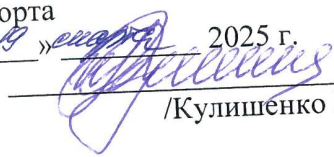


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.07.2025 17:44:26  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e7

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

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.  
  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

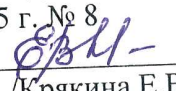
Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Эстетические  
виды спорта, гимнастика

**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль:**  
Физическая культура

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
Факультет физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. № 8  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
дисциплин  
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/Антипов А.В./

Москва  
2025

Автор-составитель:

Никитинская В.Н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Эстетические виды спорта, гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. № 121.

Дисциплина входит в модуль «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4     |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4     |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5-11  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 11-13 |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 14-30 |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 30-31 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 31-32 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 32    |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 32-33 |

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Целью освоения дисциплины** «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: эстетические виды спорта, гимнастика» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 педагогическое образование, профиль: «**Физическая культура**»

### Задачи дисциплины:

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

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

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;

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

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-6.** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

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

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

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

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

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 8              |
| Объем дисциплины в часах             | 288            |

|                                              |              |
|----------------------------------------------|--------------|
| <b>Контактная работа:</b>                    | <b>138,7</b> |
| Лекции                                       | <b>52</b>    |
| Практические занятия                         | <b>84</b>    |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>2,7</b>   |
| Зачет                                        | <b>0,4</b>   |
| Предэкзаменационная консультация             | <b>2</b>     |
| Экзамен                                      | <b>0.3</b>   |
| Самостоятельная работа                       | <b>124</b>   |
| Контроль                                     | <b>25,3</b>  |

Формой промежуточной аттестации является зачет в 6,7 семестрах, экзамен в 8 семестре

### 3.2.Содержание дисциплины По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br><br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Лекции       | Практические занятия |
| <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                      |
| <b>РАЗДЕЛ 1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: эстетические виды спорта, гимнастика в системе высшего образования.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                      |
| Тема 1.1. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре.                                                                                                                                                                                                                                           | 1            | 2                    |
| Тема 1.2. Формирование основных составляющих профессионализма педагога по физической культуре и спорту в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1            | 4                    |
| Тема 1.3. Методы работы с различным контингентом занимающихся в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2            | 4                    |
| Тема 1.4. Характеристика эстетических видов спорта, гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2            | 2                    |
| <b>РАЗДЕЛ 2. Основные разделы спортивной подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |                      |
| Тема 2.1. Физическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Задачи, средства и методы физической подготовки на различных этапах становления спортивного мастерства. Особенности развития физических качеств: сенситивные периоды и учет физиологических закономерностей их развития. Комплексный контроль физической подготовленности. | 2            | 2                    |
| Тема 2.2. Техническая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике. Спортивная техника: характеристика, критерии эффективности. Техника спортивных упражнений. Техническая подготовленность (базовое и дополнительное движения). Результативность техники (эффективность, стабильность, вариативность, экономичность, минимальное тактическое информативность техники для соперника).                            | 2            | 4                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Технология обучения технике спортивных двигательных действий.<br>Структура обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения.<br>Совершенствование спортивно-технического мастерства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |           |           |
| Тема 2.3. Тактическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике. Виды тактической подготовки. Характерные особенности общей и специальной тактической подготовки в избранном виде спорта. Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Задачи, средства и методы тактической подготовки. Единство тактики с техникой. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики. Совершенствование тактического мастерства. | 1         | 2         |
| Тема 2.4. Психологическая и интеллектуальная подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1         | 2         |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b> | <b>22</b> |
| <b>6 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |
| <b>РАЗДЕЛ 3. Соревнования и соревновательная деятельность в эстетических видах спорта, гимнастике.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |           |
| Тема 3.1 Структура соревновательной деятельности. Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте. Классификация соревнований в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3         | 6         |
| Тема 3.2 Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта. Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Характер, виды спортивных соревнований и способы их проведения.                                                         | 3         | 6         |
| Тема 3.3 Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений. Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Судейские бригады. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.                                                    | 6         | 12        |
| <b>Итого за 4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>12</b> | <b>24</b> |
| <b>7 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |           |
| <b>РАЗДЕЛ 4. Методика построения тренировочного процесса в эстетических видах спорта, гимнастике.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |
| 4.1 Общая характеристика и содержание спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 2         |
| Тема 4.2 Спортивная тренировка в многолетнем процессе подготовки. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                            | 2         | 4         |
| 4.3 Структура отдельных тренировочных занятий и малых циклов тренировки (микроциклов). Структура средних циклов тренировки (мезоциклов). Структура больших циклов тренировки (макроциклов) типа                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | 4         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| годовых и полугодовых.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           |           |
| Тема 4.4 Структура многолетней подготовки, задачи и критерии отбора на этапах многолетней спортивной подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2         | 4         |
| Тема 4.5 Тренировочные нагрузки. Направленность тренировочного воздействия. Объем и интенсивность нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годовом цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годовом цикле.                                                                       | 2         | 4         |
| Тема 4.6 Управление подготовкой спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике. Моделирование и прогнозирование в спортивной тренировке.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | 4         |
| <b>Итого за 5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>12</b> | <b>22</b> |
| <b>8 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |           |           |
| <b>РАЗДЕЛ 5. Спортивная ориентация и отбор в эстетических видах спорта, гимнастике.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |           |
| Тема 5.1 Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 2         |
| Тема 5.2 Начальный отбор для занятий видом спорта. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.                                                                                                                                                                                                               | 4         | 2         |
| Тема 5.3 Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления. Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки. | 4         | 2         |
| <b>РАЗДЕЛ 6. Научная и методическая деятельность в эстетических видах спорта, гимнастике.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |           |
| Тема 6.1 Рост спортивных достижений и необходимость совершенствования системы подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2         | 2         |
| Тема 6.2 Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2         | 4         |
| Тема 6.3 Умение тренера, педагога использовать в своей работе данные научных исследований.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2         | 4         |
| <b>Итого за 7 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>16</b> | <b>16</b> |

