*Набор 2021*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.п.н. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., профессор А.Н.Таланцев\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«15» июня 2021 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная и эстетическая гимнастика)**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки:**

49.03.04 Спорт

***Профиль подготовки***

Спортивная подготовка по виду спорта,

тренерско-преподавательская деятельность в образовании.

(Художественная и эстетическая гимнастика)

**Квалификация выпускника**

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

**Форма обучения**

Очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета, к.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 12 от «28» мая 2021 г.)Заведующий кафедрой, к.п.н., профессор, Е.Е. Биндусов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Малаховка, 2021**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Евгений Евгеньевич Биндусов, к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Екатерина Александровна Янкина, к.п.н., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Валерия Сергеевна Перетокина, ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Феликс Григорьевич Бурякин, к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Марианна Викторовна Кузьменко, к.п.н., доцент \_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003  | "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н | **ПДО** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.010 |  ["Специалист по антидопинговому обеспечению"](http://internet.garant.ru/document/redirect/71350476/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 февраля 2016 г. N 73н  | **СА** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста

|  |
| --- |
| ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| ОПК-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях |
| ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения |
| ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом |
| ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности |
|  |  |
| ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихсяОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма |
| ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга |
| ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки |
| ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом |
| ОПК-14. Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики |
| ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования |
| ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований |
| ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования |
| ОПК-19. Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятийОПК-20. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности |

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Тренер 05.003**С/03.6Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **УК-7.1.** Знания:- средства и методы повышения своего спортивно-педагогическогомастерства и развития физических качеств; - сущность и социальную значимость своей профессии,- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно- измерительных приборов и инвентаря.**УК-7.2.** Умения:- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.**УК-7.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- способа совершенствования своего спортивно- педагогического мастерства;- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и художественной и эстетической гимнастики на уровне выполнения контрольных нормативов;- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Тренер 05.003**С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации). D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства)**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **ОПК-1.1.** Знания:- виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий на различных этапах многолетней подготовки в художественной и эстетической гимнастике;- средства и методы тренировки в виде спорта; - технологию спортивной тренировки в художественной и эстетической гимнастике- методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся;- биомеханику двигательной деятельности в художественной и эстетической гимнастике;- предельный объем тренировочной нагрузки на различных этапах многолетней спортивной подготовки по художественной и эстетической гимнастике и методики «подводки» к соревнованиям;- порядок составления отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки;- систему показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности;- содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности;- технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки;- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной нагрузки занимающихся избранным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки- содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по художественной и эстетической гимнастике- структуру годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией**ОПК-1.2.** Умения:- определять задачи и содержание тренировочного процесса для достижения цели выполнения занимающимися нормативов спортивных разрядов; - определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для художественной и эстетической гимнастики направленности развития физических качеств- вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки;- использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки- систематически анализировать индивидуальные результаты подготовки занимающегося; - планировать содержание тренировочного процесса на различных этапах на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом динамики подготовленности, показателей контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности занимающихся;- оценивать результативность спортивной подготовки, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса- подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся- определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся;- «подводить» спортсменов к выступлению в основных соревнованиях»;- собирать и анализировать информацию о результатах выступлений занимающихся в спортивных соревнованиях- подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся- оценивать результативность подготовки занимающихся, выявлять проблемы в организации спортивной подготовки и предлагать мероприятия по совершенствованию спортивной подготовки- выявлять ключевые факторы достижения занимающимися высших спортивных результатов**ОПК 1.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- определения индивидуальных и групповых задач и содержания тренировочного процесса, занимающихся на этапах спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике;- разработки оперативных, текущих, годичных и многолетних (перспективных) планов спортивной подготовки групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта;- педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований;- определения уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по художественной и эстетической гимнастике;- оценки эффективности подготовки занимающихся и внесения корректив в их дальнейшую подготовку;- составления индивидуального календаря спортивных соревнований- мониторинга выполнения нормативов и результатов выступления на спортивных соревнованиях, статистических результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся- анализа показателей самоконтроля занимающихся- анализа результатов выступлений занимающегося в спортивных соревнованиях, учет динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях;- оценки качества выполнения занимающимся объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по художественной и эстетической гимнастике и индивидуальным планом подготовки;- «подводки» спортсменов к выступлению в основных соревнованиях |
| ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования |  **Т 05.003** С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) D/01.6Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства F/02.6 Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной командыD/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессаЕ/02.6 Руководство процессом набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организацииF/01.6 Руководство методическим обеспечением отборочного, тренировочного и образовательного процессов**ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | **ОПК-2.1.** Знания:- понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, задатки, способности. Связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки;- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»;- теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в художественной и эстетической гимнастике (для преподавания по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта)- принципы, средства и методы отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду по художественной и эстетической гимнастике;- основные показатели (кри­терии) отбора. Технологию отбора и спортивной ориентации под­ростков - определение уровня развития физических качеств, оценка физического развития (включая определение уровня биологической зрелости);- темпы прироста результатов и адаптация к физическим и психологическим нагрузкам; - организационно-пропагандистские мероприятия;- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в художественной и эстетической гимнастике;- особенности детей, одаренных в художественной и эстетической гимнастике;- методики массового и индивидуального отбора в художественной и эстетической гимнастике.**ОПК-2.2.** Умения: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;- реализовывать систему отбора в художественной и эстетической гимнастике;- использовать современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся;- выбирать информативные методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду;- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;- интерпретировать результаты тестирования в художественной и эстетической гимнастике;- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в художественной и эстетической гимнастике по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию;- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий художественной и эстетической гимнастикой.**ОПК-2.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- использования технологий проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;- биомеханического анализа статических положений и движений человека;- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;- проведения тестирования подготовленности занимающихся художественной и эстетической гимнастикой;- выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации. |
| ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерстваD/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине, группе дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов) F/01.6 Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | **ОПК-3.1.** Знания:- технологии спортивной тренировки в художественной и эстетической гимнастике;- понятие адаптации и закономерности ее формирования у спортсменов при различных нагрузках- модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов высокого класса в художественной и эстетической гимнастике;- направления и технологии индивидуализации спортивной подготовки- комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в художественной и эстетической гимнастике;- структуру годичного цикла, индивидуального плана спортивной подготовки, занимающегося;-Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта**ОПК-3.2.** Умения:- анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося, использовать их для определения направленности и объема тренировочных нагрузок- использовать рациональную структуру, средства и методы годичных циклов спортивной подготовки для выполнения занимающимися нормативов кандидата мастера спора, мастера спорта России, мастера спорта международного класса- оценивать структуру функциональной подготовленности занимающегося, выявлять резервы в совершенствовании важнейших компонентов функциональной подготовленности в целях сохранения высших достижений и для повышения спортивных результатов- контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения- предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок- оценивать и корректировать становление индивидуального стиля в художественной и эстетической гимнастике;**ОПК-3.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- составления индивидуального календаря спортивных соревнований;- построения индивидуализированного тренировочного процесса, занимающихся в рамках структуры годичного цикла- проведения тренировочных занятий с занимающимися, с целью повышения уровня разносторонней технико-тактической подготовленности и индивидуального стиля в художественной и эстетической гимнастике;- мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям- проверки выполнения занимающимися плановых заданий и мероприятий, предусмотренных программой спортивной подготовки, индивидуальными планами подготовки- контроля исполнения индивидуальных планов тренировочных занятий занимающимся в период тренировочных сборов, в каникулярный период |
| ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)С/03.6Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **ОПК-4.1.** Знания: - средства и методы, факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов- сенситивные периоды в развитии основных физических качеств- физиологию спорта- теорию и методику обучения виду спорта- содержание и техники контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности- технологии управления развитием спортивной формы в больших циклах подготовки- методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся- методы планирования, организации и координации групповой деятельности занимающихся- предельный объем тренировочной нагрузки на тренировочном этапе по виду спорта (группе спортивных дисциплин)**ОПК-4.2.** Умения:- подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта- оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса- подбирать средства и методы тренировки в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся- варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся- определять величину нагрузки, адекватную возможностям занимающихся**ОПК-4.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований- определения уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- оценки эффективности подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся |
| ОПК-5. Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | **Т 05.003** D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося**ПДО 01.003** С/01.6  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | **ОПК-5.1.** Знания:- программу спортивной подготовки по художественной и эстетической гимнастике;- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах многолетней спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике;- методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований- модельные характеристики подготовленности по художественной и эстетической гимнастике и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации;- индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося- особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды - показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося- положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по художественной и эстетической гимнастике;- содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта;- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией**ОПК-5.2.** Умения:- определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося- производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления, занимающегося на соревновании- формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности- использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления, занимающегося в спортивных соревнованиях;- мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, на включение в состав спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта;- использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия- оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося- вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния, занимающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях- координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт- применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям- определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры- контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях- выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося**ОПК-5.3.** Навыки и/или опыт деятельности:***-*** моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности- проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося- определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям- выбора тактического варианта выступления, занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников- формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психолого-методическая поддержка занимающегося в период соревнований- анализа и разбора с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников, изучение кино- и видеоматериалов, специальной литературы, в том числе иностранной- контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля-контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур |
| ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **Педагог 01.001**А/02.6 Воспитательная деятельность | **ОПК–6.1.** Знания: - основы психодидактики, поликультурного образования, закономерностей поведения в социальных сетях- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики- основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий**ОПК–6.2.** Умения:- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей- управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность- защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях- анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу**ОПК–6.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- проектирование и реализация воспитательных программ**-** регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды**-** постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера**-**развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни**-** формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде |
| ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003** С/04.6Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)**Педагог 01.001**А/02.6 Воспитательная деятельность **ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ | **ОПК-7.1.** Знания:**-**  роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие,- механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни**ОПК-7.2.** Умения: - проводить мероприятия по формированию осознанного отношения спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни**ОПК-7.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- владения методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни |
| ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности | **Т 05.003** С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **ОПК-8.1.** Знания:**-** содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в художественной и эстетической гимнастике- спортивную психологию- правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи- модели мотивированного поведения занимающегося при подготовке к соревнованиям- этические нормы в области спорта- возрастную психологию- положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- порядок составления отчетной документации по подготовке занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)**ОПК-8.2.** Умения:- определять содержание информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в художественной и эстетической гимнастике- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи- использовать методы психологической поддержки, занимающихся во время выступления на соревнованиях- оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки- обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях**ОПК-8.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- технологии информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в художественной и эстетической гимнастике- проведения предсоревновательных теоретических занятий для изучения соревновательной практики, правил соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин), правил использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования- наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников- разбора с занимающимися результатов выступления на соревновании- формирования и поддержания спортивной мотивации, занимающихся при подготовке к выступлениям на спортивных соревнованиях |
| ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся  | **ПДО 01.003**А/02.6Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы**Т 05.003** С/04.6Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **ОПК-9.1** Знания:- теоретические основы организации массового спорта- методики проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.- передовой опыт физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы- методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации, включая современные методы и инновационные технологии- основы спортивно-массовой работы- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения досуговых мероприятий- методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий**ОПК-9.2** Умения:- планировать проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий- разрабатывать программу физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия- собирать и анализировать информацию в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы- использовать при проведении досуговых мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей**ОПК-9.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- планирования проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий физкультурно-спортивной организации- составления программы проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия физкультурно-спортивной организации с учетом его целей и задач- проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия в физкультурно-спортивной организации- изучения и обобщения передового опыта физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы- оценки результатов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации- проведения досуговых мероприятий |
| ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **Тренер 05.003**  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки **Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение **ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ | **ОПК-10.1** Знания:- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой;- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой;- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики;- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях гимнастикой**ОПК-10.2** Умения:- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике;- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике;**ОПК-10.3** Навыки и/или опыт деятельности:- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике;- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно- спортивной организации;- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий |
| ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | **Т 05.003** D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки**СА 05.010**В/01.6 Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению | **ОПК-11.1** Знания:- методики медико-биологического тестирования- методы и техники самоконтроля, занимающегося;- планы медико-биологических, научно-методических и антидопинговых мероприятий- основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки- порядок организации медико-биологического обеспечения спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки по художественной и эстетической гимнастике;- антидопинговые правила;- основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения;- планы восстановительных мероприятий- содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий**ОПК-11.2** Умения:- планировать в тренировочном процессе мероприятия по предотвращению применения допинга;- вести отчетную документацию по организации участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки- давать обоснованные рекомендации по содержанию спортивного и оздоровительного питания (диеты), соблюдению режима труда и отдыха занимающегося с целью сохранения функционального состояния и спортивной формы- использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося- анализировать и систематизировать информацию об актуальных вопросах спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии, разъяснять занимающимся прикладные аспекты по данным направлениям- выявлять у занимающегося первые признаки ухудшения здоровья, травмы, патологии- контролировать исполнение занимающимися медицинских предписаний, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья- контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории**ОПК-11.3**: Навыки и/или опыт деятельности:- анализа результатов выполнения занимающимися контрольных упражнений (тестов) в рамках медико-биологического, научно-методического наблюдения, данных дневников самоконтроля, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки;- обучения, занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии, физиологии и фармакологии;- проведения работы по предотвращению применения допинга;- информирования, занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля- обучения, занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности- организации участия, занимающегося в мероприятиях научных исследований в области спортивной медицины, теории и методики художественной и эстетической гимнастики- анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки- контроля выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья- уведомления медицинского работника о выявленных у занимающегося признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях- подготовки и проведении информационных антидопинговых мероприятий, способствующих раскрытию, сдерживанию и предотвращению случаев применения допинга в спорте |
| ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки | **Т 05.003**С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)С/03.6Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки **ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  | **ОПК-12.1.** Знания:- методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов - методики контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся- системы показателей контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности- содержание и технику контроля прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта**ОПК-12.2.** Умения:**-**  подбирать методы измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов, интерпретировать результаты контроля- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и технической подготовленности занимающихся- вести отчетную документацию по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- использовать техники оценки подготовленности занимающихся, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки- оценивать результативность спортивной подготовки на тренировочном этапе, определять резервы, эффективные средства и методы повышения результативности тренировочного процесса**ОПК-12.3.** Навыки и/или опыт деятельности:**-** методики контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов- педагогического контроля занимающихся во время тренировочных и контрольных мероприятий, тренировочных сборов, спортивных соревнований- фиксации результатов сдачи контрольных испытаний (тестов)- определения уровня физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технико-тактической подготовленности, степени освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- оценивания эффективности подготовки, занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), внесение корректив в дальнейшую подготовку занимающихся |
| ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Педагог 01.001**А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение **ПДО 01.003** А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы**,** **Т 05.003** С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерстваD/03.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов   | **ОПК-13.1** Знания:- рабочую программу и методику обучения по данному предмету; - программу спортивной подготовки по художественной и эстетической гимнастике;- виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке- комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки;- особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта- технологии спортивной тренировки в художественной и эстетической гимнастике;- средства и методы тренировки в художественной и эстетической гимнастике;- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта**ОПК-13.2** Умения:- разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента;- Планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий- подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся- варьировать продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями- определять задачи общей физической и специальной подготовки исходя из целей и задач программы подготовки занимающегося- определять адекватные поставленным задачам тренировочного процесса средства и методы тренировки с учетом специфической для вида спорта (группе спортивных дисциплин) направленности развития физических качеств- использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений, применяемые в занятиях по общей физической и специальной подготовке- использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата**ОПК-13.3** Навыки и/или опыт деятельности:- осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования;- планирования и проведения учебных занятий; **-** анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера)- определения задач тренировочных занятий- выбора оптимальных форм и видов тренировочных занятий, типов нагрузок (силовой, локальной, динамической, статической)- подбора комплекса общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость), упражнений на повышение уровня специальной физической подготовленности;- формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных комплексов упражнений- определения требований к спортивному инвентарю и оборудованию, месту и санитарно-гигиеническим условиям проведения тренировочного занятия- определения системы контрольных показателей и условий достижения программы тренировочных занятий- подбора методик тренировочных занятий с использованием средств (общеразвивающие упражнения, специальные подготовительные упражнения, теоретические знания, соревновательные упражнения) и методов тренировки, в том числе с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий- составления плана тренировочного процесса занимающегося, ориентированного на обеспечение роста технического и тактического мастерства, психологической подготовленности, интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, на выполнение занимающимися разрядных требований - составления индивидуального календаря спортивных соревнований- построения индивидуализированного тренировочного процесса, занимающихся в рамках структуры годичного цикла |
| ОПК-14. Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | **Т 05.003** F/03.6Организация соревновательной деятельности спортивной командыF/04.6Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды**ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  | **ОПК-14.1.** Знания: - функции участников процесса спортивной подготовки и принципы организации их совместной деятельности,- основы методики преподавания,- основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологии- методы реализации компетентностного подхода представления материалов**ОПК-14.2.** Умения: - устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки,- организовывать различные виды внеурочной деятельности.целевой аудиторией- разрабатывать методику подачи информационно-методических материалов для целевых и ориентационных аудиторий**ОПК-14.3.** Навыки и/или опыт деятельности:организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки,организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися- организации разных видов деятельности работников с учетом их личных особенностей, развитие мотивации их познавательных интересов, способностей |
| ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** D/05.6Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки**ПДО 01.003** В/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ | **ОПК-15.1.** Знания: - основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования- локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность, регламентирующие вопросы программно-методического обеспечения образовательного процесса, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные- методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых- направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире- особенности построения компетентностно-ориентрованного образовательного процесса**ОПК-15.2.** Умения:**-** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки- анализировать занятия и досуговые мероприятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками- разрабатывать на основе результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ рекомендации по совершенствованию образовательного процесса для педагогов дополнительного образования в избранной области- оценивать квалификацию (компетенцию) педагогических работников, планировать их дополнительное профессиональное образование**ОПК-15.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- использования методики проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки- посещение и анализ занятий и досуговых мероприятий, проводимых педагогическими работниками- разработки рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса- организации дополнительного профессионального образования педагогических работников под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность |
| ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | **Т 05.003** Е/02.6 Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение**ПДО 01.003**А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программА/04.6Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программыА/05.6Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | **ОПК-16.1.** Знания:- нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и нормы профессиональной этики- нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития вида спорта- нормативные требования к планированию спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)**ОПК-16.2.** Умения:**-** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта- принимать решения и совершать действия в соответствии с законами и нормами профессиональной этики, соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации- пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи,**ОПК-16.3.** Навыки и/или опыт деятельности:- применения правовых норм и норм профессиональной этики в профессиональной деятельности- консультационного сопровождение тренеров по вопросам совершенствования спортивной подготовки занимающихся, спортсменов- разработки программы консультационной поддержки тренеров в режиме дистанционной работы |
| ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований | **Т 05.003** С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **ОПК-17.1.** Знания: - регламент, правила соревнований по художественной и эстетической гимнастике, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения- положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- правила вида спорта- требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией- программа спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин)**ОПК-17.2.** Умения:**-** планировать и организовывать соревнования по художественной и эстетической гимнастике и осуществлять их судейство - разъяснять правила участия в спортивном соревновании, правила использования экипировки, спортивного инвентаря и оборудования- оценивать результаты выступления занимающихся на соревновании, выявлять технические и тактические ошибки- обеспечивать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях**ОПК-17.3.** Навыки и/или опыт деятельности:**-** методики организации и судейства соревнований по художественной и эстетической гимнастике**-** организации участия, занимающихся в предсоревновательных сборах, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки**-** организации выступления отобранных (допущенных) занимающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных программой тренировочного этапа спортивной подготовки**-** наблюдения за выступлением занимающегося на спортивном соревновании, действиями судей и соперников |
| ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировкиС/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовкиЕ/01.6Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности**ПДО 01.003** А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программыВ/01.6 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **ОПК-18.1.** Знания:**-** содержание методического сопровождения подготовки спортсменов, принципы и порядок разработки программной документации- методики овладения видом спорта согласно профилю спортивной школы и принципы методического обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов- методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых- основы научно-методического обеспечения спортивной подготовки- порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки- нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта- содержание и техники комплексного контроля уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся, способы их учета в спортивной подготовке- психолого-педагогические и организационно-методические основы организации образовательного процесса по дополнительным образовательным программам**ОПК-18.2.** Умения: - разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов - готовить методическое сопровождение отборочного, тренировочного и образовательного процессов- организовывать обсуждение и обсуждать методические вопросы с педагогическими работниками- использовать систему тестов для контроля и оценки уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося- использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральным стандартам спортивной подготовки- интерпретировать результаты тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося и анализа фактических данных и результатов медицинских и психологических наблюдений**ОПК-18.3.** Навыки и/или опыт деятельности:-методического обеспечения спортивной подготовки- разработки методической документации по проведению отбора детей в группы для физкультурно-спортивных занятий, проведению их спортивной ориентации в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта- разработки методической документации по проведению тренировочного процесса в виде профессиональных образовательных программ по видам спорта, культивируемым в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта- обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря- организация участия занимающихся в исследовательских и образовательных программах медико-биологического и научно-методического обеспечения спортивной подготовки- обучение занимающихся методическим и организационным аспектам самоконтроля, технике безопасности спортивной тренировки и безопасному использованию спортивного оборудования, техники и инвентаря |
| ОПК-19. Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | **ПДО 01.003**А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ**Т 05.003**D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | **ОПК-19.1.** Знания:**-** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в художественной и эстетической гимнастике- правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря**ОПК-19.2.** Умения: - выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в художественной и эстетической гимнастике и использовать их для решения поставленных задач - использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата**ОПК-19.3.** Навыки и/или опыт деятельности:**-** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в художественной и эстетической гимнастике- контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря. |
| ОПК-20. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | **Т 05.003**С/05.6Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | **ОПК-20.**1. Знания: принципы работы современных информационных технологий.**ОПК-20.2.** Умения: Ориентируется в современных информационных технологиях, используемых для решения задач профессиональной деятельности.**ОПК-20.** Навыки и/или опыт деятельности: использует информационные технологии для поиска, обработки, анализа и синтеза информации в контексте решения профессиональных задач. |

2. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

 Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: во 2,4,6,8 семестре – экзамен, в 1,3,5,7 семестре - зачет. Зачет с оценкой по курсовой работе в 6 семестре.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **776** | **72** | **108** | **136** | **108** | **60** | **108** | **120** | **64** |
| В том числе:*Занятия лекционного типа:*Лекции | 232 | 24 | 24 | 40 | 36 | 20 | 36 | 30 | 22 |
| *Занятия семинарского типа:*Семинары | 126 | 14 | 16 | 18 | 16 | 12 | 12 | 20 | 18 |
| Методические, практические занятия, учебная практика | 418 | 34 | 68 | 78 | 56 | 28 | 60 | 70 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента**  | **880** | **108** | **144** |  **152** | **108** | **84** |  **108** | **60** | **116** |
| *В том числе подготовка к экзамену* | *72* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |
| **Промежуточная аттестация:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* |  | + |  | + |  | + |   | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* |  |  |  |  |  |  |  + |  |  |
| *экзамен* |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **180** | **252** | **288** | **216** | **144** |  **216** | **180** |  **180** |
| **зачетные единицы** | **46** | **5** | **7** | **8** | **6** | **4** | **8** | **5** | **5** |

4. Содержание дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
| 1 | Художественная и эстетическая гимнастика как виды спорта | Общая характеристика художественной и эстетической гимнастики как видов спорта. Возникновение и истоки художественной гимнастики. История эстетической гимнастики. Традиции отечественной школы гимнастики. Эволюция программ и правил соревнований по художественной гимнастике. Особенности современных художественной и эстетической видов гимнастики. Тенденции развития художественной и эстетической видов гимнастики. |
| 2 | Средства художественной и эстетической гимнастики | Терминология в художественной и эстетической гимнастике. Классификация упражнений художественной и эстетической гимнастики. Техника базовых упражнений без предмета. Техника упражнений с предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой. Хореографические упражнения и элементы танца. Биомеханические основы двигательных действий в художественной и эстетической гимнастике. Музыка как компонент упражнений в художественной и эстетической гимнастике. |
| 3 | Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастики | Общие основы, методы, сущность и задачи обучения. Предпосылки и структура процесса обучения. Классификация и методика обучения упражнениям без предмета. Правила обучения упражнениям с предметами. Ошибки, их причины, предупреждение и устранение. |
| 4 | Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастке | Этапы спортивной подготовки. Многолетняя подготовка гимнасток. Отбор в художественной и эстетической гимнастике. Планирование, учет и контроль тренировочного процесса гимнасток. |
| 5 | Периодизация тренировочного процесса в художественной и эстетической гимнастке | Понятие «периодизация» и «спортивная форма». Структура тренировочного процесса. Методика тренировки гимнасток в различных периодах. |
| 6 | Характеристика тренировочных занятий в художественной и эстетической гимнастике | Классификация и характеристика уроков. Традиционная и фрагментарная структура уроков. Характеристика содержания различных частей занятия: подготовительной, основной и заключительной. |
|  | Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике | Общая характеристика системы спортивной подготовки гимнасток. Физическая подготовка и методика развития физических способностей в художественной и эстетической гимнастике. Хореографическая и музыкально-двигательная подготовка в художественной и эстетической гимнастике. Техническая подготовка в художественной и эстетической гимнастике. Композиционно-исполнительская подготовка и методика составления соревновательных комбинаций. Психологическая и тактическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике. Профилирующая и интегральная подготовка в художественной и эстетической гимнастике. |
| 8 | Соревнования по художественной и эстетической гимнастике, спортивные праздники | Соревнования как часть учебно-тренировочного процесса: классификация, программа соревнований, разрядные нормативы по художественной и эстетической гимнастике. ЕВСК. Соревновательная и предсоревновательная подготовка. Режиссура спортивно-художественных представлений, показательных выступлений и праздников. |
| 9 | Система обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой | Организационно-управленческий аспект в системе подготовки гимнасток. Медико-биологическое сопровождение подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Особенности работы тренера и его бригады в художественной и эстетической гимнастике. НИРС и УИРС, специализирующихся в художественной и эстетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях художественной и эстетической гимнастикой. |
| 10 | Художественная, эстетическая и другие виды гимнастики как средства укрепления здоровья | Гимнастика как средство физического развития и воспитания детей. Художественная и эстетическая гимнастика в школе. Основы оздоровительной гимнастики. Восточные и Западные виды оздоровительной гимнастики.  |

5. РАСПЕРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ И ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ:

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | СЗ | ПЗ | СРС |
| 1 | Художественная и эстетическая гимнастика как виды спорта | 20 | 10 | 40 | 80 | 150 |
| 2 | Средства художественной и эстетической гимнастики | 30 | 16 | 60 | 100 | 206 |
| 3 | Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастики | 34 | 18 | 76 | 120 | 248 |
| 4 | Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастке | 30 | 16 | 40 | 120 | 206 |
| 5 | Периодизация тренировочного процесса в художественной и эстетической гимнастке | 18 | 10 | 30 | 60 | 118 |
| 6 | Характеристика тренировочных занятий в художественной и эстетической гимнастике | 14 | 10 | 40 | 100 | 164 |
| 7 | Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике | 36 | 20 | 60 | 100 | 216 |
| 8 | Соревнования по художественной и эстетической гимнастике, спортивные праздники | 16 | 10 | 30 | 60 | 116 |
| 9 | Система обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой | 24 | 10 | 22 | 100 | 156 |
| 10 | Художественная, эстетическая и другие виды гимнастики как средства укрепления здоровья | 10 | 6 | 20 | 40 | 76 |
| Итого: | **232** | **126** | **418** | **880** | **1656** |

6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Карпенко, Л. А.   Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учебное пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2007. - Библиогр.: с. 70-73. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебно-методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Москва : Человек, 2014. - 118 с. : табл. - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-906131-25-6 : 434.50. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 15 | - |
|  | Вишнякова, С. В.   Эстетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / С. В. Вишнякова ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Супрун, А. А.   Технологический подход к процессу технической подготовки в художественной гимнастике : монография / А. А. Супрун, Е. Н. Медведева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2017. - Библиогр.: с. 96-115. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Артамонова, И. Е.   Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебно-методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - 2-е изд. - Москва : Человек, 2015. - 118 с. : табл. - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-9906734-1-0 : 387.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 20 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, Издательство «Спорт», 2015. — 120 c. — ISBN 978-5-9906734-1-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/52105.html (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453734](https://urait.ru/bcode/453734%20) (дата обращения: 06.11.2020). | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 360 c. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77243.html (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 г. №40 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 33 c. — ISBN 978-5-4487-0534-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87585.html (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики: «волны» : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 152 c. — ISBN 978-5-907225-22-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/94131.html (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  |  Биндусов, Е. Е. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике: методическое пособие для студенток, специализирующихся в художественной гимнастике / Е. Е. Биндусов, Ю. В. Менхин, Ф. Р. Сибгатулина. – Малаховка : МГАФК, 2006. – 28 с.  | 69 | 1 |
|  | Биндусов Е. Е. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике : методическое пособие для студенток ... специализирующихся в художественной гимнастике / Е. Е. Биндусов, Ю. В. Менхин, Ф. Р. Сибгатулина ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 189 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65033.html (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Е. Медведева, Р. Н. Терехина. - Москва : Человек, 2014. - 198 с. : ил. - ISBN 978-5-906131-29-4 : 882.00. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 5 | - |
|  | Шевчук, Н. А. Развитие двигательной выразительности девочек, занимающихся художественной гимнастикой : учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук ; ВГАФК. - Волгоград, 2014. - Библиогр.: с. 43-45. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: учебник для вузов физической культуры / Л.А. Карпенко. - М.: ВФХГ, 2003 – 382 с.  | 10 | 5 |
|  | Тихонов, В.Н. Подготовка студентов к учебной практике проведения урока гимнастики в школе / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК, 2007. – 80 с. | 200 | 20 |
|  | Тихонов, В. Н. Подготовка студентов к учебной практике проведения урока гимнастики в школе : методические рекомендации для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 17.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. –Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 382 с. | 100 | 5 |
|  | Тихонов, В.Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В.Н. Тихонов. - Малаховка: МГАФК. 2007. – 175 с. | 149 | 1 |
|  | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 17.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: методическая разработка для тренеров / О.М. Назарова. – М.: ВФХГ, 2001. – 39 с.  | 1 | 1 |
|  | Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития /И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – М.: Человек, 2014. – 200 с. | 5 | 1 |
|  | Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике /И.Е.Артамонова. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 56 с. | 50 | 25 |
|  | Артамонова, И. Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 17.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика /Е.С.Крючек, Р.Н.Терёхина. – М.: Академия, 2013. – 282 с.  | 60 | 1 |

**7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ». ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ И ПОИСКОВЫЕ СИСТЕМЫ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
11. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
12. Международная федерация гимнастики <http://www.fig-gymnastics.com>
13. Федерация спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>
14. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): <http://www.fitness-aerobics.ru/> (link is external)
15. Европейская федерация гимнастики <http://www.ueg.org>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

 8.1. **Перечень специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря**

Учебная аудитория с мультимедийным оборудованием:

- телевизор, используемый как монитор;

- видеомагнитофон;

- видеопроектор;

- DVD-проигрыватель и DVD-диски;

- приставка для демонстрации DVD дисков;

- экран 2х3 метра;

- ноутбук;

- плакаты, иллюстрирующие лекции, в количестве 75 штук.

Стандартный гимнастический зал с гимнастическим ковром, скамейками, гимнастическими лестницами, канатами, хореографическим станком и зеркалами, аудиотехникой.

Кроме того, кафедра располагает тремя аудиториями для проведения занятий, общей площадью 80 м², большим количеством литературы для самостоятельных занятий и выполнения курсовых работ и ВКР. Есть некоторые современные, аппаратные методы исследования: биомышь в двух вариантах исполнения, прибор для нейроэнергокартирования (1 шт.), биоимпедансная платформа (1шт.), ноутбук, 1 компьютера, CD диски с лекционным материалом (20 лекций).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | Булава гимнастическая | Штук | 10 |
| 2 | Скакалка гимнастическая | Штук | 10 |
| 3 | Обруч гимнастический | Штук | 10 |
| 4 | Мяч для художественной гимнастики | Штук | 10 |
| 5 | Ленты для художественной гимнастики | Штук | 10 |
| 6 | Станок хореографический | Комплект | 2 |
| 7 | Мат гимнастический | Штук | 20 |
| 9 | Музыкальный центр | Штук | 1 |
| 10 | Зеркало (12х2) | Штук | 1 |
| 11 | Зеркало (10х2) | Штук | 1 |
| 12 | Канат для лазанья | Штук | 2 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | Штук | 8 |
| 14 | Игла для накачивания мячей | Штук | 1 |
| 15 | Насос универсальный | Штук | 1 |
| 16 | Пианино | Штук | 1 |
| 17 | Пылесос бытовой | Штук | 1 |
| 18 | Рулетка металлическая 20 м | Штук | 1 |
| 19 | Секундомер | Штук | 2 |

8.2. **Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

8.3 **Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта*

*(художественная и эстетическая гимнастика)»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

 **«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (художественная и эстетическая гимнастика)»**

**Б1.О.35**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

*ОПОП:*

«Спортивная подготовка по виду спорта,

тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Форма обучения**

Очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 12 от «28» мая 2021 г.)

Зав. кафедрой, к.п.н., профессор Е.Е. Биндусов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2021 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция |  Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Тренер 05.003**С/03.6Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, выполняет комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств, владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств (**выполняет практические задания)** |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Тренер 05.003**С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации). D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства)**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | Планирует, учитывает и анализирует результаты занятий физической культуры и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования **(составляет тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп; составляет план-конспект тренировочных занятий для занимающихся; отвечает на зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования |  **Т 05.003** С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) D/01.6Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства F/02.6 Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной командыD/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессаЕ/02.6 Руководство процессом набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организацииF/01.6 Руководство методическим обеспечением отборочного, тренировочного и образовательного процессов**ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | Знает теоретические аспекты проведения спортивного отбора, спортивной ориентации в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки **(отвечает на индивидуальный и письменный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерстваD/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине, группе дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов) F/01.6 Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | Знает средства и методы проведения занятий по физической культуре и спорту в сфере спортивной подготовки, сфере образования **(отвечает на зачете и экзамене, проходит тестирование).**Применяет на практике комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов Применяет на занятиях комплексы упражнений, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся **(составляет комплексы упражнений по ОФП в составе плана-конспекта для обучающихся).** |
| ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** С/01.6 Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)С/03.6Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Знает средства и методы развития физических качеств и факторы повышающие функциональные возможности спортсменов и обучающихся, современные технологии психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования **(отвечает на индивидуальный и письменный опрос, на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** Применяет на практике комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся **(разрабатывает план-конспект занятия по ОФП).** |
| ОПК-5.Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | **Т 05.003** D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося**ПДО 01.003** С/01.6  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | Знает различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации; правила прохождения формальных процедур для обеспечения участия спортсменов и обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях **(отвечает на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**Применяет на практике различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации **(составляет плана-конспекта по обучению (совершенствованию) техники выполнения соревновательных упражнений).** |
| ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **Педагог 01.001**А/02.6 Воспитательная деятельность | Знает особенности ведения воспитательной работы с занимающимися физической культурой и спортом **(отвечает на индивидуальном и письменном опросе, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003** С/04.6Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)**Педагог 01.001** А/02.6 Воспитательная деятельность **ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ1. | Знает приемы и способы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности; способы и методы пропаганды здорового образа жизни **(отвечает на индивидуальном и письменный опросе, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности | **Т 05.003** С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Знает содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности **(отвечает на индивидуальном и письменный опросе, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся  | **ПДО 01.003**А/02.6Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы**Т 05.003** С/04.6Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Знает методику анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся **(отвечает на коллоквиуме, зачете).** |
| ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **Тренер 05.003**  С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки **Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение **ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ | Знает теоретические аспекты техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведения тренировочного занятий и соревнований **(отвечает на индивидуальном и письменном опросе, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | **Т 05.003** D/05.6 Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки**СА 05.010** В/01.6 Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению | Знает содержание и организацию работы по предотвращению применения допинга **(отвечает на индивидуальном и и письменном опросе, экзамене).** |
| ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки | **Т 05.003**С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)С/03.6Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки **ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  | Знает методики контроля, измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов **(отвечает на индивидуальном и письменном опросе, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Педагог 01.001**А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение **ПДО 01.003** А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы**,** **Т 05.003** С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерстваD/03.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов  | Знает алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в художественной и эстетической гимнастике на основе полученных результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля.Знает методики контроля воспитательной работы **(отвечает на индивидуальном и письменном опросе, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-14. Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | **Т 05.003** F/03.6Организация соревновательной деятельности спортивной командыF/04.6Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды**ПДО 01.003** А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  | Знает функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности с соблюдением профессиональной этики **(отвечает на зачете).** |
| ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** D/05.6Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки**ПДО 01.003** В/03.6 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ | Знает средства, методы и технологию организации научного исследования, способы обработки результатов исследования и анализа полученных данных **(отвечает на индивидуальном и письменном опросе, зачете и экзамене, проходит тестирование, способен написать курсовую и ВКР).** |
| ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | **Т 05.003** Е/02.6 Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение**ПДО 01.003**А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программА/04.6Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программыА/05.6Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | Ориентируется в нормативных правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований | **Т 05.003** С/04.6 Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | Знает правила и судейство спортивных соревнований; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения спортивных соревнований **(отвечает на индивидуальный и письменный опрос, на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**Планирует спортивные соревнования **(составляет положение о соревнованиях).** |
| ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003** А/03.5 Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировкиС/05.6 Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовкиЕ/01.6Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности**ПДО 01.003** А/05.6 Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программыВ/01.6 Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ**Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации **(отвечает на зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-19. Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | **ПДО 01.003**А/01.6 Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ**Т 05.003**D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий **(отвечает на индивидуальный и письменный опрос, на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-20. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | **Т 05.003**С/05.6Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | Использует информационные технологии для поиска, обработки, анализа и синтеза информации в контексте решения профессиональных задач.**(Готовит реферат, курсовую работу, презентации, ВКР, творческую работу).** |

1. **Типовые контрольные задания**
	1. **Перечень вопросов для промежуточной аттестации**
		1. ***Перечень вопросов к зачету.***

**1 семестр**

1. Истоки художественной и эстетической гимнастики

2. Зарождение художественной гимнастики как вида спорта.

3. Зарождение эстетической гимнастики как вида спорта.

4. Этапы становление художественной гимнастики.

5. Современные тенденции развития мировой и отечественной гимнастики.

6. Выдающиеся представители данного вида спорта (чемпионки Европы и мира, первые чемпионки Советского Союза).

7. Выдающиеся тренеры, воспитавшие чемпионок по художественной гимнастике).

8. Виды гимнастики и ее разновидности.

9. Основные средства художественной и эстетической гимнастики.

10. Классификация упражнений по художественной гимнастике.

11. Терминология в художественной гимнастике.

12. Формы записи упражнений в художественной и эстетической гимнастике.

