

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.08.2025 13:58:25

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa79172803da5b7b5559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта

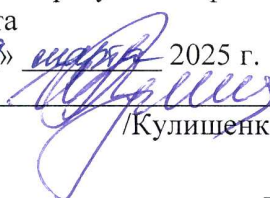
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано

деканом факультета физической культуры и

спорта

«19» марта 2025 г.


/Кулищенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика эстетических видов спорта, гимнастика

Направление подготовки

49.03.01. Физическая культура

Профиль:

Спортивная тренировка

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

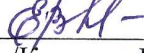
Очная, заочная

Согласовано учебно-методической комиссией

Факультет физической культуры и спорта

Протокол «19» марта 2025 г. № 8

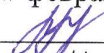
Председатель УМКом


/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных дисциплин

Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7

Зав. кафедрой


/Антипов А.В./

Москва

2025

Автор-составитель:
Шустова Е.В. кандидат педагогических наук, доцент,
Абраимов Р.Г., доцент.

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика 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 «Теория и методика избранного вида спорта» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины	4-9
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9-10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	10-33
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	33
7. Методические указания по освоению дисциплины	34
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	34-35

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика эстетических видов спорта, гимнастика» является изучение вопросов теории и методики преподавания избранного вида спорта, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01- «Физическая культура», профиль: «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины. Изучение истории, теории и методик преподавания в спортивной дисциплине вида спорта. 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-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-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Теория и методика избранного вида спорта» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При освоении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия и морфология человека, физиология двигательной деятельности человека, динамическая анатомия, биомеханика двигательной деятельности, педагогика, психология.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения	
	Очная	Заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	8	
Объем дисциплины в часах	288	
Контактная работа:	152,8	42,8
Лекции	62	12
Практические занятия	88	30
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,8	2,8
Зачет	0,2	0,2
Курсовая работа	0,3	0,3

Предэкзаменационная консультация	2	2
Экзамен	0,3	0,3
Самостоятельная работа	100	210
Контроль	35,2	35,2

Формой промежуточной аттестации на очной форме обучения является зачет в 6-м семестре, курсовая работа в 7-м семестре, экзамен в 8-м семестре.

Формой промежуточной аттестации на заочной форме обучения является зачет в 7-м семестре, курсовая работа в 8-м семестре, экзамен в 9-м семестре.

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
5 семестр		
Раздел 1. Основы теории эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема: 1. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта. Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития.	2	2
Тема: 2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений.	2	4
Раздел 2. Основы техники и тактики в избранном виде спорта		
Тема: 3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.	4	4
Тема: 4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики	2	4
Тема: 5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов	4	6
Итого:	14	20
6 семестр		
Раздел 3. Спортивная тренировка в эстетических видах спорта, гимнастике.		
Тема: 6. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	2	8
Тема: 7. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Техническая подготовка	2	6

Тема: 8. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Тактическая подготовка	2	4
Тема: 9. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Теоретическая подготовка	2	2
Тема: 10. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Интегральная подготовка	2	2
Тема: 11. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Соревновательная подготовка.	2	2
Тема: 12. Тестирование видов подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.	2	4
Итого:	14	28
7 семестр		
Раздел 4. Учебно-исследовательская работа студентов		
Тема 13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методике эстетических видов спорта, гимнастики (избранный вид спорта).	2	2
Раздел 5. Управление процессом подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования		
Тема 14. Многолетняя подготовка спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике. Этапы подготовки	2	4
Тема 15. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки	2	2
Тема 16. Планирование тренировочного процесса в тренировочных группах	2	4
Тема 17. Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства	2	4
Тема 18. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов	2	2
Тема 19. Секционная работа в образовательных учреждениях эстетическими видами спорта, гимнастикой.	2	2
Итого:	14	20
8 семестр		
Раздел 6. Факторы и условия повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.		
Тема 20. Система восстановления и повышение работоспособности в эстетических видах спорта, гимнастике.	6	4
Тема 21. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности	4	4
Раздел 7. Научно-исследовательская работа студентов		
Тема 22. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.	4	4
Тема 23. Современные направления научных исследований в эстетических видах спорта, гимнастике.	2	4
Тема 24. Методы научного исследования в эстетических видах спорта, гимнастике.	2	2
Раздел 8. Подготовка физкультурных кадров в ВУЗах		
Тема 25. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение	2	2

