

2 - реферат выполнен с учетом 6-ти критериев.

### **Пятый текущий контроль.**

#### **Технология учёта в спортивной тренировке – ОПРОС (2/10).**

При опросе студент получает задание и ему даётся время на подготовку – 5-7 минут. Ответ студента должен раскрывать основные понятия. В ходе ответа студента преподаватель может задавать дополнительные вопросы.

Вопросы к опросу:

1. Виды учета в спортивной тренировке.
2. Критерии этапного учета.
3. Критерии предварительного учета.
4. Критерии текущего учета.
5. Критерии оперативного учета.
6. Основные документы учета тренировок.
7. Отличительные особенности учета и контроля.

#### **Критерии оценки (баллы):**

*10 баллов* – дан полный и развёрнутый ответ, изложен литературным языком, чётко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

*9 баллов* - дан полный ответ, изложен литературным языком.

*8 баллов* – дан полный ответ, студент не отвечает на дополнительные вопросы.

*7 баллов* – дан полный ответ, студент теряет связь с темой, не отвечает на дополнительные вопросы

*6 баллов* - дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

*5 баллов* – неполное отражение темы, нелогичность изложения

*4 балла* – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

*3 балла* – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

*2 балла* – дан не полный ответ со значительными ошибками.

### **Шестой текущий контроль.**

#### **Системы отбора в избранном виде спорта (эстетическая гимнастика) – РЕФЕРАТ (2/8).**

Критерии оценки:

1. Разработана методология исследования.
2. Сформулированы цель, задачи, объект, предмет.
3. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования.
4. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.
5. Работа оформлена в соответствии с требованиями.
6. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами.
7. Научный стиль исследования.
8. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть реферата представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим.
9. Наличие ссылок на источники.
10. Достигнута цель исследования.
11. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу.
12. Сформулированы выводы.

Оценка:

2 балла – соответствие 6 критериев из 12.

3 балла – соответствие 7 критериев из 12.

4 балла – соответствие 8 критериев из 12.

5 баллов – соответствие 9 критериев из 12.

6 баллов- соответствие 10 критериев из 12.

7 баллов – соответствие 11 критериев из 12.

8 баллов – соответствие 12 критериев из 12.

Темы рефератов:

- 1) Отбор в группы начальной подготовки по внешним данным.
- 2) Отбор в группы начальной подготовки по данным физического развития.
- 3) Отбор по данным физической подготовленности.
- 4) Отбор по данным функциональной подготовленности.
- 5) Отбор в сборные команды.

### **Промежуточный контроль (зачет)**

**Вопросы к зачету:**

1. Спортивная тренировка в эстетической гимнастике.
2. Понятие спортивного отбора.
3. Специфические упражнения.
4. Серии упражнений трудности .D.
5. Назначение, задачи спортивного отбора.
6. Виды спортивного отбора.
7. Основные факторы учета и контроля при отборе.
8. Методические основы начального отбора.
9. Значение показателей физического развития.
10. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнастов.
11. Организация начального отбора.
12. Методические особенности специализированного отбора.
13. Учет показателей физического развития гимнастов.
14. Типы телосложения гимнастов и информативность показателей физического развития.
15. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнастов на этапе специализированного спортивного отбора.
16. Особенности отбора участников соревнований.
17. Критерии и условия отбора участников соревнований.
18. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
19. Количественные факторы спортивного отбора.
20. Качественные характеристики спортивного отбора.
21. Взаимосвязь технической и физической подготовки при отборе гимнастов.
22. Психологические особенности гимнастов и их влияние на успешность спортивной карьеры.
23. Тестирование физических качеств при начальном спортивном отборе.
24. Тестирование физических качеств при специализированном спортивном отборе.
25. Тестирование физических качеств при отборе участников соревнований.
26. Тестирование технической подготовленности при спортивном отборе.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Технология спортивной тренировки в ИВС

