Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.12.2024 17:27:39
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано
деканом факультета
«29» 06 2023г.
_____ /Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастика

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией факультета физической культуры
Протокол «29» 06 2023 г. № 7
Председатель УМКом _____ /Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных игр, гимнастики и единоборств
Протокол от «26» 06 2023 г. № 9
И.о. зав. кафедрой _____ /Тупер Ю.Л./

Мытищи
2023

Авторы-составители:

Никитинская В.Н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств,
Тушер Ю.Л., к.п.н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.
Абраимов Р.Г., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Технология спортивной тренировки» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ....4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ....4
3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....4
4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ....7
5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ....10
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....24
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЕЮ ДИСЦИПЛИНЫ....25
8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ....25
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ **Ошибка! Закладка не определена.**

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины. Целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастика» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки **49.03.01 - Физическая культура**, профиль: «Спортивная тренировка»

Задачи дисциплины:

Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации занятий эстетическими видами спорта, гимнастикой;

Овладение технологиями организации занятий по физической подготовке в эстетических видах спорта, гимнастике;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.

ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Технология спортивной тренировки» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, физиология человека, физиология спорта, динамическая анатомия, теория спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной (ознакомительной) практики.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4	4
Объем дисциплины в часах	144	144
Контактная работа:	84,4	28,4
Лекции	20	8
Практические занятия	64	20
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,4	0,4

Зачет	0,4	0,4
Контроль	15,6	15,6
Самостоятельная работа	44	100

Формы промежуточной аттестации: очная форма, зачет – 4, 5 семестр; заочная форма, зачет – 6, 7 семестр;

3.2. Содержание дисциплины
По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
4 семестр		
Раздел 1 Дисциплина «Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастики» в системе высшего профессионального физкультурного образования		
Тема 1.1 Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.	0,5	2
Тема 1.2 Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	0,5	2
Тема 1.3 Средства спортивной тренировки. Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.	1	4
Тема 1.4 Методы спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).	1	4
Тема 1.5 Комплексный подход в системе спортивной подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.	1	2
Тема 1.6 Тренировочные и соревновательные нагрузки. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдых, характер отдыха и его продолжительность.	1	2
Раздел 2 Технологии построения спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастики. Методика организации и преподавания средств эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема 2.1 Методические особенности использования средств эстетических видов спорта, гимнастики для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.	1	2
Тема 2.2 Освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	1	2
Тема 2.3 Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений эстетических видов спорта, гимнастики.	1	2
Тема 2.4 Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.	0,5	4
Тема 2.5 Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах).	0,5	4

Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезоциклах.		
Тема 2.6 Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.	0,5	4
Тема 2.7 Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построение тренировочного занятия. Постановка цели и задач упражнения. Анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении, биохимическое обеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.	0,5	4
Итого:	**10**	**38**
5 семестр		
Раздел 3 Методика организации и преподавания эстетических видов спорта, гимнастики. Разработка программ спортивной подготовки эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема 3.1 Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация тренировочного процесса на различных этапах подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.	1	2
Тема 3.2 Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.	2	4
Тема 3.3 Профилактика травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике. Причины травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.	1	4
Тема 3.4 Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в ИВС. Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.	2	6
Раздел 4 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема 4.1 Дифференцированный подход к планированию упражнений эстетических видов спорта, гимнастики, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.	1	2
Тема 4.2 Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям эстетических видов спорта, гимнастики.	1	4
Тема 4.3 Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом спортивной подготовки.	1	2
Тема 4.4 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований эстетических видов спорта, гимнастики.	1	2
Итого:	**10**	**26**
Всего:	**20**	**64**