Итого:	20	20
Итого:	62	88

По заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
7 семестр		
Раздел 1. Основы теории эстетических видов спорта, гимнастики.		
Тема: 1. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта. Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития.	1	2
Тема: 2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений.	1	2
Раздел 2. Основы техники и тактики в избранном виде спорта		
Тема: 3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.	0,5	2
Тема: 4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики	0,5	2
Тема: 5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов	1	2
Итого:	4	10
8 семестр		
Раздел 3. Спортивная тренировка в эстетических видах спорта, гимнастике.		
Тема: 6. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	0,5	1
Тема: 7. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Техническая подготовка	0,5	1
Тема: 8. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Тактическая подготовка	0,5	2
Тема: 9. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Теоретическая подготовка	0,5	1
Тема: 10. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Интегральная подготовка	0,5	2
Тема: 11. Структура спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Соревновательная подготовка.	0,5	2

Тема: 12. Тестирование видов подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.	1	1
Итого:	4	10
9 семестр		
Раздел 4. Учебно-исследовательская работа студентов		
Тема 13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методику эстетических видов спорта, гимнастики (избранный вид спорта).	0,5	1
Раздел 5. Управление процессом подготовки юных спортсменов в учреждениях дополнительного образования		
Тема 14. Многолетняя подготовка спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике. Этапы подготовки	0,5	1
Тема 15. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки	0,5	1
Тема 16. Планирование тренировочного процесса в тренировочных группах	0,25	1
Тема 17. Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства	0,25	1
Тема 18. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов	0,25	0,5
Тема 19. Секционная работа в образовательных учреждениях эстетическими видами спорта, гимнастикой.	0,25	0,5
Раздел 6. Факторы и условия повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.		
Тема 20. Система восстановления и повышение работоспособности в эстетических видах спорта, гимнастике.	0,25	1
Тема 21. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности	0,25	1
Раздел 7. Научно-исследовательская работа студентов		
Тема 22. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.	0,25	0,5
Тема 23. Современные направления научных исследований в эстетических видах спорта, гимнастике.	0,25	0,5
Тема 24. Методы научного исследования в эстетических видах спорта, гимнастике.	0,25	0,5
Раздел 8. Подготовка физкультурных кадров в ВУЗах		
Тема 25. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение	0,25	0,5
Итого:	4	10
Итого:	12	30

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов (очное/зачное)	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Использование подвижных игр при обучении в эстетических видах спорта, гимнастике	Игры для развития координационных способностей	14/30	Подготовка сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр. Подготовка план-конспекта УТЗ	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, конспект УТЗ
	Подвижные игры для развития быстроты и скоростно-силовых способностей	14/30	Подготовка сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр. Подготовка план-конспекта УТЗ	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, конспект УТЗ
	Подвижные игры для развития выносливости	14/30	Подготовка сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр. Подготовка план-конспекта УТЗ	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, конспект УТЗ
Совершенствование техники в эстетических видах спорта, гимнастике	Подбор подводящих упражнений, разработка комплексов подводящих упражнений,	14/30	Реферирование, устный опрос, письменный опрос	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, устный опрос, письменный опрос
Практическое составление план-конспекта занятия по гимнастике.	Подготовка к практическому составлению план – конспекта урока по гимнастике с использованием гимнастической терминологии.	15/30	Подготовка план-конспекта занятия по эстетическим видам спорта, гимнастике.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	конспект УТЗ
Педагогическое наблюдение	Проведение педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и её регистрация	14/30	Реферирование по анализу техники	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат

Организация работы в эстетических видах спорта, гимнастике	Особенности организации и методического обеспечения работы в эстетических видах спорта, гимнастике в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий эстетическими видами спорта, гимнастикой. Праздники, массовые мероприятия	15/30	Реферирование, подготовка план-конспекта, устный опрос, подготовка курсовой работы	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, конспект УТЗ, устный опрос
		Итого 100/210			

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-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-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Опирается методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ.
	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.	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ.
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.	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ Батарей тестов.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ. Шкала оценивания составленных батарей тестов

			- Описывает технологию организации и проведения занятий различной направленности, не анализируя их эффективность		
	Продвину тый	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. 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.	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ Батарей тестов.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ. Шкала оценивания составленных батарей тестов
ОПК-9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ Батарей тестов.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ. Шкала оценивания составленных батарей тестов
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть:	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ Батарей тестов.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ. Шкала оценивания составленных батарей тестов

			- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами		
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - трудовое законодательство; законодательство Российской Федерации в сфере ФКиС; требования охраны труда в области образования и физической культуры; меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние Уметь: - планировать, координировать и контролировать работу структурных подразделений, связанную с проведением физкультурных, спортивных, массовых мероприятий, тренировок - распознавать признаки нарушения интеллектуальных прав и использования методов по охране интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта Владеть: - использование способов установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта - владение навыками анализа различных правовых явлений, юридических фактов, правовых норм, правовых отношений, являющихся объектами интеллектуальной собственности в области физической культуры и спорта	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ Батарей тестов.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ. Шкала оценивания составленных батарей тестов
ОПК-13	Пороговые	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). 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,	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ Батарей тестов.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ. Шкала оценивания составленных батарей тестов

			итоговый отчет о проведенных соревнованиях). Составляет полный перечень отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия на уровне КФК.		
	Продвину тый	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. Владеть: - навыками по составлению текущих и перспективных планов во время прохождения практики (применительно к конкретным «производственным» задачам)	Устный опрос, письменный опрос, реферат, конспект УТЗ Батарей тестов.	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта УТЗ. Шкала оценивания составленных батарей тестов

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 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 конспекта учебно-тренировочного занятия.

баллы	критерии оценивания
12 баллов	- задачи тренировочного занятия конкретны, достижимы за одно занятие и соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Четко выстроена структура занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, записано исходное положение (и.п.) и действия на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и

	т.д. Содержание основной части занятия соответствует теме, направлено на решение ее задач и задач тренировочного занятия. Каждое упражнение имеет ясную цель и задачу и направлено на решение задач тренировочного занятия. Выполнение упражнения имеет точное и понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указано расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений. Содержание тренировочного занятия соответствует теме и направлено на решение поставленных задач.
9 баллов	- задачи учебного занятия достаточно конкретны, соответствуют выбранной теме. Они раскрывают цель, конкретизируют ее, определяют содержание частей занятия. Выстроена структура тренировочного занятия в соответствии с его логикой, дидактической целью занятия и закономерностями процесса обучения. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не совсем точное, но достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) указывается расположение игроков в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, обозначаются перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Достаточно четко сформулированы и прописаны все организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.

6 баллов	- задачи тренировочного занятия недостаточно конкретны, частично соответствуют выбранной теме. Они не могут в полной мере раскрыть цель, конкретизировать ее, определить содержание частей занятия. Тренировочное занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной. Комплекс упражнений для подготовительной части тренировочного занятия (подбор упражнений и их чередование) направлен на решение ее задач, составлен с учетом пола, возраста и физической подготовленности занимающихся. При записи общеразвивающих упражнений, выполняемых на несколько счетов, есть неточности в описании исходного положения (и.п.) и действий на каждый счет. Для всех упражнений определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Указано количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в мин, с), величина преодолеваемого расстояния и т.д. Содержание основной части тренировочного занятия не соответствует в полной мере его теме. Не все представленные упражнения направлены на решение задач основной части и тренировочного занятия в целом. Выполнение упражнения имеет не точное, и не всегда достаточно понятное описание. Для упражнений с мячами (шайбой) не везде указано расположение игроков в в спортивном зале, на площадке, стадионе, футбольном поле, хоккейной коробке, относительно друг друга, не всегда обозначены перемещения игроков, направление полета мяча (шайбы) и т.д., некоторые упражнения сопровождаются наглядной схемой. Однако в представленных упражнениях определены параметры нагрузки в соответствии с полом, возрастом и физической подготовленностью занимающихся. Содержание заключительной части занятия направлено на решение ее задач. Не достаточно четко сформулированы и прописаны организационно-методические указания по организации занимающихся на занятии, выполнению технико-тактических действий и упражнений.
----------	--