|               |           |           |
|---------------|-----------|-----------|
| <b>Итого:</b> | <b>52</b> | <b>84</b> |
|---------------|-----------|-----------|

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                              | Изучаемые вопросы                                                                                                                               | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                                              | Методические обеспечения                   | Формы отчетности                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Тренировка и тренировочная деятельность, связь с соревновательной деятельностью | Тренировочные средства в решении задач физического воспитания                                                                                   | 8                | Реферирование,<br><br>устный опрос,<br><br>письменный опрос,<br>подготовка план-конспекта | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат,<br><br>устный опрос,<br><br>письменный опрос,<br>план-конспект |
| Тренировочные и соревновательные нагрузки.                                      | Понятие нагрузки. «Внешняя» и «внутренняя» сторона нагрузки. Ее объем и интенсивность. Понятие отдыха, характер отдыха и его продолжительность. | 10               | Реферирование,<br><br>устный опрос,<br><br>письменный опрос                               | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат,<br><br>устный опрос,<br><br>письменный опрос                   |
| Освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.           | Классификация упражнений. Технология обучения общеразвивающим и специальным упражнениям в гимнастике.                                           | 18               | Реферирование,<br><br>устный опрос,<br><br>письменный опрос                               | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат,<br><br>устный опрос,<br><br>письменный опрос                   |
| Освоение методики развития физических качеств и двигательных способностей       | Комплексное использование специальных упражнений эстетических видов спорта, гимнастики для развития физических                                  | 18               | Устный опрос,<br><br>письменный опрос,<br><br>контрольная работа                          | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос,<br><br>письменный опрос                                   |



|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                          |                                            |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                                | качеств.                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                                          |                                            |                                               |
| Комплексирование видов физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека | Влияние упражнений различной направленности на функциональное состояние организма занимающихся.                                                                                                                                                         | 18 | Подготовка контрольной работы, подготовка план-конспекта, устный опрос, письменный опрос | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | план-конспект, устный опрос, письменный опрос |
| Разработка программы спортивной подготовки для групп начальной подготовки (ГНП, УТГ, ГСС, ВСМ) в эстетических видах спорта, гимнастике.        | Многолетняя система подготовки спортсменов в СШ и СШОР. Характеристика этапов подготовки, цель, задачи. Содержание работы на этапах, программный материал по компонентам спортивной тренировки, средства, методы и организация тренировочного процесса. | 18 | Подготовка контрольной работы, подготовка план-конспекта, устный опрос, письменный опрос | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | план-конспект, устный опрос, письменный опрос |
| Формирование ППУ: применять современные методики обучения упражнениям эстетических видов спорта, гимнастики.                                   | Современные подходы к методике обучения упражнениям эстетических видов спорта, гимнастики. Информационные технологии в спортивной подготовке                                                                                                            | 18 | Реферирование, устный опрос, письменный опрос                                            | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос       |