IX семестр

Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.1.02), Спортивная психология (Б.3.В.1.06), Спортивная медицина (Б.3.В.1.09), ЛФК (Б.3.В.1.11), Психология здоровья (Б.3.ДВ.04), ЗОЖ (Б.3.ДВ.05), ВОЧ (Б.3.ДВ.06), Организация спортивно-зрелищных мероприятий (Б.3.ДВ.07), Акмеология ФК Ис (Б.3.ДВ.09), Менеджмент спортивных соревнований (Б.3.ДВ.11)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Девятый семестр					
1.		Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств), виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта. <b>Контрольная работа.</b>	<b>15/30!</b>	30	20
2.		Семинарское занятие 1. Средства физической подготовки в ИВС. Методика развития физических качеств. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	36	6
3.		Семинарское занятие 2. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в ИВС), методика технической подготовки в избранном виде спорта. <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	42	6
4.		Семинарское занятие 3. Средства технической подготовки в ИВС. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	6
5.		Семинарское занятие 4. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды), средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта. <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/6	54	6
6.		Семинарское занятие 5. Средства тактической подготовки в ИВС. <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	64	20
7.		Семинарское занятие 6. Психологическая			

		подготовка в ИВС.			
8.		Семинарское занятие 7. Теоретическая подготовка в ИВС. <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>	2/6	70	12
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за девятый семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силы».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития абсолютной силы».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силовой выносливости».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития собственно-силовых качеств».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Системы отбора в избранном виде спорта».	10

### **Первый текущий контроль.**

#### **Методика развития пассивной гибкости – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии пассивной гибкости.

#### ***Оценка (баллы):***

- 2 – соответствие 4 критериев из 10
- 3 – соответствие 5 критериев из 10
- 4 – соответствие 6 критериев из 10
- 5 – соответствие 7 критериев из 10
- 6 – соответствие 8 критериев из 10
- 7 – соответствие 9 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

#### ***Критерии:***

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между выполнением упражнений указанным цели и задачам.
- 9 – соответствие методических указаний со средствами тренировки.
- 10 – соответствие средств подводящих и подготовительных упражнений с методами развития физических качеств.

### **Второй текущий контроль.**

#### **Методика развития активной гибкости – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (3/8).**

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии активной гибкости.

#### ***Оценка (баллы):***

- 3 – соответствие 5 критериев из 10
- 4 – соответствие 6 критериев из 10
- 5 – соответствие 7 критериев из 10
- 6 – соответствие 8 критериев из 10
- 7 – соответствие 9 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

#### ***Критерии:***

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между выполнением упражнений указанным цели и задачам.
- 9 – соответствие методических указаний со средствами тренировки.
- 10 – соответствие средств подводящих и подготовительных упражнений с методами развития физических качеств.

### **Третий текущий контроль. Методика развития иловых способностей ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии силовых способностей

#### **Оценка (баллы):**

- 2 – соответствие 4 критериев из 10
- 3 – соответствие 5 критериев из 10
- 4 – соответствие 6 критериев из 10
- 5 – соответствие 7 критериев из 10
- 6 – соответствие 8 критериев из 10
- 7 – соответствие 9 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

#### **Критерии:**

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между выполнением упражнений указанным цели и задачам.
- 9 – соответствие методических указаний со средствами тренировки.
- 10 – соответствие средств подводящих и подготовительных упражнений с методами развития физических качеств.

### **Четвертый текущий контроль.**

#### **Совершенствование индивидуальных деталей техники выполнения специфических упражнений – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА (2/8).**

Проведение основной части учебно-тренировочного занятия, направленного на совершенствование индивидуальных деталей техники выполнения специфических упражнений **Критерии оценки:**

- 8 баллов – применяемые средства соответствуют поставленным целям в занятии.
- 7 баллов – отсутствие подводящих средств в одном упражнении.
- 6 баллов – отсутствие подводящих средств в двух упражнениях.
- 5 баллов – применяемые средства не соответствуют поставленным задачам в занятии.
- 4 балла – отсутствие методических рекомендаций к выполнению заданий.
- 3 балла - применяемые средства не соответствуют поставленным задачам в занятии, отсутствие методических рекомендаций к выполнению заданий.
- 2 балла - отсутствие подводящих средств, применяемые средства не соответствуют поставленным задачам в занятии, отсутствие методических рекомендаций к выполнению заданий.