**Шкала оценивания составленных батарей тестов
(для определения уровня подготовленности (общefизической, специальной физической, технической и др.) спортсменов в зависимости от квалификации по заданию преподавателя и проведение тестирования).**

баллы	критерии оценивания
14 баллов	– все предложенные тесты соответствуют определяемым видам подготовленности, в них четко прописаны все организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
11 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, во всех тестах четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и четко выполнены организационно-методические мероприятия.
8 баллов	– один из предложенных тестов не соответствует определяемому виду подготовленности, в некоторых тестах недостаточно четко прописаны организационно-методические мероприятия по проведению тестирования. Все тесты подобраны с учетом квалификации спортсменов. При проведении тестирования соблюдены правила техники безопасности и имеются незначительные замечания по проведению организационно-методических мероприятий.

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.

Примерные вопросы для составления батареи тестов

Вариант 1. Перечень вопросов для тестовых заданий

1. Укажите обязательные компоненты структуры тренировочного занятия?
А) части занятия, содержание, дозировка, организационно-методические указания;
Б) метопредметные, предметные и личностные результаты обучения;
В) части занятия, содержание, частные задачи и универсальные учебные действия;
Г) части занятия, частные задачи, дозировка, организационно-методические указания.
2. В какой части тренировочного занятия широко используются общеразвивающие упражнения (ОРУ)?
А) Вводно-подготовительная часть;
Б) Заключительная часть;
В) Основная часть;
Г) ОРУ используются во всех частях тренировочного занятия.
3. В какой части тренировочного занятия спортсмен выполняет основной объем нагрузки?
А) Вводно-подготовительная часть;
Б) Заключительная часть;
В) Основная часть;
Г) ОРУ используются во всех частях тренировочного занятия.
4. Какие документы планирования необходимы для проведения соревнований по избранному виду спорта?
А) положение о соревнованиях, календарь соревнований;
Б) календарь соревнований, регламент соревнований, программа соревнований;
В) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, положение о соревнованиях;
Г) Календарь соревнований, программа соревнований.
5. В каком из нижепредставленных документов указаны следующие разделы: сооружение и оборудование, участники соревнований, судьи и их обязанности.
А) Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ.;
Б) календарь соревнований;
В) правила соревнований;
Г) федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта.
6. Выберите из представленных ниже методы контроля тренировочного процесса.
А) педагогический, медико-биологический, психологический;
Б) теоретический, педагогический, этапный;
В) медико-биологический, предварительный, оперативный;
Г) психологический, внешний, заключительный.
7. Укажите тесты для контроля уровня развития скоростно-силовых способностей.
А) прыжок в длину с места, бросок мяча (вес 1 кг.) из-за головы двумя руками стоя с места;
Б) бег на 1000м., челночный бег 5х6м;
Г) бег 92м. с изменением направления «Елочка», метание малого мяча на дальность;
Д) подтягивание на высокой перекладине, тест Купера.

Вариант 2. Перечень вопросов для тестовых заданий

1. Какие действия необходимо выполнить при планировании годового макроцикла?
А определить обязательные и главные соревнования
Б определить сроки и длительность тренировочных этапов