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Лекции	Практические занятия
6 семестр		
Раздел 1 Дисциплина «Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастики» в системе высшего профессионального физкультурного образования		
Тема 1.1 Введение в дисциплину. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическая подготовка.	0,3	0,5
Тема 1.2 Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью, тренировочные средства в решении задач физического воспитания.	0,3	0,5
Тема 1.3 Средства спортивной тренировки. Классификация и характеристика средств спортивной тренировки: собственно-тренировочные упражнения, естественно-средовые средства и медико-биологические.	0,3	1
Тема 1.4 Методы спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Характеристика методов спортивной тренировки их классификация (общепедагогические и практические).	0,3	1
Тема 1.5 Комплексный подход в системе спортивной подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.	0,3	0,5
Тема 1.6 Тренировочные и соревновательные нагрузки. Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдых, характер отдыха и его продолжительность.	0,3	0,5
Раздел 2 Технологии построения спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастики. Методика организации и преподавания средств эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема 2.1 Методические особенности использования средств эстетических видов спорта, гимнастики для разностороннего развития двигательных качеств и способностей.	0,3	1
Тема 2.2 Освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	0,3	1
Тема 2.3 Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей, на основе комплексного использования специальных упражнений эстетических видов спорта, гимнастики.	0,3	1
Тема 2.4 Построение спортивной тренировки в больших циклах (макроциклах). Основы периодизации спортивной тренировки. Особенности тренировки в различные периоды макроцикла. Цель, задачи подготовки. Средства, методы, динамика нагрузки.	0,3	1
Тема 2.5 Построение спортивной тренировки в средних циклах (мезоциклах). Типы и структура мезоциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных мезоциклах.	0,3	0,5
Тема 2.6 Построение спортивной тренировки в малых циклах (микроциклах). Типы и структура микроциклов. Цель, задачи и содержание подготовки в различных микроциклах.	0,3	0,5
Тема 2.7 Анализ и содержание тренировочного задания. Основы построение тренировочного занятия. Постановка цели и задач упражнения. Анализ техники упражнения, анализ мышечных групп и суставов, участвующих в движении,	0,4	1

биохимическое обеспечение работы. Описание и организация упражнения. Структура отдельного тренировочного занятия. Содержание и задачи каждой части занятия, динамика нагрузки.		
Итого:	**4**	**10**
7 семестр		
Раздел 3 Методика организации и преподавания эстетических видов спорта, гимнастики. Разработка программ спортивной подготовки эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема 3.1 Спортивный отбор в системе многолетней подготовки спортсмена. Отбор как многолетний процесс, его аспекты. Критерии, методы, организация тренировочного процесса на различных этапах подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.	0,5	1
Тема 3.2 Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека.	0,5	1
Тема 3.3 Профилактика травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике. Причины травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике. Специфика травм. Профилактика травматизма. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний. Средства и методы реабилитации.	0,5	1
Тема 3.4 Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в ИВС. Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса.	0,5	3
Раздел 4 Формирование профессионально-педагогических умений преподавания эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема 4.1 Дифференцированный подход к планированию упражнений эстетических видов спорта, гимнастики, ациклического, циклического и статического характера для развития физических качеств и двигательных способностей.	0,5	1
Тема 4.2 Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям эстетических видов спорта, гимнастики.	0,5	1
Тема 4.3 Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом спортивной подготовки.	0,5	1
Тема 4.4 Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований эстетических видов спорта, гимнастики.	0,5	1
Итого:	**4**	**10**
Всего:	**8**	**20**

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов очная/заочная		Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью	Тренировочные средства в решении задач физического воспитания	4	10	Реферирование, устный опрос, письменный	Учебно-методическое обеспечение дисци-	Реферат, устный опрос, письменный опрос

				опрос	плины	
Тренировочные и соревновательные нагрузки.	Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдых, характер отдыха и его продолжительность.	4	10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.	Классификация упражнений. Технология обучения общеразвивающим и специальным упражнениям в гимнастике.	12	10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей	Комплексное использование специальных упражнений эстетических видов спорта, гимнастики для развития физических качеств.	4	10	Устный опрос, письменный опрос, контрольная работа	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, письменный опрос
Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека	Влияние упражнений различной направленности на функциональное состояние организма занимающихся.	4	10	Подготовка контрольной работы, подготовка план-конспекта, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Контрольная работа, устный опрос, письменный опрос
Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в эстетических видах спорта,	Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки,	4	20	Подготовка контрольной работы, подготовка план-	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Контрольная работа, устный опрос, письменный опрос