13.Эволюция классификационных программ в художественной гимнастике

14. Изменения в оценке элементов по правилам соревнований в художественной гимнастике

15. Основные функции деятельности тренера по художественной гимнастике

**3 семестр**

1. Основные задачи обучения упражнениям в художественной гимнастике.
2. Основные требования к предотвращению травматизма в учебно-тренировочном процессе по художественной гимнастике
3. Особенности обучения упражнений с предметами
4. Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике
5. Предмет, цель, задачи обучения в художественной и эстетической гимнастике.
6. Принципы обучения и спортивной тренировки в художественной и эстетической гимнастике.
7. Предпосылки обучения в художественной и эстетической гимнастике.
8. Структура обучения упражнениям художественной и эстетической гимнастике.
9. Методы и приемы обучения в художественной гимнастике.
10. Возрастные особенности обучения в художественной гимнастике
11. Реализация принципов дидактики в обучении упражнениям художественной гимнастики
12. Учет возрастных особенностей девочек на этапе начальной подготовки
13. Учет возрастных особенностей девочек на тренировочном этапе.
14. Учет возрастных особенностей девочек на этапе совершенствования спортивного мастерства.
15. Учет возрастных особенностей девушек на этапе высшего спортивного мастерства.

**5 семестр**

1. Специальная физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике.

2. Сенситивные периоды развития физических качеств

3. Методика развития гибкости.

4. Упражнения, используемые в конкретных методах развития гибкости

5. Методика развития быстроты.

6. Упражнения, используемые в конкретных методах развития быстроты

7. Методика развития ловкости

8. Упражнения, используемые в конкретных методах развития ловкости

9. Методика развития выносливости

10. Упражнения, используемые в конкретных методах развития выносливости.

11. Методика развития силы

12. Упражнения, используемые в конкретных методах развития силы

13. Методика развития прыгучести

14. Упражнения, используемые в конкретных методах развития прыгучести

15. Методика развития равновесности

**7 семестр**

1. Содержание психологической подготовки к соревнованиям гимнасток различной квалификации
2. Регуляция веса спортсменок в художественной гимнастике
3. Медико-биологический контроль за состоянием здоровья и тренированностью в художественной гимнастике
4. Особенности построения композиции в индивидуальных упражнениях гимнастического многоборья в художественной гимнастике
5. Особенности композиции и тренировки групповых упражнений в художественной гимнастике
6. Регулирование моторной плотности отдельных частей учебно-тренировочного занятия по художественной гимнастике.
7. Построение учебно-тренировочного процесса в различные периоды годичного цикла у гимнасток различной квалификации
8. Документы, регламентирующие деятельность ДЮСШ по художественной гимнастике
9. Пути совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных гимнасток-«художниц»
10. Средства и методы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
11. Воспитательная работа тренера по художественной гимнастике в различные периоды становления спортивного мастерства.
12. Проблема самовоспитания в спорте.
13. Психологические особенности работы тренера по художественной гимнастике с различным контингентом занимающихся
14. Тактические знания и умения, тактический замысел тактическое мышление
15. Обучение тактике спортсменок в художественной и эстетической гимнастике

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено»** выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «**не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

* + 1. **Перечень экзаменационных требований.**

**1 курс**

1. Базовые упражнения в художественной гимнастике
2. Истоки художественной гимнастики
3. История зарождения художественной гимнастики как вида спорта
4. История предметов, используемых в художественной гимнастике
5. История развития художественной и эстетической гимнастики
6. История развития эстетической гимнастики как вида спорта
7. Классификация видов гимнастики, разновидности художественной гимнастики
8. Классификация упражнений в художественной гимнастике
9. Классификация упражнений с предметами
10. Место художественной гимнастики в системе физического воспитания
11. Место художественной гимнастики в эстетических видах спорта
12. Методы и приемы обучения в художественной и эстетической гимнастике
13. Методы обучения в художественной и эстетической гимнастике
14. Основные тенденции развития художественной гимнастики в мировой и отечественной гимнастике
15. Основные формы и способы организации занятий художественной и эстетической гимнастики
16. Понятия терминологии в художественной и эстетической гимнастике
17. Правила обучения упражнений с предметами
18. Предмет изучения и обучения в художественной и эстетической гимнастике.
19. Предпосылки и структура обучения
20. Профилирующие упражнения в художественной гимнастике
21. Ритм в музыке
22. Средства музыкальной выразительности
23. Средства художественной гимнастики
24. Средства эстетической гимнастики
25. Сущность и задачи обучения в художественной и эстетической гимнастике
26. Тенденции развития мировой и отечественной художественной гимнастики
27. Терминология в художественной гимнастике
28. Функции музыки
29. Характеристика базовых двигательных действий без предмета: акробатические, партерные, танцевальные элементы, ходьба и бег
30. Характеристика базовых двигательных действий без предмета: повороты
31. Характеристика базовых двигательных действий без предмета: прыжки
32. Характеристика базовых двигательных действий без предмета: специфические упражнения
33. Характеристика базовых двигательных действий с предметом (биомеханические основы, классификация)
34. Характеристика базовых двигательных действий с предметом (методические положения, рекомендации, спец. правила)
35. Характеристика базовых двигательных действий с предметом: булавы
36. Характеристика базовых двигательных действий с предметом: лента
37. Характеристика базовых двигательных действий с предметом: мяч
38. Характеристика базовых двигательных действий с предметом: обруч
39. Характеристика базовых двигательных действий с предметом: скакалка
40. Цель, задачи и принципы обучения в художественной гимнастике
41. Эволюция программ по художественной гимнастике
42. Этапы становления художественной гимнастики в России и мире

**2 курс**

1. Возрастные особенности гимнасток, их учет на занятиях художественной и эстетической гимнастикой.
2. Возрастные особенности тренировочного процесса у занимающихся художественной гимнастикой старше 14 лет.
3. Возрастные особенности тренировочного процесса у занимающихся художественной гимнастикой 12-13 лет.
4. Возрастные особенности тренировочного процесса у занимающихся художественной гимнастикой 8-11 лет.
5. Возрастные особенности тренировочного процесса у занимающихся художественной гимнастикой детей 5-7 лет.
6. Задачи, направленность и режимы нагрузок на этапе спортивного совершенствования в художественной гимнастике.
7. Критерии отбора в художественной гимнастике.
8. Методика занятий художественной гимнастикой в группах начальной подготовки.
9. Методика занятий художественной гимнастикой в спортивно-оздоровительных группах.
10. Методика занятий художественной гимнастикой на тренировочном этапе.
11. Методика занятий художественной гимнастикой на этапе спортивного совершенствования.
12. Методика обучения упражнениям без предмета.
13. Методика обучения упражнениям с предметами.
14. Многолетняя подготовка гимнасток разного возраста и ее этапы
15. Общие основы обучения упражнениям художественной и эстетической гимнастики.
16. Оперативный спортивный отбор (цели, задачи, методы, место и сроки проведения, контингент отбора, состав отбирающих).
17. Основные задачи обучения упражнениям в художественной и эстетической гимнастике. Структура обучения
18. Основные этапы многолетней подготовки, их структура, продолжительность.
19. Основы обучения упражнениям в художественной гимнастике (методы; ошибки, их причины, предупреждение и устранение; структура обучения)
20. Отбор в художественной гимнастике
21. Ошибки, их причины, предупреждение и устранение.
22. Первичный спортивный отбор (цели, задачи, методы, место и сроки проведения, контингент отбора, состав отбирающих).
23. Понятие о периодизации в художественной и эстетической гимнастике.
24. Предпосылки и структура процесса обучения.
25. Разновидности расчлененного метода обучения
26. Разновидности целостного метода обучения.
27. Спортивный отбор и спортивная ориентация в художественной гимнастике.
28. Стратегический спортивный отбор (цели, задачи, методы, место и сроки проведения, контингент отбора, состав отбирающих).
29. Сущность и задачи обучения.
30. Тактический спортивный отбор (цели, задачи, методы, место и сроки проведения, контингент отбора, состав отбирающих).

**3 курс**

1. Виды и формы организации и проведения занятий художественной гимнастикой
2. Виды мезоциклов в художественной и эстетической гимнастике
3. Виды подготовки в художественной гимнастике
4. Виды спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике
5. Классификация разминок в художественной гимнастике.
6. Ключевые аспекты НИР студентов, специализирующихся по художественной и эстетической гимнастике
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия
8. Методика развития быстроты
9. Методика развития выносливости
10. Методика развития гибкости
11. Методика развития ловкости
12. Методика развития силы
13. Методика тренировки гимнасток в восстановительном периоде
14. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде
15. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде
16. Общая характеристика технической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Цель, задачи, основные разновидности и компоненты.
17. Общая характеристика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Цель, задачи, основные разновидности и компоненты.
18. Объективный и субъективный методы научных исследований
19. Планирование и учет работы в художественной и эстетической гимнастике
20. Разновидности физической подготовки
21. Содержание и структура технической подготовки
22. Спортивная подготовка, ее виды
23. Спортивная форма как состояние в художественной и эстетической гимнастике
24. Структура тренировочного процесса
25. Структура УТЗ в художественной гимнастики, виды уроков
26. Упражнения, используемы в конкретных методах развития выносливости
27. Упражнения, используемы в конкретных методах развития равновесности
28. Физические качества и физические способности
29. Физические качества, необходимые в художественной гимнастике, методы их развития.
30. Фрагментарная структура занятий художественной гимнастикой

**4 курс**

1. Базовое питание гимнасток, его цель и задачи
2. Виды психологической подготовки
3. Виды тактической подготовки в художественной гимнастике.
4. Документы, регламентирующие деятельность спортивных организаций, обеспечивающих процесс подготовки гимнасток
5. Классификация общеразвивающих видов гимнастики
6. Классификация оздоровительных видов гимнастики
7. Компоненты, характеризующие соревновательные программы в художественной гимнастике
8. Коррекция массы тела гимнасток. Анатомо-морфологические особенности занимающихся художественной и эстетической гимнастикой
9. Медико-биологический контроль за состоянием здоровья в художественной и эстетической гимнастике
10. Медико-биологическое обеспечение занятий художественной гимнастикой
11. Морфо-функциональные особенности воздействия упражнений на развитие гибкости
12. Музыкальная подготовка: цели, задачи, функции, средства
13. Музыкально-двигательная подготовка в художественной гимнастике
14. Обучение тактике спортсменок в художественной и эстетической гимнастике
15. Организация и проведение соревнований по художественной (эстетической) гимнастике
16. Основные аспекты содержания Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»
17. Особенности построения композиции в индивидуальных упражнениях гимнастического многоборья в художественной гимнастике
18. Особенности построения композиции и тренировки в групповых упражнениях в художественной гимнастике, а также в эстетической гимнастике
19. Профилактика травматизма в художественной гимнастике
20. Психологическая подготовка как вид спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике.
21. Разрядные требования в художественной гимнастике.
22. Разрядные требования в эстетической гимнастике.
23. Режиссура показательных выступлений.
24. Режиссура спортивно-художественных представлений.
25. Структура урока хореографии
26. Тактическая и теоретическая подготовка в художественной гимнастике.
27. Тактические знания и умения, тактический замысел тактическое мышление
28. Фитнес, его разновидности
29. Характеристика предстартовых психических состояний
30. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике

**Критерии оценки:**

- оценка **«отлично»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком с применением гимнастической терминологии;

- оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен грамотно. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

* 1. **Перечень заданий к творческим работам.**

**Раздел 1. «Художественная и эстетическая гимнастика как виды спорта»**

**Тема: «Моя любимая гимнастка»**

 Срок выполнения - сентябрь учебного года (1 семестр).

 Требования к написанию творческой работы:

- выбор гимнастки определяет личное отношение студентки к личности и спортивной деятельности гимнастки-«художницы». Это может быть не только отечественная гимнастка, но зарубежная, кроме того, это может быть не только гимнастка, уже вошедшая в историю данного вида спорта, но и гимнастка, известная прежде всего в конкретном регионе России;

 - в содержании творческой работы подробно раскрыть и проанализировать результаты выступлений выбранной гимнастки, тем самым убедительно показать уровень её спортивных достижений;

 - объем работы должен быть не менее 10 страниц. В него могут быть включены помимо текста различные видео и фотоматериалы, другие элементы наглядности, характеризующие личность и деятельность выбранной гимнастки. Могут быть представлены материалы личного общения, бесед, их анализ;

 - в написании придерживаться традиционной структуры: титульный лист, план работы, введение, основная часть, заключение, источники, оформленные в соответствии с ГОСТом:

 - в заключении обязательно высказать свое собственное отношение к личности гимнастки.

**Раздел 4. «Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастке»**

**Тема: «Выдающийся тренер по художественной гимнастике»**

Срок выполнения – ноябрь учебного года (5 семестр)

Требования к написанию творческой работы:

 - выбор тренера определяется собственным отношением студентки к деятельности и личности тренера по художественной гимнастике. Это могут быть не только отечественные, но и зарубежные представители данного вида спорта;

 - содержание работы раскрывает особенности личности тренера, его биографию, основные результаты деятельности в сфере физической культуры и спорта, прежде всего в художественной гимнастике, отношение воспитанниц к своему тренеру, взаимоотношения между ними после завершения спортивной карьеры и т.п.;

 - объем работы должен быть не менее 10 страниц. В него могут быть включены помимо текста различные видео и фотоматериалы, другие элементы наглядности, характеризующие личность и деятельность выбранной гимнастки. Могут быть представлены материалы личного общения, бесед, их анализ;

 - в написании придерживаться традиционной структуры: титульный лист, план работы, введение, основная часть, заключение, источники, оформленные в соответствии с ГОСТом:

 - в заключении обязательно высказать свое собственное отношение к личности тренера.