- В определить сроки и место проведения тренировочных сборов
Г определить сроки этапа начального спортивного отбора
2. Отдельный микроцикл состоит как минимум из следующих фаз:
А кумуляционной и восстановительной
Б стимуляционной и кумуляционной
В накопительной и восстановительной
Г функциональной и накопительной
3. Какие средства как правило не используются в общеподготовительном этапе годичного макроцикла:
А соревновательные упражнения
Б специально-подготовительные упражнения
В общеразвивающие упражнения
Г модельные упражнения
4. Какие упражнения наиболее соответствуют координационным, биомеханическим, психологическим характеристикам и характеру выполнения избранной спортивной специализации, а также используются для развития двигательных качеств и обучения двигательным действиям?
а) специальные упражнения
б) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
в) виды спорта для общего физического развития, применительно к особенностям спортивной специализации
г) специальные упражнения для обучения технике избранного вида спорта
5. Какие упражнения используются для обучения технике избранного вида спорта?
а) избранный вид спорта
б) виды спорта не связанные со спецификой избранной спортивной специализации
в) подводящие упражнения
г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
6. Укажите упражнения, которые не относятся к специальным.
а) специальные упражнения, способствующие развитию волевых качеств
б) специальные упражнения для обучения технике
в) специальные аутогенные упражнения
г) специальные упражнения для развития физических качеств строго к избранному виду спорта
7. Относятся ли гигиенические факторы к средствам спортивной тренировки?
а) относятся
б) гигиенические факторы относятся к естественным силам природы
в) гигиенические факторы входят в состав методов спортивной тренировки
г) все вышеперечисленные ответы не верны

Примерная тематика рефератов

1. История развития и современное состояние избранного вида спорта в мире и РФ.
2. Основные задачи по развитию эстетических видов спорта, гимнастики на современном этапе.
3. Избранный вид спорта как средство физического воспитания, рекреации и реабилитации.
4. Система соревнований по избранному виду спорта в нашей стране и за рубежом.
5. Выдающиеся специалисты по избранному виду спорта и их вклад в развитие теории и практики избранного вида спорта.
6. Эволюция правил и технико-тактических действий.
7. История международных соревнований проводимых по избранному виду спорта.

8. История соревнований проводимых в СССР и России.
9. Методика развития основных физических качеств спортсменов в избранном виде спорта (одно качество на выбор)
10. Методика развития специальных физических качеств спортсменов в избранном виде спорта (одно качество на выбор)
11. Многолетняя система подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
12. Виды подготовки спортсменов в избранном виде спорта и их взаимосвязь.
13. Планирование в процессе спортивной тренировки в спортсменов в избранном виде спорта.
14. Контроль за процессом подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
15. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
16. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
17. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
18. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
19. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
20. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики. Классификация видов гимнастики, основные средства.
21. Классификация гимнастических упражнений.
22. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
23. Классификация спортивных видов гимнастики.
24. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
25. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
26. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
27. Основные требования и правила терминологии.
28. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов). Истоки развития спортивной гимнастики в России.
29. Представительство спортивной гимнастики в олимпийском движении современности.
30. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
31. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
32. Создание, структура и функции международной (российской) федерации спортивной гимнастики
33. Знаменитые выпускники-гимнасты МГОУ – МОПИ им. Н.К. Крупской.
34. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
35. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
36. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
37. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
38. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
39. Структура и содержание соревновательной деятельности гимнастов (на примере одного из гимнастических видов спорта).
40. Педагогический анализ урока гимнастики.
41. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
42. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
43. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
44. Оздоровительный эффект физической тренировки.

45. Развитие двигательного-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
46. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
47. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
48. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
49. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
50. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
51. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
52. Групповая и персональная тренировка.
53. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
54. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
55. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
56. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