гимнастике.	средства, методы и организация тренировочного процесса.			конспекта, устный опрос, письменный опрос		
Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям эстетических видов спорта, гимнастики.	Современные подходы к методике обучения упражнениям эстетических видов спорта, гимнастики. Информационные технологии в спортивной подготовке	4	10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания	Педагогический контроль. Оперативный, текущий, этапный контроль. Инструментальные методики в спортивной подготовке.	4	10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований эстетических видов спорта, гимнастики.	Характеристика спортивных соревнований. Правила соревнований в эстетических видах спорта, гимнастике. Организация и судейство соревнований в эстетических видах спорта, гимнастике.	4	10	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Итого		44	100			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцени-ваемые компе-тенции	Уровень сформиро-ванности	Этап фор-мирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самосто-ятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Реферат, устный опрос письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опро-са. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной рабо-ты.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самосто-ятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкрет-ных занятий в избранном виде спорта	Реферат, устный опрос письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опро-са. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной рабо-ты.
ОПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов	Реферат, устный опрос	Шкала оценивания устного опроса

		занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Оперирует методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной работы.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Проводит комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Реферат, устный опрос письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной работы.
ОПК-4	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные плановые документы. - основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - виды, формы и средства проведения тренировочных занятий различной направленности.. - основные источники получения информации, средства ее обработки. Уметь: - Составляет текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график). - Составляет основные отчеты о проведении спортивных соревнований (Смета проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях). - Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК. - Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность	Реферат, устный опрос письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной работы.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Проводит физкультурно-спортивные мероприятия соответствии плана и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д. - Применяет навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики. - Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.	Реферат, устный опрос письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата

			Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам) - результатами анализа и обработки полученных данных определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности.		Шкала оценивания контрольной работы.
ОПК-14	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы подготовки при составлении перспективных и оперативных планов. - Определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы со спортсменами различной квалификации. Владеть: - Классификацией и способностью разрабатывать программы и планы подготовки спортсменов методами отбора средств и методов спорта; - навыками определения степень переносимости нагрузки в ходе занятий спортом и учитывает это в процессе планов. - Способность разрабатывать планы и программы подготовки спортсменов различной квалификации. - Методическим и консультационное обеспечение разработки (обновления) примерных или типовых образовательных программ, примерных рабочих программ	Реферат, устный опрос письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной работы.
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - Описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в спорте. - Разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ физической культуры и спорта Владеть: - Разработкой методических и учебных материалов для внедрения новейших методик в практику тренировочного и соревновательного процесса в конкретных физкультурно-спортивных организациях; - Методическое и консультационное обеспечение разработки (обновления) методических и учебных материалов, в том числе учебников и пособий, включая электронные, и(или) учебно-лабораторного оборудования и(или) учебных тренажеров, обеспечивающих реализацию программ обучения	Реферат, устный опрос письменный опрос контрольная работа	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса. Шкала оценивания реферата Шкала оценивания контрольной работы.

Шкала оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
8-10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
5	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
2	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
0-1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
12-15	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.
10	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
5	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0-2	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 15 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рас-

	сматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников. Макс. - 10 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность. Макс. – 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы	Требования к критерию
15	Глубоко, осмысленно, в полном объёме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; Усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; Умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; Умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; Показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности.
10	Полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; Владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; Умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; Применяет теоретические знания на практике; Допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
5	Владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; Обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; Способен разобраться в конкретной практической ситуации.
3	Показал проблемы в знании основного учебного материала; Не может дать чётких определений, понятий; Не может разобраться в конкретной практической ситуации; Не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика письменного опроса

1.Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в эстетических видах спорта, гимнастике.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями эстетических видов спорта, гимнастики.
3. Направленность тренировочного воздействия в эстетических видах спорта, гимнастике.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в эстетических видах спорта, гимнастике: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке в эстетических видах спорта, гимнастике.
10. Комплексный контроль как функция управления в эстетических видах спорта, гимнастике.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.
13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
15. Планирование тренировочных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в эстетических видах спорта, гимнастике.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в образовательных учреждениях (СОШ, СПК, ДЮКФП).
19. Тренировочные нагрузки в процессе многолетней подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.
21. Интегративная подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике.
22. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
23. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
24. Особенности построения тренировочного процесса с учетом специфики эстетических видов спорта, гимнастики.
25. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в эстетических видах спорта, гимнастике.
26. Совершенствование спортивного технического мастерства в эстетических видах спорта, гимнастике.

27. Тактическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике: задачи, средства, методы.
28. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

Примерная тематика устного опроса

1. Эстетические виды спорта, гимнастика: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
2. Закономерности формирования двигательных навыков в эстетических видах спорта, гимнастике. Реализация принципов спортивной тренировки.
3. Современное состояние и перспективы развития эстетических видов спорта, гимнастики в России и за рубежом.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в эстетических видах спорта, гимнастике.
6. Техническая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Физическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике на разных стадиях многолетней тренировки.
8. Характеристика тренировочных средств в эстетических видах спорта, гимнастике.
9. Теоретическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике в системе многолетней тренировки.
10. Характеристика методов тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
11. Психологическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике на различных стадиях многолетней тренировки.
12. Организация и проведение соревнований в эстетических видах спорта, гимнастике.
13. Система подготовки спортивных резервов в эстетических видах спорта, гимнастике: специальные классы и др.
14. Медицинский контроль в эстетических видах спорта, гимнастике. Первичные признаки переутомления.
15. Массовые формы спортивной работы в эстетических видах спорта, гимнастике: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
16. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) эстетическими видами спорта, гимнастикой.
17. Организация учебно-тренировочной работы в СОШ, СПК. Документы планирования и отчетности.
18. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
19. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преемственность нагрузок в процессе многолетней тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
20. Характеристика соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
21. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в эстетических видах спорта, гимнастике. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
22. Технология определения результатов в эстетических видах спорта, гимнастике и условия их достоверности.
23. Характеристика тренировочных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
24. Характеристика единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

25. Характеристика соревновательных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
26. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся эстетическими видами спорта, гимнастикой.
27. Характеристика деятельности тренера по эстетическим видам спорта, гимнастике. Качества, определяющие ее эффективность.
28. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
29. Стадии многолетней подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
30. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.
31. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
32. Характеристика техники в эстетических видах спорта, гимнастике. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
33. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в эстетических видах спорта, гимнастике.
34. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике, критерии их оценки.
35. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
36. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в эстетических видах спорта, гимнастике.
37. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
38. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
39. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного
контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.
40. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.
41. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.
42. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в эстетических видах спорта, гимнастике.
43. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в эстетических видах спорта, гимнастике. Феномен «суперкомпенсации».
44. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в эстетических видах спорта, гимнастике.
45. Отставленный тренировочный эффект в эстетических видах спорта, гимнастике. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.
46. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в эстетических видах спорта, гимнастике.
47. Восстановительные средства в эстетических видах спорта, гимнастике, их классификация. Характеристика педагогических средств восстановления.
49. Интегральная подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.
50. Применение силовых упражнений в различных видах спорта.
51. Из каких периодов, фаз и элементов состоят соревновательные упражнения в эстетических видах спорта, гимнастике.
53. Приведите примеры последовательного включения в работу (динамическую и статиче-

скую) определенных групп мышц.

Примерная тематика рефератов

1. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
2. Спортивный результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.
3. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.
4. Система спортивных соревнований (на примере эстетических видов спорта, гимнастики). Соревновательная нагрузка в эстетических видах спорта, гимнастике. Нагрузка соревновательного упражнения.
5. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
6. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
7. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
8. Методика развития силовых способностей у спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
9. Методика развития быстроты у спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
10. Характеристика, средства и методы развития силовых качеств в эстетических видах спорта, гимнастике.
11. Методика развития двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
12. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС, ВСМ
13. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в эстетических видах спорта, гимнастике.
14. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
15. Контроль физических качеств спортсмена (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
16. Контроль соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
17. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике.
18. Использование средств эстетических видов спорта, гимнастики в рекреационной деятельности.
19. Организация и проведение массовых спортивных праздников.
20. Оздоровительная направленность занятий эстетическими видами спорта, гимнастики.
21. Организация и проведение соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
22. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
23. Причины и профилактика травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике.
24. Современный тренировочный процесс в эстетических видах спорта, гимнастике.
25. Этапы развития эстетических видов спорта, гимнастики в России.
26. Развитие эстетических видов спорта, гимнастики в зарубежных странах.
27. Развитие методики спортивной тренировки атлета (тренировочная нагрузка, методы, средства и др.).