**Критерии оценки:**

**-** соответствие выполненной работы предъявляемым требованиям;

- своевременная сдача работы на проверку;

- оригинальная и заинтересованная форма подачи материала;

- итоговая оценка: «зачтено» или «не зачтено» ставится в зависимости от выполнения требований к творческой работе.

* 1. **Перечень вопросов к устному опросу.**

**Раздел 3. «Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестры 2, 3**

1. Предмет, цели и задачи процесса обучения в художественной и эстетической гимнастике
2. Принципы обучения, принципы спортивной тренировки
3. Структура обучения упражнениям художественной и эстетической гимнастики, его предпосылки
4. Технологическая схема обучения упражнениям
5. Этап формирования двигательных представлений
6. Этап углубленного разучивания упражнений, формирование двигательного умения
7. Этап совершенствования двигательного умения, формирования двигательного навыка
8. Методы и приемы обучения упражнениям
9. Подбор методов обучения с учетом возраста занимающихся художественной и эстетической гимнастикой
10. Методика интегративной «беспредметной» и «предметной» подготовки

**Раздел 6. «Характеристика тренировочных занятий в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестр 5, 6**

1. Формы организации и проведения занятий по художественной и эстетической гимнастике
2. Учебно-тренировочного занятие как форма урока собственно тренировочной направленности
3. Общие вопросы проведения занятий по гимнастике
4. Виды уроков, их цели.
5. Характеристика типологических задач частей занятия.
6. Фрагментарная структура УТЗ по художественной гимнастике.
7. Программа ДЮСШ как основной документ, регламентирующий занятия по художественной и эстетической гимнастике
8. Планирование занятий в данных видах спорта
9. Учет и его виды в художественной и эстетической гимнастике
10. Особенности педагогического контроля в художественной и эстетической гимнастике

**Раздел 7. «Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Тема: «Хореографическая подготовка как часть системы специализированной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестр 7**

1. Хореографическая подготовка как разновидность технической подготовки в художественной и эстетической гимнастике
2. Специфика хореографической подготовки в художественной и эстетической гимнастике
3. Основные танцевальные системы в хореографии.
4. Структура урока хореографии
5. Основные движения классического экзерсиса
6. Позиции рук и ног в классическом танце
7. Музыкальный аккомпанемент на занятиях хореографией в художественной и эстетической гимнастике
8. Значение хореографической подготовки для создания художественного образа в соревновательной комбинации

**Раздел 9. «Система обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой»**

**Семестры 5-8**

1. Особенности материально-технического обеспечение занятий художественной и эстетической гимнастикой
2. Особенности материально-технического обеспечение занятий эстетической гимнастикой
3. Медико-биологическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой
4. Значение музыкального сопровождение на занятиях художественной и эстетической гимнастики
5. Организационно-методическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой
6. Научно-методическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой

**Раздел 10. «Художественная, эстетическая и другие виды гимнастики как средства укрепления здоровья»**

**Семестр 8**

1. Особенности занятий художественной и эстетической гимнастикой в дошкольных учреждениях
2. Особенности занятий художественной и эстетической гимнастикой в общеобразовательных школах
3. Особенности занятий художественной и эстетической гимнастикой в средних специальных учебных заведениях и вузах.
4. Использование предметов на занятиях с различным контингентом занимающихся
5. Использование музыкального сопровождения на занятиях с различным контингентом занимающихся
6. Оздоровительная гимнастика, её разновидности на занятиях с различным контингентом занимающихся

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка «**не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

* 1. **Перечень вопросов к письменному опросу.**

**Раздел 1. «Художественная и эстетическая гимнастика как виды спорта»**

**Семестр 1**

1. История возникновения художественной гимнастики
2. Виды гимнастики
3. Тенденции развития художественной и эстетической гимнастики
4. Истоки художественной гимнастики.
5. Истоки эстетической гимнастики.
6. Художественная гимнастика как олимпийский вид спорта.
7. Выдающиеся представители мировой и отечественной художественной гимнастики
8. Современное состояние отечественной художественной и эстетической гимнастике

**Раздел 2. «Средства художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестры 1, 2**

1. Упражнение как основное средство художественной и эстетической гимнастики

2. Профилирующие упражнения как методическая основа специальной технической подготовки в художественной и эстетической гимнастике

3. Терминология в данных видах спорта

4. Музыка как средство в художественной и эстетической гимнастике

5. Значение технических средства при создании фонограмм соревновательных комбинаций и показательных выступлений

**Тема: «Биомеханический анализ упражнений художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестр 1, 2**

1. Биомеханические основы классификации упражнений в художественной гимнастике

2. Фазы исполнения движений

3. Структурные разновидности движений на основе биомеханического анализа в художественной и эстетической гимнастике

4. Специфика биомеханических параметров выполнения движений в групповых упражнениях с одним предметом

5. Специфика биомеханических параметров выполнения движений в групповых упражнениях с несколькими предметами

**Раздел 3. «Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестр 2, 3**

 1. Предмет, цели и задачи процесса обучения в художественной и эстетической гимнастике

2. Структура обучения упражнениям художественной и эстетической гимнастики, его предпосылки

3. Технологическая схема обучения упражнениям

4. Этап формирования двигательных представлений

5. Этап углубленного разучивания упражнений, формирование двигательного умения

6. Этап совершенствования двигательного умения, формирования двигательного навыка

7. Методы и приемы обучения упражнениям

**Раздел 4. «Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестры 3, 4**

1. Спортивная ориентация и спортивный отбор в художественной и эстетической гимнастике
2. Учебно-тренировочного занятие как форма урока собственно тренировочной направленности
3. Периодизация тренировочного процесса, его структура
4. Методики тренировки на каждом периоде.
5. Методика работы на каждом этапе подготовки
6. Тренировочная нагрузка на занятиях художественной и эстетической гимнастикой (основные разновидности и компоненты)

**Раздел 6. «Характеристика тренировочных занятий в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестр 5**

1. Формы организации и проведения занятий по художественной и эстетической гимнастике

2. Учебно-тренировочного занятие как форма урока собственно тренировочной направленности

3. Общие вопросы проведения занятий по гимнастике

4. Виды уроков, их цели.

5. Характеристика типологических задач частей занятия.

6. Фрагментарная структура УТЗ по художественной гимнастике.

7. Программа ДЮСШ как основной документ, регламентирующий занятия по художественной и эстетической гимнастике

8. Планирование занятий в данных видах спорта

9. Учет и его виды в художественной и эстетической гимнастике

10. Особенности педагогического контроля в художественной и эстетической гимнастике

**Раздел 7. «Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестры 6, 7**

1. Виды спортивной подготовки.
2. Основные разновидности спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике

2. Основы техники выполнения упражнений без предметов

3. Основы техники выполнения упражнений с предметами

4. Психологическая подготовка как вид спортивной подготовки

5. Тактическая и теоретическая подготовка как виды спортивной подготовки

**Тема: «Хореографическая подготовка как часть специализированной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестры 7**

 1. Хореографическая подготовка как разновидность технической подготовки в художественной и эстетической гимнастике

 2. Специфика хореографической подготовки в художественной и эстетической гимнастике

3. Структура урока хореографии

4. Основные движения классического экзерсиса

5. Особенности музыкального аккомпанемента на занятиях хореографией в художественной и эстетической гимнастике

6. Значение хореографической подготовки для создания художественного образа в соревновательной комбинации

**Раздел 8. «Соревнования по художественной и эстетической гимнастике, спортивные праздники»**

**Тема: «Соревнования как часть учебно-тренировочного процесса»**

**Семестр 8**

1. История возникновения соревнований по художественной гимнастике

2. История возникновения соревнований по эстетической гимнастике

З. Современная классификация соревнований по художественной гимнастике

4. Современная классификация соревнований по эстетической гимнастике

5. Специфика соревнований по художественной гимнастике

6. Специфика соревнований по эстетические гимнастики

7. Проблема экспертной оценки в данных видах спорта

8. Эволюция правил соревнований в художественной гимнастике

**Раздел 9. «Система обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой»**

**Семестры 5-8**

 1. Особенности материально-технического обеспечение занятий эстетической гимнастикой

2. Медико-биологическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой

3. Организационно-методическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой

4. Научно-методическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой

**Раздел 10. «Художественная, эстетическая и другие виды гимнастики как средства укрепления здоровья»**

**Семестр 8**

1. Особенности занятий художественной и эстетической гимнастикой в дошкольных учреждениях

2. Особенности занятий художественной и эстетической гимнастикой в общеобразовательных школах

3. Особенности занятий художественной и эстетической гимнастикой в средних специальных учебных заведениях и вузах.

4. Использование предметов на занятиях с различным контингентом занимающихся

5. Использование музыкального сопровождения на занятиях с различным контингентом занимающихся

6. Оздоровительная гимнастика, её разновидности на занятиях с различным контингентом занимающихся

**Критерии оценки:**

- оценка «**зачтено»** выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос.

* 1. **Перечень вопросов к индивидуальному опросу.**

**Раздел 2. «Средства художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестры 1, 2**

1. Упражнение как основное средство художественной и эстетической гимнастики

2. Профилирующие упражнения как методическая основа специальной технической подготовки в художественной и эстетической гимнастике

3. Терминология в данных видах спорта

4. Музыка как средство в художественной и эстетической гимнастике

5. Значение технических средства при создании фонограмм соревновательных комбинаций и показательных выступлений

**Тема: «Биомеханический анализ упражнений художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестр 2**

1. Биомеханические основы классификации упражнений в художественной гимнастике

2. Фазы исполнения движений

3. Структурные разновидности движений на основе биомеханического анализа в художественной и эстетической гимнастике

4. Специфика биомеханических параметров выполнения движений в групповых упражнениях с одним предметом

5. Специфика биомеханических параметров выполнения движений в групповых упражнениях с несколькими предметами

**Раздел 3. «Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестр 2, 3**

1. Предмет, цели и задачи процесса обучения в художественной и эстетической гимнастике

2. Структура обучения упражнениям художественной и эстетической гимнастики, его предпосылки

3. Технологическая схема обучения упражнениям

4. Этап формирования двигательных представлений

5. Этап углубленного разучивания упражнений, формирование двигательного умения

6. Этап совершенствования двигательного умения, формирования двигательного навыка

7. Методы и приемы обучения упражнениям

**Раздел 4. «Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестры 3, 4**

1. Спортивная ориентация и спортивный отбор в художественной и эстетической гимнастике
2. Учебно-тренировочного занятие как форма урока собственно тренировочной направленности
3. Периодизация тренировочного процесса, его структура
4. Методики тренировки на каждом периоде.
5. Методика работы на каждом этапе подготовки
6. Тренировочная нагрузка на занятиях художественной и эстетической гимнастикой (основные разновидности и компоненты)

**Раздел 9. «Система обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой»**

 **Семестры 5-8**

1. Особенности материально-технического обеспечение занятий художественной и эстетической гимнастикой
2. Особенности материально-технического обеспечение занятий эстетической гимнастикой
3. Медико-биологическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой
4. Значение музыкального сопровождение на занятиях художественной и эстетической гимнастики
5. Организационно-методическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой
6. Научно-методическое обеспечение занятий художественной (эстетической) гимнастикой

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

* 1. **Перечень заданий к терминологическому диктанту.**

**Раздел 2. «Средства художественной и эстетической гимнастики»**

**Семестр 1**

**Тема «Термины, характеризующие движения тела в художественной и эстетической гимнастике»**

1. Изменение строя или размещения занимающихся

2. Положение тела занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении

3. Приседание, выполняемое на половину амплитуды

4. Приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена

5. Выставление ноги в любом направлении с одновременным сгибание её

6. Движение, характеризующееся сгибанием тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой

7. Положение занимающегося сидя на полу с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении

8. Перечислите разновидности положения «лежа»

9. Положение занимающегося одними (одной) руками

10. Положение, в котором занимающийся стоит на одной ноге

11. Перечислите разновидности равновесий

12. Положение тела или части его вокруг своей оси

13. Перечислите разновидности поворотов

14. Перечислите разновидности «волн

**Критерии оценки:**

- Оценка **«зачтено»** выставляется, если студент ответил правильно на 50% и более заданных вопросов;

- Оценка «**не зачтено»** выставляется, если студент ответил менее, чем на 50% заданных вопросов.

* 1. **Перечень вопросов к коллоквиуму.**

**Раздел 1. «Художественная и эстетическая гимнастика как виды спорта»**

**Семестр 1**

**Тема: «Эстетическая гимнастика как вид спорта»**

1. Истоки зарождения эстетической гимнастики как вида спорта

2. Первые соревнования по эстетической гимнастике

3. Появление эстетической гимнастики в России

4. Классификационные программы в эстетической гимнастике

5. Программы ДЮСШ по эстетической гимнастике

6. Основные требования к материально-техническому обеспечению соревнований по эстетической гимнастике

7. Основные характеристики эстетической гимнастики как вида спорта

8. Взаимосвязь эстетической и художественной гимнастики

9. Отличие эстетической гимнастики от художественной гимнастики.

10. Состав команд в эстетической гимнастике

11. Календарь соревнований по эстетической гимнастике

12. Особенности судейства соревнований по эстетической гимнастике

13. Требования к экипировке гимнасток

14. Особенности тренировки команд по эстетической гимнастике

15. Значение лидера в команде по эстетической гимнастике

16. Психологические особенности формирования команд по эстетической гимнастике

**Раздел 2. «Средства художественной и эстетической гимнастики»**

**Тема: «Биомеханический анализ упражнений художественной и эстетической гимнастики»**

 **Семестр 2**

**Тема: «Классификация упражнений с предметами»**

1. Какую форму, размеры и фактуру имеют предметы, используемые в художественной гимнастике?