Примерные вопросы для теоретического зачёта

1. Возникновение и этапы развития избранного вида спорта.
2. Развитие избранного вида спорта в России.
3. Правила соревнований и их эволюция.
4. Характеристика соревновательной деятельности, ее структура. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
5. Морфологические особенности и функциональные возможности организма спортсменов в избранном виде спорта.
6. Анализ техники выполнения отдельных элементов.
7. Анализ техники выполнения комбинаций.
8. Физические качества: понятия, формы проявления в соответствии со спецификой вида спорта, физиологические закономерности их развития.
9. Задачи, средства и методы физической подготовки.
10. Задачи, средства, методы технической подготовки.
11. Задачи, средства, методы тактической подготовки.
12. Задачи, содержание, средства, методы теоретической, психологической и интегральной подготовки.
13. Методика начального обучения разновидностям страховки, само страховка.
14. Система подготовки спортсменов: структура, цель и ее реализация, прогнозирование, моделирование, нормативы, функции обеспечения подготовки.
15. Содержание, формы и методы планирования учебно-тренировочной работы по избранному виду спорта.
16. Система отбора и спортивной ориентации. Этапы отбора, его организация и методы.
17. Задачи и содержание процесса подготовки юных спортсменов в ДЮСШ.
18. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов.
19. Содержание комплексного контроля и его разновидности.
20. Гимнастика в системе физического воспитания России.
21. Исторический обзор развития спортивной гимнастики в России.

22. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекорсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
23. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
24. Создание, структура и функции международной (российской) федерации спортивной гимнастики
25. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой в школе.
26. Развитие техники и методики обучения гимнастическим элементам.
27. Новшество в современной системе судейства соревнований по спортивной гимнастике.
28. Проведение спортивных школьных Олимпиад московской области по гимнастике.
29. Урок - основная форма организации занятий по гимнастике в школе.
30. Плотность урока гимнастики и методические приемы ее регулирования.
31. Строевые упражнения на уроках физической культуры в 1-8 классах.
32. Общеразвивающие упражнения на уроках физической культуры в 1-11 классах.
33. Вольные упражнения на уроках физической культуры в 5-10 классах.
34. Прыжки на уроках физической культуры в 1-11 классах.
35. Акробатика на уроках физической культуры в 3-10 классах.
36. Упражнения в висах и упорах на уроках физической культуры.
37. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
38. Внеклассная работа по гимнастике в школе.
39. Метание на уроках физической культуры в начальных классах.
40. Обучение и тренировка в спортивной гимнастике.
41. Обучение и тренировка в акробатике.
42. Развитие гибкости у занимающихся на занятиях по спортивной гимнастике.

Примерная тематика курсовых работ

1. Общая и специальная физическая подготовка как основной компонент в структуре многолетней подготовки спортсменов.
1. Специальная физическая подготовка в структуре годичного цикла тренировочного процесса подготовки спортсменов различного возраста и квалификации.
2. Подготовка юных спортсменов – задачи, основные средства и методы.
3. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
4. Соревновательная деятельность как основа интегральной подготовки спортсменов в различных видах спорта.
5. Тесты и контрольные упражнения в совершенствовании и коррекции технической и физической подготовки спортсменов различной квалификации и различных возрастных групп.
6. Методика совершенствования технико-тактических действий в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях у спортсменов различной квалификации.
7. Особенности воспитания двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость, координация, скоростно-силовые способности) на различных этапах подготовки (можно на примере одного двигательного качества).
8. Средства и методы восстановления и реабилитации при занятиях физической культурой и спортом.
9. Совершенствование технико-тактической подготовленности спортсменов в условиях соревновательной деятельности.
10. Биомеханические и кинематические основы техники двигательных действий в избранном виде спорта.
11. Система подготовки квалифицированных спортсменов в условиях ДЮСШ.
12. Педагогические, психологические, медико-биологические исследования и методы контроля за состоянием здоровья и спортивного совершенствования занимающихся.

13. Спортивная ориентация и отбор юных спортсменов на этапе начальной подготовки.
14. Цель и задачи учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки (предварительный, начальный этап специализации, углубленных этап специализации, спортивного совершенствования, этапы рассматривать отдельно).
15. Тренировочные и соревновательные нагрузки на определенном этапе спортивного совершенствования (По заданию).
16. Характеристика вида подготовки (ОФП, СФП, специальная, техническая, тактическая, психологическая – отдельно, по заданию).
17. Однопиковая и многопиковая подготовка в годичном цикле (на примере избранного вида спорта).
18. Годичный цикл учебно-тренировочного процесса – периодизация.
19. Характеристика мезоциклов – задачи и направленность.
20. Рациональное распределение мезоциклов в годичном цикле тренировочного процесса.
21. Виды и формы учебно-тренировочных нагрузок.
22. Принципы распределения учебно-тренировочных нагрузок (цикличность, волнообразность).
23. Методы спортивной тренировки в избранном виде спорта.
24. Построение учебно-тренировочного процесса в подготовительном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
25. Построение учебно-тренировочного процесса в соревновательном периоде годичного цикла (распределение средств, методов и нагрузок).
26. Задачи и форма организации деятельности спортсменов в переходном периоде.
27. Задачи и содержание ОФП в подготовительном периоде учебно-тренировочного процесса.
28. Задачи и содержание СФП в подготовительном и соревновательном периоде тренировочного процесса.