#### **Оценка (баллы):**

- 2 – соответствие 10 критериев из 10
- 3 – соответствие 10 критериев из 10
- 4 – соответствие 10 критериев из 10
- 5 – соответствие 10 критериев из 10
- 6 – соответствие 10 критериев из 10
- 7 – соответствие 10 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

#### **Критерии:**

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между подходами указанным цели и задачам.
- 9 - соответствие нагрузки квалификации спортсменов.
- 10 - соответствие нагрузки возрасту спортсменов.

#### **Пятый текущий контроль.**

**ДЕМОНСТРАЦИЯ техники элементов трудности эстетической гимнастики (2/8).**

#### **Критерии оценки (баллы):**

- 8 – выполнение упражнений без ошибок;
- 7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;
- 5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;
- 3 - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;
- 2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

#### **Шестой текущий контроль.**

Технология определения психологической совместимости гимнасток в групповом упражнении – РЕФЕРАТ (2/8).

#### **Темы:**

- 1) Критерии психологической совместимости
- 2) Лидерство в команде гимнасток
- 3) Социометрия как метод изучения психологической совместимости
- 4) Конфликты и оптимизация общения в команде.
- 5) Совместимость и срабатываемость в художественной гимнастике.

#### **Промежуточный контроль (зачет).**

#### **Вопросы к зачету:**

1. Критерии психологической совместимости
2. Лидерство в команде гимнасток
3. Социометрия как метод изучения психологической совместимости
4. Конфликты и оптимизация общения в парах
5. Совместимость и срабатываемость в художественной гимнастике.
6. Методика развития пассивной гибкости
7. Методика развития активной гибкости.
8. Методика развития силовых способностей
9. Методика развития координационных способностей..
  10. Техника выполнения специфических упражнений.
  11. Техника выполнения упражнений на равновесие.
  12. Техника выполнения поворотов..
  13. Техника выполнения акробатических упражнений.
  14. Техника элементов трудности D .
  15. Тактические варианты в эстетической гимнастике.
  16. Технология определения психологической совместимости гимнасток в команде

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**  
Технология спортивной тренировки в ИВС  
X семестр

Пропаганда и связи с общественностью (Б.3.В.1.07), Массаж (Б.3.В.1.11), Спортивный маркетинг (Б.3.ДВ.08), Адаптивная физическая рекреация (Б.3.ДВ.10)					
<b><u>Базовый модуль</u></b>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
<b>Десятый семестр</b>					
1.		Семинарское занятие 1. Содержание тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта. <b>Контрольная работа.</b>	<b>15/30!</b>	30	20
2.		Семинарское занятие 2. Структура тренировочных микроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	36	6
3.		Семинарское занятие 3. Содержание тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта. <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	42	6
4.		Семинарское занятие 4. Структура тренировочных мезоциклов в ИВС. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	6
5.		Семинарское занятие 5. Содержание тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта. <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/6	54	6
6.		Семинарское занятие 5. Структура тренировочных макроциклов в ИВС.			20
7.		Семинарское занятие 6. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС (стадия базовой подготовки, стадия максимальной	5/10	64	

	реализации спортивных возможностей, стадия спортивного долголетия). <b>Рубежный контроль.</b>			
8.	Семинарское занятие 7. Этапы многолетней подготовки (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в ИВС. <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>	2/6	70	8
Промежуточный контроль (экзамен)		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за десятый семестр		50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Многолетняя спортивная тренировка в ИВС».	10

**Первый текущий контроль.**

**Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в эстетической гимнастике – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Построить тренировку в микроциклах в виде таблицы (см.ниже). На титульном листе отразить цель, задачи тренировки спортсменов, на каком этапе проводится данная тренировка. В работе показать использование не менее 4-х микроциклов, в каждом микроцикле расписать не менее 10-ти упражнений (подводящих и подготовительных).