2. Каким общим законам механики подчиняются движения предметов?

3. Какие движения предметов выделяют с точки зрения биомеханических закономерностей?

4. Какие движения называются «манипуляциями»?

5. Каковы способы удержания и баланса предметов?

6. Каковы особенности бросковых движений?

7. Каковы особенности отбивов?

8. Каковы особенности ловлей?

9. Каковы особенности вращений?

10. Каковы особенности передач предмета (предметов)?

11. Каковы особенности перекатов?

12. Каковы особенности обкруток?

13. Каковы особенности «вертушек»?

14. Каковы особенности фигурных движений при работе с конкретным предметом?

15. Каковы особенности прыжков в предмет?

16. Каковы особенности входов в предмет?

17. Каковы особенности складывания предметов (скакалки, ленты)?

18. Каковы основные типы упражнений?

19. Каковы основные виды упражнений?

**Раздел 3. «Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастикой»**

**Семестр 2, 3**

**Тема: «Этапы обучения упражнениям художественной и эстетической гимнастике»**

1. Что является предметом обучения в художественной (эстетической) гимнастике?

2. Что такое «обучение гимнастическим упражнениям»?

3. Какие выделяются предпосылки обучения упражнениям художественной гимнастике?

4. От чего зависит успешность обучения?

5. Какова структура обучения?

6. В чем сущность первого этапа обучения?

7. Какие образы включает в себя представление о двигательном действии?

8. На какие методы и приемы опирается создание представлений о двигательном действии?

9. Каковы возможности практического методы обучения?

10. Каковы основные причины ошибок пробного выполнения заданий?

11. В чем суть технологической схемы обучения двигательным действиям?

12. В чем сущность второго этапа обучения?

13. Каковы особенности формирования двигательного умения?

14. Каков основной метод формирования двигательного умения?

15. В чем эффективность методы срочной информации о существенных характеристиках движения?

16. Как используются приемы самоконтроля?

17. В чем заключается важность исправления ошибок на втором этапе обучения?

18. В чем сущность третьего этапа обучения?

19. Каковы особенности формирования двигательного навыка?

20. Чем двигательный навык отличается от двигательного умения?

21, Каков основной критерий прочности навыка?

22. В чем значение вариативных условий для совершенствования двигательного навыка?

23. Какой метод используется при доведении навыка до совершенства?

24. каковы ошибки при формировании навыка?

25. Каков основной способ в перестройке навыка?

26. В чем основа успешной перестройки двигательного навыка?

**Раздел 4. «Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестр 3, 4**

**Тема: «Особенности тренировки занимающихся художественной гимнастикой в группах начальной подготовки»**

1. Какова цель занятий в группах начальной подготовки?

2. Каковы основные задачи тренировки на этапе начальной подготовки?

3. Каковы средства тренировки в группах начальной подготовки?

4. Основные особенности дошкольного возраста

5. Основные особенности младшего школьного возраста

6. Каковы основные методические особенности занятий с девочками 5-6 лет?

7. Каковы основные методические особенности занятий с девочками 7-8 лет?

8. Какова продолжительность занятий девочек 5-6 лет?

9. Какова продолжительность занятий девочек 7-8 лет?

10. В чем особенности содержания занятий 1-2 годов обучения?

11. В чем особенности содержания занятий 3-4 годов обучения?

12. Что включает в себя примерный календарь мероприятий занимающихся художественной гимнастикой на 1-2 годах обучения?

13. Что включает в себя примерный календарь мероприятий занимающихся художественной гимнастикой на 3-4 годах обучения?

14. Значение участия в показательных выступлениях занимающихся в группах начальной подготовки?

15. Каковы базовые навыки выполнения упражнений без предметов?

16. Каковы базовые навыки выполнения упражнений с предметами?

17. Каковы базовые навыки выполнения танцевальных и хореографических движений?

18. В чем значение подготовительных и подводящих упражнений на занятиях в группах начальной подготовки?

19. Каковы особенности музыкально-двигательной подготовки в группах начальной подготовки?

20. В чем значение открытых уроков для родителей в группах начальной подготовки?

21. Какие периоды сенситивного развития физических качеств выделяют в возрасте 5-8 лет?

**Раздел 8. «Соревнования по художественной и эстетической гимнастике, спортивные праздники»**

**Семестр 7**

**Тема «Правила соревнований по художественной гимнастике»**

1. Когда появились первые правила соревнований в художественной гимнастике?

2. Когда появились первые правила соревнований в художественной гимнастике всесоюзного уровня?

3. Когда появились первые официальные правила соревнований всесоюзного уровня в художественной гимнастике?

4. Когда появились первые официальные правила ФИЖ в художественной гимнастике?

5. Как часто обновлялись правила по художественной гимнастике? С какого года?

6. Когда стали обновляться правила каждые 4 года? Почему?

7. Когда появились правила судейства групповых упражнений?

8. Когда и где состоялись первые соревнования мирового уровня по групповым упражнениям? Состав команды

9. С какого года в программу групповых упражнений включено два вида?

10. Какие медали разыгрываются в групповых упражнениях?

11. Когда групповые упражнения вошли в программу Олимпийских игр? Состав команды

12. Функции представителя команды на соревнованиях

13. Современные требования к тренеру, выводящего гимнастку (команду)

14. Основные изменения в оценке волн и волнообразных движений в соревновательных комбинациях гимнасток-«художниц»

15. Основные изменения в оценке равновесий в соревновательных комбинациях гимнасток-«художниц»

16. Основные изменения в оценке поворотов в соревновательных комбинациях гимнасток-«художниц»

17. Основные изменения в оценке прыжков в соревновательных комбинациях гимнасток-«художниц»

18. Основные изменения в оценке наклонов в соревновательных комбинациях гимнасток-«художниц»

19. Изменение состава судейских бригад, содержание судейства в них

20. Количество обязательных трудностей в каждых правилах

21. Современные тенденции в развитии правил соревнований в художественной гимнастике

**Раздел 10. «Художественная, эстетическая и другие виды гимнастики как средства укрепления здоровья»**

**Семестр 8**

**Тема: «Оздоровительные виды гимнастики как средство укрепления здоровья»**

1. Как оздоровительные виды гимнастики реализуются на занятиях художественной гимнастикой, физической культурой?

2. Каково содержание процесса оздоровления?

3. В чем проявляется оздоравливающий эффект спортивной тренировки?

4. Каковы морфофункциональные особенности воздействия физических упражнений?

5. Каковы условия эффективности оздоровления?

6. Какова современная классификация общеразвивающих видов гимнастики?

7. Каковы особенности занятий гигиенической гимнастикой?

8. Каковы особенности занятий водной гимнастикой?

9. Каковы особенности занятий лечебной гимнастикой?

10. Каковы особенности занятий дыхательной гимнастикой?

11. Каковы особенности занятий атлетической гимнастикой?

12, Каковы особенности занятий аэробикой?

13. Каковы особенности занятий шейпингом?

14. Каковы особенности занятий калланетикой?

15. Каковы особенности занятий стретчингом?

16. В чем особенности оздоровительного фитнеса как разновидности ОВГ?

17. В чем особенности «изотона» как разновидности ОВГ?

18. В чем особенности «евротима» как разновидности ОВГ?

19. В чем суть оздоровительной системы «ушу»?

20. В чем суть оздоровительной систем «ци-гун»?

21. В чем суть оздоровительной системы «йога»?

22. Каковы основные формы занятий ОВГ?

23. Педагогический контроль в ОВГ?

**Критерии оценки:**

- Ответы должны быть подробными. В них необходимо продемонстрировать умение ориентироваться по теме коллоквиума, выявлять взаимосвязь явлений и т.п.

 - Правильные ответы на 80-100% вопросов оцениваются на «**отлично»,** на 50-70% - на **«хорошо»,** на 20-40 % - на «**удовлетворительно**», оценка «**неудовлетворительно»** выставляется, если правильных ответов ниже 20 %.

* 1. **Перечень тем докладов.**

**Раздел 2. «Средства художественной и эстетической гимнастики»**

 **Тема «Произведения отечественных композиторов 17-19 веков при выборе музыкального сопровождения к соревновательным программам»**

Срок сдачи (защиты) - март (2 семестр)

**Тема «Произведения зарубежных композиторов 17-19 веков при выборе музыкального сопровождения к соревновательным программам»**

Срок сдачи (защиты) - апрель (2 семестр)

 **Тема «Произведения отечественных композиторов 20-21 веков при выборе музыкального сопровождения к соревновательным программам»**

Срок сдачи (защиты) - март (3 семестр)

**Тема «Произведения зарубежных композиторов 20-21 веков при выборе музыкального сопровождения к соревновательным программам»**

Срок сдачи(защиты) - апрель (3 семестр)

Выбор композитора осуществляется самостоятельно. Время изложения доклада не превышает 10 минут. Характеристика творчества конкретного композитора обязательно сопровождается фонограммами его произведений.

**Раздел 7. Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Тема: «Хореографическая подготовка как часть специализированной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестр 7**

**Тема «Содержание танцевальных направлений»**

Студенткам предлагаются на выбор следующие темы:

1. Особенности классического танца

2. Особенности народно-характерного танца

3. Особенности историко-бытового танца

4. Особенности современных танцев

5. Значение танцевальной подготовки в художественной гимнастике

**Критерии оценки:**

- Наличие текста

- Наличие мультимедийного сопровождения

**-** Полнота раскрытие темы

- Временные параметры

- Свобода в изложении материала

- Понятность, доступность изложения

- Красочность, оригинальность изложения

- Ораторские способности

По результатам выступления в соответствии с вышеперечисленными критериями студентки получают оценку **«зачтено»,** если соответствия нет – оценку **«не зачтено».**

* 1. **Перечень тем рефератов.**

**Раздел 7. Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Тема «Методы развития физических качеств в художественной гимнастике»**

Срок выполнения - сентябрь (5 семестр)

На выбор предлагается несколько тем:

1) Методика развития гибкости в художественной гимнастике

2) Методика развития ловкости в художественной гимнастике

3) Методика развития быстроты в художественной гимнастике

4) Методика развития силы в художественной гимнастике

5) Методика развития выносливости в художественной гимнастике

6) Методика развития равновесности в художественной гимнастике

7) Методика развития прыгучести в художественной гимнастике

**Требования к написанию реферата:**

- в структуру реферата входят: титульный лист, план, введение, основная часть, заключение, список использованной литературы (не менее 10 источников);

- объем реферата - 10-15 страниц;

- содержание реферата должно раскрывать выбранную тему;

- раскрыть основные идеи, сгруппировав источники по точкам зрения на проблему;

- продемонстрировать логичность и грамотность изложения материала;

- источники оформить в соответствии с ГОСТом;

- обосновать свое отношение к предлагаемым позициям по рассматриваемым вопросам

**Критерии оценки реферата:**

- соответствие содержания теме реферата,

- глубина проработки материала,

- правильность и полнота использования источников,

- оформление реферата требуемым стандартам,

- показ студенткой умения работать с научным текстом, умения выделять в нем главное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, кратко и своими словами логично выстраивать и систематизировать изученный материал.

 Итоговая оценка «зачтено», если выполнены все требования или «не зачтено», если отсутствует выполнение половины требований.

* 1. **Перечень заданий для письменной работы.**

**Раздел 6. «Характеристика тренировочных занятий в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестр 5, 6**

**Тема «Конспекты УТЗ и частей УТЗ»**

Требования к конспектам:

- наличие требуемой структуры конспекта;

- соответствие содержания занятия программному материалу (по плану-графику занятий на год, месяц, неделю)

- обязательная формулировка цели и задач конкретного УТЗ или части УТЗ;

- указание группы подготовки, этапа подготовки;

- указание инвентаря, используемого на занятии;

- раскрытие общих задач занятия через частные задачи (в тексте конспекта);

- использование адекватных задачам занятия методов, методических приемов, а также организационно-методических указаний;

- соответствие содержания занятия объему и интенсивности нагрузок;

- правильная гимнастическая терминология;

- соответствие продолжительности занятия возрасту, подготовленности занимающихся, а также расписанию.

**Раздел 7. Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике.**

**Тема. «Хореографическая подготовка как часть системы специализированной подготовки в художественной и эстетической гимнастике»**

**Семестры 7**

 **«Конспекты хореографических и танцевальных разминок различной направленности»**

Требования к конспектам:

- наличие требуемой структуры конспекта;

- соответствие содержания занятия программному материалу (по плану-графику занятий на год, месяц, неделю)

- обязательная формулировка цели и задач конкретного УТЗ или части УТЗ;

- указание группы подготовки, этапа подготовки;

- указание инвентаря, используемого на занятии;

- раскрытие общих задач занятия через частные задачи (в тексте конспекта);

- использование адекватных задачам занятия методов, методических приемов, а также организационно-методических указаний;

- соответствие содержания занятия объему и интенсивности нагрузок;

- правильная гимнастическая терминология;

- соответствие продолжительности занятия возрасту, подготовленности занимающихся, а также расписанию.