Примерные экзаменационные вопросы

1. Спортивная тренировка как педагогический процесс: цель, задачи, основные функции и структура.
2. Общая характеристика основных сторон, видов и разновидностей спортивной подготовки.
3. Проблема всесторонней подготовки в спорте.
4. Специальная физическая подготовка: цель, задачи, характеристика средств и методов.
5. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки.
6. Оптимальный подбор наиболее эффективных средств и методов общей и специальной физической подготовки.
7. Средства физической подготовки спортсменов: принципы подбора и классификация.
8. Основы обучения двигательным действиям: принципы, средства, методы.
9. Метод целостно-конструктивного упражнения.
10. Метод расчленено-конструктивного упражнения.
11. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
12. Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.
13. Сущность вспомогательных и подводящих упражнений.
14. Эффективные средства и методы в обучении техники.
15. Эффективные средства и методы при начальном обучении техники ИВС.
16. Использование имитационных движений. Использование специальных тренажеров.
17. Эффективные средства и методы в процессе совершенствования техники ИВС.
18. Круговой метод подготовки – задачи и форма организации.
19. Методы развития выносливости и повышения работоспособности.

20. Повторный метод – задачи и этапы подготовки.
21. Переменный метод.
22. Интервальный метод.
23. Метод прогрессирующих нагрузок.
24. Вариативный метод.
25. Контрольный метод.
26. Соревновательный метод.
27. Сущность, структура и общая характеристика спортивной нагрузки.
28. Виды физических нагрузок.
29. Нагрузка физическая и функциональная.
30. Психологическая нагрузка.
31. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
32. Принципы соответствия физических нагрузок.
33. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
34. Принцип пороговых нагрузок.
35. Принцип сверхнагрузок.
36. Понятие форсированных нагрузок.
37. Возрастные особенности и физические нагрузки.
38. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
39. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
40. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
41. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
42. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
43. Проблемы перехода из юношеского спорта во взрослый.
44. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
45. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
46. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
47. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
48. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
49. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
50. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
51. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного долголетия.
52. Задачи и общая характеристика подготовки ветеранов спорта.
53. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
54. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе предварительной подготовки.
55. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
56. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивной специализации.
57. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.

58. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
59. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
60. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного долголетия.
61. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
62. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
63. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивной специализации.
64. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
65. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
66. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.
67. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного долголетия.
68. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
69. Понятие и сущность спортивного отбора.
70. Задачи спортивного отбора.
71. Критерии спортивного отбора.
72. Виды спортивного отбора.
73. Методы спортивного отбора.
74. Педагогические методы спортивного отбора.
75. Психологические методы спортивного отбора.
76. Социологические методы спортивного отбора.
77. Медико-биологические методы спортивного отбора.
78. Требования к тестам: валидность, надежность, объективность, простота и доступность.
79. Морфологические критерии спортивного отбора.
80. Требования к уровню физической подготовленности при спортивном отборе.
81. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
82. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
83. Начальный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
84. Перспективный спортивный отбор: основные задачи, методы, критерии.
85. Соревновательный отбор.
86. Этапы спортивного отбора.
87. Прогнозирование в спорте.
88. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.
89. Особенности прогнозирования результатов в юношеском спорте.
90. Особенности прогнозирования результатов в спорте высших достижений.
91. Система спортивного отбора в сборные команды.
92. Перспективы совершенствования системы отбора в сборные команды.
93. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
94. Документы, регулирующие спортивный отбор.
95. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.
96. Соревнование как эффективный критерий отбора.
97. Объективные и необъективные критерии отбора.
100. Основные проблемы спортивного отбора.