28. Методы и методические приемы обучения и воспитания, применяемых в процессе спортивной тренировки.
29. Особенность методики спортивной тренировки подростков 12-13 и 14-15 лет, юношей 16-17 лет.
30. Методика начального обучения соревновательным упражнениями.
31. Методы исправления ошибок в технике соревновательных упражнений.
32. Взаимосвязь двигательных качеств и навыков в соревновательных упражнениях.
33. Влияние активного растягивания мышц на повышение их работоспособности.
34. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсмена с разным уровнем спортивной подготовленности.
35. Средства реабилитации спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
36. Состояние тренированности спортсменов в различные периоды спортивной тренировки.
37. Гигиенические аспекты спортивной деятельности спортсмена.
38. Эффективность изометрического, уступающего методов развития силы мышц.
39. Применения различных методов развития силы мышц.
40. Вариативность методики спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
41. Применения дидактических принципов и важнейших педагогических правил в спортивной тренировке гимнастов.

Примерная тематика контрольных работ

1. Эстетические виды спорта, гимнастика в системе физического воспитания.
2. Основы методики судейства и содержание правил соревнований.
3. Организация и проведение соревнований по эстетическим видам спорта, гимнастике.
4. Макроструктура процесса подготовки спортсменов эстетических видов спорта, гимнастике.
5. Мезоструктура процесса подготовки спортсменов эстетических видов спорта, гимнастике.
6. Микроструктура процесса подготовки спортсменов эстетических видов спорта, гимнастике.
7. Соотношение параметров тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности).
8. Последовательность различных звеньев тренировочного процесса.
9. Приемы страховки и самостраховки в эстетических видах спорта, гимнастике.
10. Структура техники соревновательных упражнений в эстетических видах спорта, гимнастике.
11. Дополнительные группы упражнений в эстетических видах спорта, гимнастике.
12. Подготовительные упражнения в эстетических видах спорта, гимнастике.
13. Комбинированные подготовительные упражнения в эстетических видах спорта, гимнастике.
14. Специально-вспомогательные упражнения в эстетических видах спорта, гимнастике.
15. Комбинированные специально-вспомогательные упражнения в эстетических видах спорта, гимнастике.
16. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
17. Предупреждение травматизма на занятиях эстетическими видами спорта, гимнастикой в школе.
18. Развитие техники и методики обучения гимнастическим элементам.
19. Новшество в современной системе судейства соревнований эстетическим видам спорта, гимнастике.
20. Проведение спортивных школьных Олимпиад московской области по эстетическим видам спорта, гимнастике.