День недели	Тип микроцикла	Задачи тренировки	Средства тренировки
-------------	----------------	-------------------	---------------------

--	--	--	--

Критерии оценки:

8 баллов – работа выполнена с учетом всех требований.

7 баллов – работа выполнена, показаны три микроцикла и менее 10-ти упражнений.

6 баллов – работа выполнена, показаны два микроцикла и менее 10-ти упражнений.

5 баллов – работа выполнена, показаны три микроцикла и менее 8-ти упражнений.

4 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует задачам тренировки.

3 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует средствам и задачам тренировки.

2 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует средствам и задачам тренировки. Указаны менее 7-ми упражнений.

### **Второй текущий контроль.**

**Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в эстетической гимнастике – ОПРОС (3/8).**

Вопросы к опросу:

1. Внешние признаки микроцикла.
2. Понятие микроцикл.
3. Типы микроциклов.
4. Характеристика втягивающего микроцикла.
5. Характеристика базового микроцикла.
6. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
7. Характеристика модельного микроцикла.
8. Характеристика подводящего микроцикла.
9. Характеристика соревновательного микроцикла.
10. Характеристика ударного микроцикла.
11. Применение микроциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
12. Применение микроциклов в тренировке спортсменов высокого звена.

Критерии оценки:

*10 баллов* – дан полный и развёрнутый ответ, изложен литературным языком, чётко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

*9 баллов* - дан полный ответ, изложен литературным языком.

*8 баллов* – дан полный ответ, студент не отвечает на дополнительные вопросы.

*7 баллов* – дан полный ответ, студент теряет связь с темой, не отвечает на дополнительные вопросы

*6 баллов* - дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

*5 баллов* – неполное отражение темы, нелогичность изложения

*4 балла* – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

*3 балла* – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

**Третий текущий контроль. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Построить тренировку в мезоциклах в виде таблицы (см. ниже). На титульном листе отразить цель, задачи тренировки спортсменов, на каком этапе проводится данная тренировка. В работе показать использование не менее 3-х мезоциклов, в каждом мезоцикле расписать не менее 10-ти упражнений (подводящих и подготовительных).

День недели	Тип мезоцикла	Задачи тренировки	Средства тренировки

Критерии оценки:

8 баллов – работа выполнена с учетом всех требований.

7 баллов – работа выполнена, показаны два мезоцикла и менее 10-ти упражнений.

6 баллов – работа выполнена, показаны два мезоцикла и менее 9-ти упражнений.

5 баллов – работа выполнена, показаны два мезоцикла и менее 8-ти упражнений.

4 балла – работа выполнена, тип мезоциклов не соответствует задачам тренировки.

3 балла – работа выполнена, тип мезоциклов не соответствует средствам и задачам тренировки.

2 балла – работа выполнена, тип мезоциклов не соответствует средствам и задачам тренировки. Указаны менее 7-ми упражнений.

#### **Четвертый текущий контроль.**

#### **Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена – ОПРОС (2/8).**

Вопросы:

1. Понятие мезоцикл.
2. Типы мезоциклов.
3. Внешние признаки мезоциклов.
4. Характеристика втягивающего мезоцикла.
5. Характеристика базового мезоцикла.
6. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
7. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
8. Характеристика соревновательного мезоцикла.
9. Характеристика восстановительного мезоцикла.
10. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
11. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов высокого звена.

#### **Пятый текущий контроль.**

#### **Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена в эстетической гимнастике – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/10).**

Построить тренировку в макроциклах в виде таблицы (см.ниже). На титульном листе отразить цель, задачи тренировки спортсменов, на каком этапе проводится данная тренировка. В подготовительном периоде - указать микроциклы (не менее 6), мезоциклы (не менее 3), средства подготовки в каждом. В соревновательном и переходном – средства подготовки и восстановления. Количество упражнений в подготовительном периоде - 20, в соревновательном – 15, в восстановительном – 10.

Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
Общеподготовительный	Специально-подготовительный		

Критерии оценки:

10 баллов - работа выполнена с учетом всех требований.

- 9 баллов - работа выполнена, показаны менее 6-ти микроциклов, и трех мезоциклов и менее 20-ти упражнений.
- 8 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и трех мезоциклов и менее 20-ти упражнений.
- 7 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и двух мезоциклов и менее 20-ти упражнений.
- 6 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и 2-х мезоциклов и менее 18-ти упражнений.
- 5 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и 2-3 мезоциклов и менее 16-ти упражнений.
- 4 балла – работа выполнена, показаны менее 4-х микроциклов, и 2-х мезоциклов и менее 16-ти упражнений.
- 3 балла – работа выполнена, показаны менее 4-х микроциклов, и 2-х мезоциклов и менее 14-ти упражнений.
- 2 балла – работа выполнена, тип микроциклов и мезоциклов не соответствует средствам и задачам тренировки. Указаны менее 10-ти упражнений.

### **Шестой текущий контроль - Подготовка квалификационной работы: презентации, доклада (2/8).**

Темы: Многолетняя спортивная тренировка в ИВС.

### **Промежуточный контроль. Экзамен.**

#### **Вопросы к экзамену:**

1. Спортивная тренировка в художественной гимнастике.
2. Понятие спортивного отбора.
3. Парно-групповая акробатика в рок-н-ролле.
4. Назначение, задачи спортивного отбора.
5. Виды спортивного отбора.
6. Основные факторы учета и контроля при отборе.
7. Методические основы начального отбора.
8. Значение показателей физического развития.
9. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнастов.
10. Организация начального отбора.
11. Методические особенности специализированного отбора.
12. Учет показателей физического развития гимнастов.
13. Типы телосложения гимнастов и информативность показателей физического развития.
14. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнасток на этапе специализированного спортивного отбора.
15. Особенности отбора участников соревнований.
16. Критерии и условия отбора участников соревнований.
17. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
18. Количественные факторы спортивного отбора.
19. Качественные характеристики спортивного отбора.
20. Взаимосвязь технической и физической подготовки при отборе гимнастов.
21. Психологические особенности гимнастов и их влияние на успешность спортивной карьеры.
22. Тестирование физических качеств при начальном спортивном отборе.
23. Тестирование физических качеств при специализированном спортивном отборе.
24. Тестирование физических качеств при отборе участников соревнований.
25. Тестирование технической подготовленности при спортивном отборе.
26. Внешние признаки микроцикла.

27. Понятие микроцикл.
28. Типы микроциклов.
29. Характеристика втягивающего микроцикла.
30. Характеристика базового микроцикла.
31. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
32. Характеристика модельного микроцикла.
33. Характеристика подводящего микроцикла.
34. Характеристика соревновательного микроцикла.
35. Характеристика ударного микроцикла.
36. Применение микроциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
37. Применение микроциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
38. Характеристика восстановительного мезоцикла.
39. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
40. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
41. Понятие мезоцикл.
42. Типы мезоциклов.
43. Внешние признаки мезоциклов.
44. Характеристика втягивающего мезоцикла.
45. Характеристика базового мезоцикла.
46. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
47. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
48. Характеристика соревновательного мезоцикла.
49. Этапы многолетней подготовки.
50. Охарактеризуйте подготовительный этап подготовки.
51. Охарактеризуйте соревновательный этап подготовки.
52. Охарактеризуйте переходный этап подготовки.
53. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки.
54. Средства тренировки и методы их применения.
55. Основные стороны содержания спортивной тренировки.
56. Особенности занятий художественной гимнастикой высших достижений.
57. Основные задачи технической подготовки.
58. Содержание технической подготовки.
59. Методы технической подготовки.
60. Планирование и контроль технической подготовки.
61. Общая характеристика физической подготовки.
62. Структура и содержание физической подготовки.
63. Специальная физическая подготовка.
64. Средства и методы физической подготовки.
65. Организация физической подготовки.