**Конспект занятия по художественной и эстетической гимнастике**

**для студентов \_\_\_\_\_\_\_ группы**

**профиля \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  Содержание упражнений |  Дозировка | Организационно - методические указания |
| I. | И. п. – о. с.1–2 – стойка на носках, руки вверх;3–4 – и. п. | 4-8 раз | Потянуться выше, руки прямые, смотреть на кисти. |
| II. | И. п. - стойка ноги врозь 1– руки к плечам;2– руки вверх;3– руки в стороны;4– и. п. |  4-8 раз | Плечи не поднимать,руки прямые,точно в стороны. |

**Критерии оценки:**

- соответствие конспекта предъявляемым требованиям;

- аккуратное оформление конспекта;

- своевременная сдача на проверку;

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если при составлении конспекта (или его части) выполнены предъявляемые требования;

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если при составлении конспекта предъявляемые требования выполнены менее, чем на 50 %.

* 1. **Перечень практических заданий.**

**Раздел 2.** **Средства художественной и эстетической гимнастики.**

**Семестр 2**

**Тема «Фонограммы соревновательных программ и показательных выступлений»**

Требования к созданию фонограмм:

 1) Фонограмма должна быть на диске

 2) Название музыкального произведения, желательно автор композиции, номер трека указываются на диске.

 3) Указывается продолжительность музыкального сопровождения

 4) Перед показом соревновательной комбинации или показательного выступления фонограмма прослушивается преподавателем на определение характера музыки, его соответствие замыслу композиции. Внимание обращается на чистоту и громкость записи, отсутствие пауз, логичность соединения музыкальных фрагментов и, конечно, есть ли в музыке определенный художественный образ.

**Критерии оценки:**

- соответствие созданной фонограммы предъявляемым требованиям;

- своевременная сдача фонограммы на проверку;

- качество записи;

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если при создании фонограммы выполнены все предъявляемые требованиям

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если при создании фонограммы учтены предъявляемые требования менее, чем на 50 %.

**Раздел 2.** **Средства художественной и эстетической гимнастики.**

**Семестр 2.**

1. Разработать и продемонстрировать комплекс упражнений спортивной гимнастики, направленного на развитие координационных способностей.
2. Разработать и продемонстрировать комплекс упражнений спортивной гимнастики, направленного на развитие скоростно-силовых способностей.

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он правильно разработал комплекс, используя корректные, эффективные, разнообразные упражнения, выполняет их, используя правильную технику.

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он неправильно разработал комплекс, используя однотипные, малоэффективные упражнения, несоответствующие заданной цели.

1. Разработать и коллективно продемонстрировать технику выполнения поддержки, пригодную для использования в композиции групповых упражнениях без предметов.
2. Разработать и коллективно продемонстрировать технику выполнения поддержки, пригодную для использования в композиции групповых упражнениях с взаимодействием с предметами.

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он правильно разработал поддержку, которая соответствует критериям правил по виду спорта, сумел объяснить технику ее выполнения коллегам.

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если поддержка не соответствует критериям, описанным в официальных правилах.

**Семестр 3.**

1. Разработать и продемонстрировать выполнение комбинации танцевальных шагов без предмета.
2. Разработать и продемонстрировать выполнение комбинации танцевальных шагов со скакалкой.
3. Разработать и продемонстрировать выполнение комбинации танцевальных шагов с обручем.
4. Разработать и продемонстрировать выполнение комбинации танцевальных шагов с мячом.
5. Разработать и продемонстрировать выполнение комбинации танцевальных шагов с булавами.
6. Разработать и продемонстрировать выполнение комбинации танцевальных шагов с лентой.

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он правильно разработал комбинацию, которая соответствует критериям правил по художественной гимнастике.

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он разработал комбинацию, которая не соответствует критериям правил по художественной гимнастике.

**Раздел 3.** **Обучение упражнениям художественной и эстетической гимнастики.**

**Семестры 3, 4.**

1. Продемонстрировать обучение выполнению трудности тела «равновесие» (на выбор).
2. Продемонстрировать обучение выполнению трудности тела «прыжок» (на выбор).
3. Продемонстрировать обучение выполнению трудности тела «поворот» (на выбор).
4. Продемонстрировать обучение выполнению трудности предмета – скакалка (на выбор).
5. Продемонстрировать обучение выполнению трудности предмета – обруч (на выбор).
6. Продемонстрировать обучение выполнению трудности предмета – мяч (на выбор).
7. Продемонстрировать обучение выполнению трудности предмета – булавы (на выбор).
8. Продемонстрировать обучение выполнению трудности предмета – лента (на выбор).
* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал методы и методические приёмы обучения, страховку и помощь.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он применил не все методы и методические приёмы обучения, не использовал подводящие упражнения, не оказал страховку и помощь.

**Раздел 4. Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастике.**

**Семестр 3, 4.**

1. Разработать и продемонстрировать проведение комплекса упражнений, направленного на развитие силы.
2. Разработать и продемонстрировать проведение комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей.
3. Разработать и продемонстрировать проведение комплекса упражнений, направленного на развитие гибкости.
4. Разработать и продемонстрировать проведение комплекса упражнений, направленного на развитие быстроты.
5. Разработать и продемонстрировать проведение комплекса упражнений, направленного на развитие выносливости.
* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если разработанный комплекс соответствует поставленной задаче, состоит из адекватных, эффективных, разнообразных упражнений.
* - оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если разработанный комплекс не соответствует поставленной задаче, состоит из неадекватного задания, малоэффективных, однотипных упражнений.

**Семестр 4.**

Составить и коллективно продемонстрировать групповое упражнение.

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если композиция разработана правильно, она соответствует критериям правил по художественной гимнастике.

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если композиция разработана неправильно, она не соответствует критериям правил по художественной гимнастике

**Раздел 4.** **Методика тренировки в художественной и эстетической гимнастке.**

**Семестр 4.**

1. Продемонстрировать проведение подготовительной части занятия (на конкретном этапе спортивной подготовки).
2. Продемонстрировать проведение основной части занятия (на конкретном этапе спортивной подготовки).
3. Продемонстрировать проведение заключительной части занятия (на конкретном этапе спортивной подготовки).
* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал правильное проведение, используя корректное содержание части урока, правильную дозировку, адекватные методические приемы, где необходимо - страховку и помощь.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал неправильное проведение, используя некорректные средства, неадекватную дозировку и методические приемы.

**Раздел 7. Система спортивной подготовки в художественной и эстетической гимнастике.**

**Тема.** **Хореографическая подготовка как часть системы специализированной подготовки в художественной и эстетической гимнастике.**

**Семестр 7.**

Разработать и продемонстрировать проведение классического экзерсиса (на конкретном этапе спортивной подготовки).

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он правильно разработал комплекс, используя корректные упражнения, верный их порядок и дозировку, а также продемонстрировал проведение, используя адекватные методические приемы.

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он неправильно разработал комплекс, используя некорректные упражнения, неверный их порядок и дозировку, а также продемонстрировал проведение, используя неадекватные методические приемы.

 **Раздел 10.** **Художественная и эстетическая гимнастика как средства укрепления здоровья.**

**Семестр 8.**

Продемонстрировать проведение урока оздоровительной гимнастики (конкретный вид оздоровительной гимнастики – на выбор).

* оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал правильное проведение, используя корректное содержание урока, правильную дозировку, адекватные методические приемы.

- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал неправильное проведение, используя некорректные средства, неадекватную дозировку и методические приемы.

* 1. **Примерная тематика курсовых работ.**

**Раздел 9. Система обеспечения занятий художественной и эстетической гимнастикой**

**Примерная тематика курсовых работ:**

1. Особенности отбора в художественную (эстетическую) гимнастику.
2. Обучение юных гимнасток жонглированию.
3. Анализ выступлений ведущих гимнасток мира на крупнейших соревнованиях.
4. Сравнительная характеристика эффективности различных методов обучения упражнениям с предметами.
5. Особенности подготовки групповых упражнений.
6. Специфика подбора фонограмм для гимнасток разного возраста.
7. Музыкальные игры в тренировочном процессе.
8. Педагогический контроль в тренировочном процессе гимнасток.
9. Эффективность применения прыжков на батуте для развития координации в художественной и эстетической гимнастике.
10. Эстетическое воспитание спортсменок средствами хореографии.

**Критерии оценки:**

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он показывает слабые знания вопроса, проблемы курсовой работы, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение содержания полученных результатов, отсутствие презентации. Работа не имеет чёткой структуры, результаты исследования представлены не по форме, не использованы математические методы; выводы сформулированы не в логической последовательности и недоказательны, малый объём, не соблюдены требования к внешнему оформлению; неправильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или затрудняется с ответом.

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если он показывает знание проблемы курсовой работы, достаточный уровень компетентности, уверенное изложение содержания полученных результатов, наличие презентации. Кроме того, работа имеет четкую структуру, результаты исследования выстроены в логической последовательности, методы исследования адекватны поставленным задачам, имеется требуемый объем работы. Во время защиты курсовой работы студент уверенно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы.

* 1. **Перечень примеров тестовых заданий.**

*Верный ответ – а*

**Семестр 2.**

1. Выберите правильный вариант, характеризующий истоки возникновения художественной гимнастики:

А) выразительная гимнастика Ф. Дельсарта, ритмическая гимнастика Ж. Далькроза, свободная пластика А.Дункан;

Б) классический танец, народно-характерный танец, бальный танец;

В) студия пластического движения З.Д. Вербовой, Е.Н. Горловой, студия художественного движения Р.А. Варшавской;

Г)) гимнастика, акробатика, классический танец.

2. Назовите официальную дату рождения художественной гимнастики:

А) 1934 г.; Б) 1947 г.; В) 1928 г.; Г) 1950 г.

3. Назовите город, где родилась художественная гимнастика:

А) Ленинград; Б) Москва; В) Киев; Г) Минск.

4. Назовите год дебюта художественной гимнастики на Олимпийских Играх (индивидуальная программа):

А) 1984 г.; Б) 1988 г.; В) 1976 г.; Г) 1972 г.

5. В каком году групповые упражнения по художественной гимнастике были включены в программу Олимпийских Игр?

А) 1996 г.; Б) 1988 г.; В) 1992 г.; Г) 2000 г.

6. Родиной эстетической гимнастики является:

А) Финляндия и Эстония; Б) Литва; В) Россия; Г) Швеция.

7**.** Первый международный турнир по эстетической гимнастике состоялся:

А) в Хельсинки; Б) в Граце; В) в Москве; Г) в Праге.

8**.** В каком году был проведен первый чемпионат мира по эстетической гимнастике?

А) 2000; Б) 2003; В) 2001; Г) 2005.

9. Каков диаметр мяча для синьорок в художественной гимнастике?

А) 18,5 см Б) 16,5 см В) 17 см Г) 15 см

10. Какова минимальная длина булавы для синьорок в художественной гимнастике?

А) 44 см Б) 45 см В) 43 см Г) 40 см

11. Когда была создана Всероссийская федерация эстетической гимнастики?

А) 2002 г.; Б) 2001 г.; В) 2000 г.; Г) 2003 г.

12. Какова длина палочки от ленты для синьорок в художественной гимнастике?

А) 60 см; Б) 56 см; В) 52 см; Г) 64 см

13. Международная федерация эстетической гимнастики была создана:

А) в октябре 2003 года; Б) в декабре 2000 года;

В) в апреле 2004 года; Г) в сентябре 2001 года.

14**.** В каком году в России появилась эстетическая гимнастика?

А) 2003; Б) 2004; В) 2002; Г) 2000.

15. Когда была основана Международная федерация гимнастики (ФИЖ)?

А) 1881 г.; Б) 1890 г.; В) 1880 г.; Г) 1891 г.;

16. С какого года художественная гимнастика включена в ФИЖ?

А) 1963 г.; Б) 1960 г.; В) 1953 г.; Г) 1970 г.

17. С какого года эстетическая гимнастика официально стала видом спорта в РФ?

А) 2006 г.; Б) 1996 г.; В) 1990 г.; Г) 2000 г.

18. Элементы какого рода в эстетической гимнастике появились раньше, чем в художественной?

А) поддержки; Б) равновесия; В) прыжки; Г) повороты

19. Укажите спортивные виды гимнастики:

А) художественная, эстетическая; Б) стретчинг, аэробика;

В) женская, атлетическая Г) фитнес, профессионально-прикладная.

20. Какие упражнения относятся к специфическим упражнениям художественной гимнастики?

А) волны Б) наклоны; В) повороты; Г) равновесия.

**Семестр 4.**

1. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?

А) краткость, точность, доступность;

Б) системность, четкость, однозначность;

В) ясность, логичность, простота;

Г) определенность, гибкость, условность.

2. Как называются статические положения и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову?

А) акробатические;

Б) вращательные;

В) партерные;

Г) полуакробатические.

3. Что является специфической особенностью гимнастического упражнения?

А) проявление координационных и иных двигательных способностей в условиях строгого регламентированной программы движений

Б) проявление максимальных показателей гибкости занимающегося

В) музыкальное сопровождение

Г) выполнение упражнения на/с гимнастическим снарядом

4. Что не является методической особенностью гимнастики?

А) Строгая повторяемость цикла двигательных действий

Б) Разнообразие упражнений – средства гимнастики.

В) Избирательное воздействие упражнений.

Г) Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.

5. Что не является средством гимнастики?

А) Бег Б) Акробатические упражнения

В) Прыжки Г) Строевые упражнения

6. Любое двигательное действие (краткосрочное или кратковременное, всем телом или частью тела):

А) упражнение; Б) элемент; В) комбинация; Г) движение.

7. Первый этап обучения – это:

А) создание представления о движении, начальное разучивание;

Б) закрепление двигательного действия;

В) углубленное и детальное разучивание;

Г) совершенствование двигательного действия.

