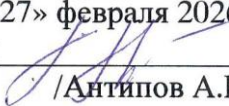


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталья Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 2026.02.27 13:00
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b558fc69e2

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры спортивных дисциплин
Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6
Зав. кафедрой  /Антипов А.В./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине (модулю)

Технология спортивной тренировки эстетических видов спорта, гимнастика

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Спортивная тренировка

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Москва
2026

Содержание

1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	3
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	3-14
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	15-23
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	23-25

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы¹

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

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания²

Оцениваемые компет	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
--------------------	--------------------------	-------------------	----------------------	---------------------	------------------

¹ Указывается информация в соответствии с утвержденной РПД

² Указывается информация в соответствии с утвержденной РПД

енции	ти	я		ия	
ОПК-1	Начальн ый этап (знания)	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятель ная 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	Реферат, устный опрос, письменн ый опрос, план- конспект, зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания план- конспекта Критерии оценивания реферата Шкала оценивания зачета.

			методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;		
	Продвинутый этап (умения)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная 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.	Реферат, устный опрос, письменный опрос, план-конспект, зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания план-конспекта Критерии оценивания реферата Шкала оценивания зачета.

			Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		
ОПК-2	Начальный этап (знания)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов 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.	Реферат, устный опрос, письменный опрос, план-конспект, зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания план-конспекта Критерии оценивания реферата Шкала оценивания зачета.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях	Уметь:	Реферат,	Шкала и критерии

	этап (умения)	занятиях 2. Самостоятель ная работа	- 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.	устный опрос, письменн ый опрос, план- конспект, зачет	оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания план-конспекта Критерии оценивания реферата Шкала оценивания зачета.
ОПК-4	Начальн ый этап (знания)	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятель ная 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,	Реферат, устный опрос, письменн ый опрос, план- конспект, зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания план-конспекта Критерии оценивания

			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		реферата Шкала оценивания зачета.
	Продвинутый этап (умения)	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	Реферат, устный опрос, письменный опрос, план-конспект, зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания письменного

			документов во время прохождения практики. - Применяет полученные навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня. 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.		опроса. Критерии оценивания план-конспекта Критерии оценивания реферата Шкала оценивания зачета.
ОПК-14	Начальный этап (знания)	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.	Реферат, устный опрос, письменный опрос, план-конспект, зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания план-конспекта Критерии

			- 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		оценивания реферата Шкала оценивания зачета.
	Продвинутый этап (умения)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - формы учебных планов, давать характеристику программ конкретных видов спорта Уметь: - Описывать, объяснять и делать соответствующие	Реферат, устный опрос, письменный опрос, план-конспект,	Шкала и критерии оценивания устного опроса Шкала и критерии оценивания

			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	зачет	письменного опроса. Критерии оценивания план-конспекта Критерии оценивания реферата Шкала оценивания зачета.
--	--	--	---	-------	--

Описание шкал оценивания

Шкала и критерии 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 и критерии 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.

Критерии 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 рассматриваемому 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 плана-конспекта

Оценка	Критерии
5 баллов	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные требования. Используются различные методы и технологии.
4 балла	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные методические требования. Используются несколько методов и технологий. При разработке плана-конспекта допущены ошибки.
3 балла	Задание выполнено в частично. Нарушена логика построения плана-конспекта, соблюдены основные методические требования. Преобладал 1-2 методических приема.
2 балла	Задание не выполнено. Не был предоставлен вовремя план-конспект, при разработке плана-конспекта студент не продемонстрировал владение материалом, методологией.

3. 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 статическую) определенных групп мышц.

Примерная тематика рефератов

- 1. Формирование теории спорта. Становление и развитие научно-методических основ системы спортивной подготовки.
- 2. Спортивные 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.

Задания по разработке плана-конспекта УТЗ

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений
2. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений
3. Составление комплексов специально-подводящих упражнений
4. Разработка плана-конспекта подготовительной части урока по физической культуре
5. Разработка плана-конспекта урока по физической культуре.

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.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций³

Требования к оформлению форм отчетности (критериев оценивания). Описание процедуры проведения промежуточной аттестации. Шкала оценивания на промежуточной аттестации. Итоговая шкала по дисциплине.

Устный опрос (20 баллов); письменный опрос (20 баллов); реферат (20 баллов); проведение урока (20 баллов).

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы за время учебы, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение обучения, равняется 80 баллам.

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

³ Указывается информация в соответствии с утвержденной РПД

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

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»