## **Указания по оформлению и написанию реферата**

Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «*Примерная тематика рефератов*».
2. Выбор темы, *отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов»*. В этом случае студент должен *согласовать тему с преподавателем*, ведущим занятия в группе.

Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме.

Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

### **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА**

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

### **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

1. Реферат открывается *титульным листом*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. Реферат обязательно включает *Введение*. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются *Цель и задачи реферата*.
4. Основная часть реферата состоит обычно из *3-5 параграфов (разделов, подпунктов)* и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе.
5. В тексте реферата обязательны *ссылки* на авторов или используемую литературу.
6. Реферат заканчивается *Заключением*. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц).

При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

### **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА**

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

### ***Примерная тематика рефератов:***

1. Понятие, цель, задачи спортивной подготовки.
2. Содержание (компоненты) спортивной подготовки в художественной гимнастике.

3. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.
4. Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике..
5. Методы спортивной подготовки в художественной гимнастике..
6. Отбор в эстетической гимнастике.
7. Структура многолетней подготовки гимнасток
8. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнасток 5-8 лет.
9. Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет.
10. Содержание и методика работы на этапе углубленной подготовки гимнасток 11-13 лет.
11. Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнасток 14 лет и старше.
12. Определение, разновидности психологической подготовки.
13. Психологические особенности деятельности в эстетической гимнастике.
14. Психологические особенности гимнасток.
15. Базовая психологическая подготовка.
16. Психологические состояния, формирование оптимального психологического состояния.
17. Определение. цели и задачи тактической подготовки в эстетической гимнастике.
18. Характеристика соревнований по эстетической гимнастике. Цели и задачи.
19. Организация, подготовка и проведение соревнований по художественной гимнастике.
20. Положение о соревнованиях.
21. Соревновательная и непосредственная предсоревновательная подготовка.
22. Сущность интегральной подготовки.
23. Понятие о спортивной форме и периодизации тренировочного процесса.
24. Структура тренировочного процесса.
25. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.
26. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.
27. Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.
28. Понятие об учете и контроле в спортивной подготовке

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

необходимый для освоения дисциплины:

### а) основная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.
2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

### б) дополнительная литература:

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике : Метод. Рекоменд. / Л.Я. Аркаев, Кузьмина Н.И. – М.: Изд-во ВНИИФК. 1989. -28 с
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте : Метод. Рекоменд. / Е.В.Бирюк, Н.А. Овчинникова. –Киев: Изд-во КГИФК, 1990. 20 с.
5. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни : Мемуары. /Т.Т. Варакина. – СПб.: изд-во СПбГафк им. Лесгафта, 2002. – 100 с
6. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : Автореф. Дисс.. канд.пед.наук. /И.А. Винер. –СПб, 2003. -20 с
7. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Каджаспиров – М.: Физкультура и спорт,1987. –64 с.
8. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг . – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.
9. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод рекоменд. / Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. -24 с.
10. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике : Метод рекоменд. / Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
12. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.
13. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод. Рек. / Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк -Киев: изд-во КГИФК, 19991, -34 с
14. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
15. Правила соревнования по художественной гимнастике 2006, 2009 гг.
16. Правила соревнования по эстетической гимнастике 2006, 2009 гг.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф.дисс. ... канд. пед. наук / Т.Т. Ротерс - М., 1984. -24 с.

18. Румба О.Г. Развитие музыкальности и выразительности у спортсменов средствами народно-характерного танца / Гимнастика. Сборник научных трудов. Вып. III, часть 2 / О.Г. Румба - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005, с. 38-52.
19. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
20. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.

в) программное обеспечение

Power Point, Statgraphics, AutoCad, Movei Edit Pro 2002, Video Capture

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)
  2. Официальный сайт Европейской федерации гимнастики [www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com)
  3. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)
  4. Официальный сайт Международной федерации эстетической гимнастики [www.ifagg.ru](http://www.ifagg.ru)
  5. [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
  6. <http://ru.wikipedia.org>
  7. Поисковые системы: Yahoo, Google, Yandex, Rumbler
- 1.