Примерные вопросы зачета

1. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Соответствие человека требованиям этой профессии.
2. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Развитие положительных качеств и руководство самовоспитанием обучающихся.
3. Методы работы со спортсменами.
4. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
5. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
6. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
7. Типы и виды спорта.
8. Функции спорта в обществе.
9. Роль спорта в решении проблемы «оздоровления нации».
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.
11. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.
12. Что такое спортивная техника, каковы её характеристика и критерии эффективности?
13. Что такое спортивная стратегия и тактика, каковы её характеристика и критерии эффективности?
14. Что такое физические способности и координационная подготовка?
15. Характеристика техники (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
16. Классификация техники в эстетических видах спорта, гимнастике.
17. Физическая подготовка: общая и специальная.
18. Структура обучения спортивной технике, средства и методы на различных этапах подготовки.
19. Определение понятий: сила, быстрота, скоростно-силовые способности, гибкость, координационные способности.
20. Формы проявления физических качеств в связи со спецификой спорта.
21. Средства и методы развития физических качеств.
22. Определение понятий: утомление, восстановление, суперкомпенсация.
23. Питание спортсменов в соответствии со спецификой спорта.
24. Средства восстановления в спорте.
25. Медико-биологические средства восстановления.
26. Психологические средства восстановления.
27. Педагогические средства восстановления.
28. Определение фаз восстановления по данным ЧСС.
29. Применение фармакологических средств восстановления.
30. На какие три условно взаимосвязанные составляющие можно разделить процесс подготовки спортсменов?
31. Из каких составляющих компонентов состоит структура тренировки?
32. Перечислите временные масштабы тренировочного процесса?
33. Какие методические положения входят в основу многолетнего процесса тренировки и соревнований спортсмена?
34. Какие факторы учитываются для рационального построения многолетней спортивной тренировки?
35. Какова продолжительность подготовки спортсменов в связи со спецификой видов спорта?
36. Обоснуйте необходимость и целесообразность специализированных занятий спортом в детском возрасте и приведите пример из эстетических видов спорта, гимнастики?
37. Какие внешние признаки характерны для микроциклов?

38. Назовите типы мезоциклов и охарактеризуйте их?
39. Какие внешние признаки характерны для мезоциклов?
40. Дайте определение микроциклу, мезоциклу, макроциклу?
41. Как строятся тренировки в макроциклах?
42. Назовите варианты построения подготовки в годичном цикле?
43. Какие функции выполняют соревновательный, подготовительный, переходный периоды?
44. Что такое спортивный отбор, спортивная ориентация?
45. Перечислите и охарактеризуйте ступени спортивного отбора?
46. На чем основывается комплекс признаков, имеющих высокую прогностическую значимость?
47. Расскажите, как происходит организация спортивного отбора?
48. Расскажите о методах спортивного отбора?
49. Каков возраст начала занятий в различных видах спорта?
50. Каково место эстетических видов спорта, гимнастики в Российской системе физического воспитания?
51. Раскройте значение эстетических видов спорта, гимнастики как средства развития силы и мышечной массы.
52. В чем заключается оздоровительное и воспитательное значение занятий эстетическими видами спорта, гимнастикой?
53. Перечислите общедидактические принципы. Расскажите, как они реализуются в процессе обучения упражнениям в эстетических видах спорта, гимнастике?
54. Какие вы знаете принципы срочного контроля и самоконтроля? Охарактеризуйте несколько из них.
55. Что такое объем и интенсивность тренировочной нагрузки?
56. Перечислите факторы тренировочной нагрузки. Охарактеризуйте один из нескольких.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Устный опрос (20 баллов); письменный опрос (20 баллов); реферат (20 баллов); контрольная работа (20 баллов).

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

	- излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	**Оценка по дисциплине**
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Баршай, В.М. Гимнастика: учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2019. - 312с . – Текст: непосредственный.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 173 с. —Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/491684

3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник /под ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 335 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/read?id=376177

6.2. Дополнительная литература:

1. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 208 с. — Текст : электронный. — URL: https://www.iprbookshop.ru/102786.html

2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.

3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/496660

4. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: https://www.iprbookshop.ru/106358.html

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 27 с. — Текст : электронный. — URL: https://www.iprbookshop.ru/87550.html

6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] – Омск : ОмГТУ, 2020. – 169 с. –Текст: электронный. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103

7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. - М. : Академия, 2018. - 496с. – Текст: непосредственный.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

http://www.rsl.ru - Российская государственная библиотека
http://www.nlr.ru - Российская национальная библиотека
http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
http://sigla.ru - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
http://library.ru - ЭБС eLibrary
www.iprbookshop.ru ЭБС IPRbooks
www.znanium.com ЭБС ZNANIUM.COM
www.ebiblioteka.ru УБД ООО «ИВИС»
www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
www.urait.ru ЭБС ЮРАЙТ
www.academia-moscow.ru ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU
www.e.lanbook.com ЭБС «Лань»
https://eos.guppros.ru/my/ - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЕЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по самостоятельной работе
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:
Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.