Примерная тематика устного опроса

1. История избранного вида спорта. Эволюция техники и тактики в избранном виде спорта.
2. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта
3. Спортивная техника: понятие, классификация, виды техники
4. Спортивная тактика: понятие, классификация, виды тактики
5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов
6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка
8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка
9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Теоретическая подготовка
10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка
11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Соревновательная подготовка.
12. Тестирование видов подготовки в избранном виде спорта.
13. Методика подготовки, представления и защиты курсовых работ по Теории и методики избранного вида спорта.

Примерная тематика письменного опроса

1. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Этапы подготовки
2. Планирование тренировочного процесса в группах начальной подготовки
3. Планирование тренировочного процесса в учебно-тренировочных
4. Планирование тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования
5. Комплексный контроль в системе управления подготовкой спортсменов
6. Секционная работа в образовательных учреждениях по избранному виду спорта
7. Система восстановления и повышение работоспособности в избранном виде спорта
8. Особенности и условия применения факторов, повышающих эффективность тренировочной деятельности
9. Роль науки в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в избранном виде спорта.
10. Современные направления научных исследований в избранном виде спорта.
11. Методы научного исследования в избранном виде спорта.
12. Непрерывное физкультурное образование: состояние, перспективы развития, методическое сопровождение

Примерная тематика конспекта УТЗ

1. Выдающиеся специалисты по избранному виду спорта и их вклад в развитие теории и практики избранного вида спорта.
2. Эволюция правил и технико-тактических действий.
3. История международных соревнований проводимых по избранному виду спорта.
4. Развитие методики подготовки в избранном виде спорта
5. Модельные характеристики квалифицированных спортсменов в избранном виде спорта
6. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.
7. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Техническая подготовка
8. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Тактическая подготовка
9. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Теоретическая подготовка
10. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Интегральная подготовка
11. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта. Игровая подготовка.
12. Структура спортивной тренировки в избранном виде спорта; соревновательная подготовка.

5.4. 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

Формами текущего контроля являются реферат, письменный опрос, устный опрос, батареи тестов для определения уровня подготовленности, конспект УТЗ.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Максимальное количество баллов, которое обучающийся может получить по курсовой работе, равняется 100 баллам

Шкала оценивания курсовой работы

Баллы	Требования к критерию
81-100 Отлично	Глубоко, осмысленно, в полном объеме 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.
61-80 Хорошо	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.
41-60 Удовлетворительно	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.
0-40 Неудовлетворительно	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 объемом знаний.

Шкала оценивания зачета

балл	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
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

Шкала оценивания экзамена

балл	Критерии оценивания
21-30	Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.
16-20	Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.
10-15	Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.
0-10	Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.

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.

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»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 основная литература:

1. Теория и методика избранного вида спорта [Текст]: учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 10-е изд. - М.: Академия, 2017. - 464с.
2. Теория и методика избранному виду спорта [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — М.: Спорт, 2018. — 624 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта избранному виду спорта [Электронный ресурс]. — М. : Сов. спорт, 2014. — 24 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57668.html>
4. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2019. - 312с. – Текст: непосредственный.
5. 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>
6. 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.

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

www.rfs.ru – Российский избранный вид спорта
Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека online»
Электронно-библиотечная система (ЭБС) «БиблиоРоссика»
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) Методические рекомендации по выполнению курсовой работы по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», автор Шустова Е.В., утвержденные на УМС, 30.05.2018г., протокол №8.;
- 2) Методические рекомендации «Подготовка реферативных работ» к.п.н. доц. Шустова Е.В. утверждено УМС протокол №3
- 3) Методические рекомендации «Контрольные задания для самостоятельной работы по дисциплинам «Теория и методика избранного вида спорта», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта»» к.п.н. доц. Шустова Е.В. утверждено УМС протокол №3

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 подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.