8. Второй этап обучения – это:

А) углубленное и детальное разучивание;

Б) создание представления о движении, начальное разучивание;

В) закрепление двигательного действия;

Г) совершенствование двигательного действия.

9. Третий этап обучения – это:

А) закрепление и совершенствования двигательного действия;

Б) создание представления о движении;

В) углубленное и детальное разучивание;

Г) начальное разучивание.

10. Что не входит в задачи этапа начальной подготовки гимнасток?

А) начальная теоретическая подготовка;

Б) разносторонняя, сбалансированная общая и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей);

А) укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся;

Г) привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности.

11**.** Что не входит в задачи тренировочного этапа подготовки гимнасток?

А) поиск индивидуального исполнительского стиля, активизация творческих способностей;

Б) основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности;

В) прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных;

Г) начальная тактическая и теоретическая подготовка.

12**.** Что не входит в задачи этапа спортивного совершенствования подготовки гимнасток?

А) постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений;

Б) освоение сложных и сверхсложных элементов;

В) повышение надежности выполнения базовых элементов;

Г) приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

13. Что не входит в задачи этапа высшего спортивного мастерства гимнасток?

А) участие в показательных выступлениях, контрольных уроках;

Б) углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям;

В) максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполнительского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности;

Г) периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.

14. Устранение ошибок начинается с:

А) выявления сущности ошибок и их причин;

Б) устранения причин ошибок;

В) со сравнения правильного и неправильного выполнения;

Г) закрепления правильного исполнения.

15. На чем базируется многолетняя подготовка гимнасток?

А) на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся;

Б) на требованиях правил соревнований;

В) на календаре соревнований;

Г) на опыте тренерского состава.

1. Что не входит в основные задачи подготовки спортивно-оздоровительных групп?

А) выполнение норматива I разряда

Б) укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем;

В) привитие интереса к занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

Г) формирование правильной осанки.

1. Наиболее характерным в настоящее время является:

А) годичный макроцикл со сложной структурой соревновательного периода;

Б) полугодичный макроцикл со сложной структурой соревновательного периода;

В) двухгодичный макроцикл со сложной структурой соревновательного периода;

Г) годичный макроцикл с простой структурой соревновательного периода.

1. Периодизация – это:

А) деление тренировочного процесса на периоды, этапы, мезо- и микроциклы;

Б) деление тренировочного процесса на различные виды спортивной подготовки;

В) составление календаря соревнований;

Г) деление процесса обучения на различные этапы.

1. Спортивная форма спортсменок не предполагает:

А) высокий уровень иммунитета;

Б) высокие спортивные результаты;

В) высокий уровень функциональной готовности;

Г) положительный психологический фон.

1. Целью какого этапа подготовки является приобретение спортивной формы?

А) специально-подготовительного; Б) общеподготовительного;

В) переходного; Г) соревновательного.

1. **семестр**

1. К какому виду подготовки относится хореографическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике?

А) техническая Б) физическая В) базовая Г) психологическая

2. Экзерсис – это:

А) комплекс упражнений, составляющих основу урока классического танца

Б) подготовка к выполнению упражнений классического танца

В) музыкальное направление

Г) система знаков, с помощью которой можно описать элементы в композиции гимнасток

3. В чем проявляется конкретизация исследовательского поиска?

А) в предмете исследования; Б) в объекте исследования;

В) в субъекте исследования; Г) в методике.

4. Как называется научное предположение о том, каким образом может быть решена изучаемая проблема?

А) гипотеза; Б) гипертензия; В) гипербола; Г) гипотенуза.

5. Фазы спортивной формы:

А) приобретения, стабилизации, временной утраты;

Б) общеподготовительная, специально-подготовительная, соревновательная;

В) подготовительная, основная, заключительная;

Г) освоения, закрепления, совершенствования.

6. Наиболее характерным построением учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике за последнее десятилетие является:

А) годичный макроцикл со сложной структурой соревновательного периода;

Б) полугодичный макроцикл со сложной структурой соревновательного периода;

В) годичный макроцикл с недельным соревновательным периодом;

Г) два полугодичных макроцикла с продолжительными подготовительными периодами.

7. Техническая подготовка – это:

А) процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения упражнений;

Б) подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека;

В) организованный процесс, направленный на всестороннее развитие организма занимающихся;

Г) специально организованный процесс, направленный на развитие физических качеств.

8**.** Целью технической подготовки является:

А) формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих дальнейший рост спортивного мастерства;

Б) развитие способностей выполнять большие объемы тренировочных нагрузок;

В) развитие способностей для успешного освоения упражнений с предметами;

Г) развитие физических качеств для освоения техники упражнений.

9.Что не относится к задачам технической подготовки?

А) воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств;

Б) формирование разнообразных двигательных умений и навыков;

В) формирование знаний о рациональной технике упражнений;

Г) разработка новых элементов и соединений.

10. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

А) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

Б) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

В) совокупность путей, способов достижений целей, решения задач образования;

Г) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

11. Состояние наилучшей готовности к спортивным достижениям:

А) спортивная форма; Б) стабильность;

В) подготовленность; Г) спортивное мастерство.

12. Процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения упражнений художественной гимнастики и совершенствовании их до максимально возможного уровня:

А) техническая подготовка; Б) беспредметная подготовка;

В) предметная подготовка; Г) музыкально-двигательная подготовка.

13. Какая подготовка включает 4 танцевальные системы?

А) хореографическая; Б) музыкальная;

В) музыкально-двигательная; Г) танцевальная.

14. В какую подготовку входят 9 структурных (сходных по технике) групп движений?

А) беспредметная; Б) хореографическая;

В) композиционная; Г) предметная.

15. Какая подготовка включает в себя знакомство с основами музыкальной грамоты?

А) музыкально-двигательная; Б) танцевальная;

В) хореографическая; Г) беспредметная.

16. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается наиболее эффективно:

А) спортивная техника; Б) кинематическая целесообразность;

В) спортивная форма; Г) динамическая структура движений.

17. Спортивный отбор – это:

А) поиск одаренных людей, способных достичь наивысшего мастерства;

Б) сочетание специфических требований, предъявляемых видом спорта;

В) выявление признаков, по которым можно отличить более способных людей, а из способных – талантливых;

Г) изучение задатков и способностей человека, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта.

18. Сущность спортивного отбора:

А) установление соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями занимающихся;

Б) выявление признаков, по которым выделяют наиболее способных;

В) определение сочетания желаний и задатков в избранном виде спорта;

Г) изучение задатков и способностей человека вообще, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта.

19. Понятие «спортивная ориентация»:

А) изучение задатков и способностей человека вообще в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта;

Б) выявление признаков, по которым выделяют наиболее способных;

В) определение сочетания желаний и задатков в избранном виде спорта;

Г) установление соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями занимающихся.

20**.** Понятие «спортивные способности»:

А) комплекс анатомо-морфологических, функциональных, психологических особенностей личности, обуславливающий успешность занятий в спорте;

Б) комплекс возможностей человека, позволяющий быстро и легко осваивать требования в избранном виде спорта;

В) комплекс знаний, умений, навыков, предопределяющий спортивные достижения;

Г) комплекс индивидуальных особенностей, определяющих уровень спортивных достижений.

**Семестр 8**

1. Каков размер рабочей площади ковра для художественной гимнастки?

А) 13х13 Б) 12х12 В)12, 5х12,5 Г) 14х14

2. Какова минимальная высота потолка в зале для художественной гимнастики?

А) 8,5 м Б) 6 м В) 7 м Г) 9 м

3. Какова норма освещенности в залах для художественной гимнастики?

А) 200 лк Б) 220 лк В) 250 лк Г) 400 лк

4. В каком году преподавателями и выпускниками Ленинградского Института физической культуры были разработаны первая разрядная классификация и нормативы по художественной гимнастике?

А) 1941 г.; Б) 1945 г.; В) 1943 г.; Г) 1938 г.

2. Как называются соревнования в художественной гимнастике, проводимые с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения разрядов?

А) классификационные; Б) лично-командные;

В) официальные; Г) квалификационные.

3. Какие соревнования выделяют по содержанию?

А) по многоборью; Б) универсиады;

В) командные; Г) ведомственные.

4. Какие соревнования выделяют по форме зачета?

А) в групповых упражнениях; Б) юношеские;

В) по отдельным видам Г) по многоборью.

5. Какие соревнования выделяют по масштабу?

А) областные; Б) территориальные;

В) среди школьников Г) ведомственные.

6. Какие соревнования выделяют по направленности?

А) отборочные; Б) взрослые;

В) личные; Г) квалификационные.

7. Сколько этапов организации и проведения соревнований в художественной гимнастике?

А) 3; Б) 2; В) 1; Г) 4.

8. Главное условие проведения соревнований по художественной гимнастике:

А) положение о соревнованиях;

Б) база проведения соревнований;

В) календарь соревнований;

Г) главная судейская коллегия.

9. Что подвергается основному воздействию при стрейчинге?

А) мышцы, их оболочки, фасции, сухожилия, связки и суставные сумки суставов

Б) костная ткань и костный мозг

В) эпителиальная ткань

Г) нервные клетки

10. За счет чего не происходит ослабление рефлекторного напряжения мышц при выполнении упражнений на растягивание?

А) Проявление волевых усилий

Б) удержание мышцы растянутой достаточно долго

В) во время растягивания напряжение мышцы-антагониста

Г) поочередное напряжение и расслабление мышцы в растянутом состоянии

11. Чередование напряжения и расслабления мышц при некоторых видах стретчинга может рассматриваться как своеобразная тренировка способности к произвольному регулированию мышечного напряжения и произвольному расслаблению мышц, т.е. как совершенствование:

А) координационных способностей

Б) силы

В) выносливости

Г) быстроты

12. При выполнении аэробных упражнений за счет увеличения производительности всех звеньев системы транспорта и утилизации кислорода улучшается:

А) Выносливость

Б) Гибкость

В) Сила

Г) Координационные способности

13. В чем прежде всего выражается регулирующий эффект аэробных упражнений?

А) экономизация деятельности организма

Б) увеличение производительности сердца как насоса

В) улучшение кислородтранспортная функции

Г) увеличение выносливости мышц

14. Какие мышечные волокна подвергаются тренировке, если упражнение выполняется медленно и против небольшого веса?

А) Медленные мышечные волокна

Б) Быстрые мышечные волокна

В) Белые мышечные волокна

Г) Красные мышечные волокна

15. Что не является характеристикой упражнений смешанного типа?

А) Умеренная степень напряжения мышц

Б) высокий темп и скорость движений;

В) высокая степень психоэмоционального напряжения, вызываемого болевыми ощущениями;

Г) чередование силовых и растягивающих упражнений.

16. Что является целью оздоровительной физической культуры?

А) соревнованиях укрепление здоровья населения

Б) реабилитация после полученной травмы

В) достижение максимальных результатов на

Г) набор мышечной и снижение жировой массы

17. Оздоровительная физическая культура – это:

А) часть культу­ры личности, основу которой составляет рациональное использо­вание человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.

**Б)** часть физической культуры: различные формы физической культуры, адаптированные к функциональному состоянию органов, систем и опорно-двигательного аппарата инвалидов, используемых с целью повышения дееспособности, подготовки к труду и со спортивной направленностью.

В)) часть физической культуры: использо­вание физических упражнений в ка­честве средств лечения и восстанов­ления функций организма, нарушен­ных в результате заболеваний, травм, переутомления и др. причин

Г)) часть физической культуры: использование средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

18. Основные требования к подготовке гимнасток:

А) выполнение нормативов по ОФП; выполнения разрядных нормативов;

Б) выполнение нормативов по СФП;

В) выполнение нормативов по ОФП;

Г) решение основных задач конкретного этапа подготовки.

19. Что отсутствует в перечне оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки, Федерального Стандарта по художественной гимнастике?

А) кулер с питьевой водой; Б) мяч волейбольный;

В) пылесос бытовой; ) канат для лазания.

20. Что отсутствует в перечне оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки, Федерального Стандарта по эстетической гимнастике?

А) пылесос бытовой; Б) мяч волейбольный;

В) мат гимнастический; Г) скакалка гимнастическая.

**Критерии оценки:**

- Правильные ответы на 80-100% вопросов оцениваются на «**отлично»,** на 60-79% - на **«хорошо»,** на 40-59 % - на «**удовлетворительно**», оценка «**неудовлетворительно»** выставляется, если правильных ответов ниже 39 %.

* 1. **Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

К зачетам в I, III, V и VII семестрам допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше в Фонде оценочных средств задания в соответствии с номерами семестров.

К экзаменам во II и IV семестрах допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше в Фонде оценочных средств задания в соответствии с номерами семестров, а также успешно прошедшие тестирование с помощью «Программного комплекса для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении», разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС» (ответы на вопросы не менее, чем 50%).

К экзамену в VI семестре допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше в Фонде оценочных средств задания в соответствии с номером семестра, успешно прошедшие компьютерное тестирование (ответы на вопросы не менее, чем 50%), а также успешно прошедшие процедуру публичной защиты курсовой работы.

К экзамену в VIII семестре допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше в Фонде оценочных средств задания в соответствии с номером семестра, успешно прошедшие компьютерное тестирование (ответы на вопросы не менее, чем 50%), а также успешно прошедшие процедуру предварительной публичной защиты ВКР.

Зачеты и экзамены проводятся в устной форме по вопросам к зачету и экзаменационным билетам.