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                     |            |                                               |                                            |                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Осуществление планирования содержания занятий, проведения педагогического контроля за процессом физического воспитания                                                     | Педагогический контроль. Оперативный, текущий, этапный контроль. Инструментальные методики в спортивной подготовке.                                                                 | 8          | Реферирование, устный опрос, письменный опрос | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований, классификация соревнований, классификация соревнований эстетических видов спорта, гимнастики. | Характеристика спортивных соревнований. Правила соревнований в эстетических видах спорта, гимнастике. Организация и судейство соревнований в эстетических видах спорта, гимнастике. | 8          | Реферирование, устный опрос, письменный опрос | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, устный опрос, письменный опрос |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     | <b>124</b> |                                               |                                            |                                         |

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

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

| Код и наименование компетенции                                                                                                                           | Этапы формирования                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>УК-6.</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

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

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                              | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Критерии оценивания                                    | Шкала оценивания                                                                                                                                      |
|-------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-6                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br><br>- пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура);<br><br>- систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления;<br><br>- закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;                                                                      | Реферат, устный опрос; письменный опрос, план-конспект | Шкала оценивания устного опроса<br><br>Шкала оценивания письменного опроса.<br><br>Шкала оценивания реферата<br><br>Шкала оценивания плана-конспекта  |
|                         | Продвинутой              | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа | <b>Уметь:</b><br><br>- анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания);<br><br>- анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.<br><br><b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний | Реферат, устный опрос; письменный опрос, план-конспект | Шкала оценивания устного опроса<br><br>Шкала оценивания письменного опроса.<br><br>Шкала оценивания реферата.<br><br>Шкала оценивания плана-конспекта |

|      |             |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                                                                                                                                       |
|------|-------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul>                                                                                                                      | Реферат, устный опрос; письменный опрос, план-конспект | Шкала оценивания устного опроса<br><br>Шкала оценивания письменного опроса.<br><br>Шкала оценивания реферата.<br><br>Шкала оценивания плана-конспекта |
|      | Продвинутой | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа | <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;</li> </ul> | Реферат, устный опрос; письменный опрос, план-конспект | Шкала оценивания устного опроса<br><br>Шкала оценивания письменного опроса.<br><br>Шкала оценивания реферата<br><br>Шкала оценивания плана-конспекта  |

### Шкала оценивания устного опроса

| Баллы | Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8-10  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно.</li> </ul> |
| 5     | допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2     | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно.</li> </ul>          |
| 0-1   | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.                                                                                                                                                                                      |

### Шкала оценивания письменного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12-15 | Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.                                                        |
| 10    | Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.            |
| 5     | В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения. |

|     |                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0-2 | Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений. |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                                  | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного текста<br>Макс. - 20 баллов       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- актуальность проблемы и темы;</li> <li>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</li> <li>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Степень раскрытия сущности проблемы.<br>Макс. - 15 баллов | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие плана теме реферата;</li> <li>- соответствие содержания теме и плану реферата;</li> <li>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;</li> <li>- обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul> |
| Обоснованность выбора источников.<br>Макс. - 10 баллов    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;</li> <li>- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Соблюдение требований к оформлению.<br>Макс. – 5 баллов   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное оформление ссылок на используемую литературу;</li> <li>- грамотность и культура изложения;</li> <li>- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>- соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>- культура оформления: выделение абзацев.</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| Грамотность.<br>Макс. – 3 балла                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>- литературный стиль.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |

### Шкала оценивания плана-конспекта

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

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

#### Примерная тематика письменного опроса

1. Физическая подготовка в процессе формирования спортсмена в эстетических видах спорта, гимнастике.
2. Специфика физической подготовки в соответствии с особенностями эстетических видов спорта, гимнастики.
3. Направленность тренировочного воздействия в эстетических видах спорта, гимнастике.
4. Факторы, обуславливающие эффективность работы педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Прогнозирование и моделирование в процессе многолетней подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
6. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы.
7. Спортивная ориентация и отбор в эстетических видах спорта, гимнастике: организация, методика.
8. Оценки эффективности соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
9. Особенности планирования тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке в эстетических видах спорта, гимнастике.
10. Комплексный контроль как функция управления в эстетических видах спорта, гимнастике.
11. Коллективное и индивидуальное управление подготовкой спортсменов.
12. Возрастная методика подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.

13. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
14. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
15. Планирование тренировочных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике.
16. Средства восстановления в спорте: педагогические, психологические, медико-биологические.
17. Научные и методические разработки в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса в эстетических видах спорта, гимнастике.
18. Особенности организации учебно-тренировочной работы в образовательных учреждениях (СОШ, СПК, ДЮКФП).
19. Тренировочные нагрузки в процессе многолетней подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.
20. Основные этапы многолетней спортивной подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике.
21. Интегративная подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике.
22. Роль спорта в обществе, жизни отдельного человека.
23. Основные принципы и закономерности современной спортивной тренировки.
24. Особенности построения тренировочного процесса с учетом специфики эстетических видов спорта, гимнастики.
25. Технология обучения технике спортивных двигательных действий в эстетических видах спорта, гимнастике.
26. Совершенствование спортивного технического мастерства в эстетических видах спорта, гимнастике.
27. Тактическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике: задачи, средства, методы.
28. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.

### **Примерная тематика устного опроса**

1. Эстетические виды спорта, гимнастика: общая характеристика, место и значение в системе физического воспитания.
2. Закономерности формирования двигательных навыков в эстетических видах спорта, гимнастике. Реализация принципов спортивной тренировки.
3. Современное состояние и перспективы развития эстетических видов спорта, гимнастики в России и за рубежом.
4. Виды подготовки в спортивной тренировке: физическая, техническая, психологическая, тактическая, теоретическая. Их значение на различных этапах подготовки спортсмена.
5. Эволюция правил соревнований и методики обучения в эстетических видах спорта, гимнастике.
6. Техническая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике на разных стадиях спортивной тренировки.
7. Физическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике на разных стадиях многолетней тренировки.
8. Характеристика тренировочных средств в эстетических видах спорта, гимнастике.
9. Теоретическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике в системе многолетней тренировки.
10. Характеристика методов тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
11. Психологическая подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике на различных стадиях многолетней тренировки.
12. Организация и проведение соревнований в эстетических видах спорта, гимнастике.



13. Система подготовки спортивных резервов в эстетических видах спорта, гимнастике: специальные классы и др.
14. Медицинский контроль в эстетических видах спорта, гимнастике. Первичные признаки переутомления.
15. Массовые формы спортивной работы в эстетических видах спорта, гимнастике: школьные секции, спортивные клубы, лагеря отдыха и др.
16. Гигиенические и температурные нормы на занятиях (соревнованиях) эстетическими видами спорта, гимнастикой.
17. Организация учебно-тренировочной работы в СОШ, СПК. Документы планирования и отчетности.
18. Личная гигиена, режим дня и питание спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
19. Зависимость тренировочных и соревновательных нагрузок от возрастных особенностей занимающихся. Преимущество нагрузок в процессе многолетней тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
20. Характеристика соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
21. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высших разрядов в эстетических видах спорта, гимнастике. Связь научных исследований с практикой подготовки спортсменов.
22. Технология определения результатов в эстетических видах спорта, гимнастике и условия их достоверности.
23. Характеристика тренировочных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике. Планирование тренировочных нагрузок в микро-, макро- и годичных циклах тренировки.
24. Характеристика единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
25. Характеристика соревновательных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике и их зависимость от возраста и квалификации спортсмена.
26. Физические и психофизиологические качества, присущие занимающимся эстетическими видами спорта, гимнастикой.
27. Характеристика деятельности тренера по эстетическим видам спорта, гимнастике. Качества, определяющие ее эффективность.
28. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
29. Стадии многолетней подготовки в эстетических видах спорта, гимнастике. Взаимосвязь подготовки спортивных резервов и спортсменов высокой квалификации.
30. Основные, подводящие и контрольные соревнования. Соревнования, как средство спортивной тренировки.
31. Отбор в системе спортивной тренировки и его взаимосвязь с модельными характеристиками спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
32. Характеристика техники в эстетических видах спорта, гимнастике. Стратегия и тактика соревновательной деятельности.
33. Модельные характеристики спортсменов и их роль в управлении подготовкой в эстетических видах спорта, гимнастике.
34. Характеристика стратегии и тактики соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике, критерии их оценки.
35. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
36. Характеристика сенситивных периодов, благоприятных для развития физических качеств, наиболее значимых в эстетических видах спорта, гимнастике.
37. Комплексный контроль в процессе спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике. Объект, задачи, средства и методы педагогического контроля.
38. Физическое качество «быстрота»: определение, формы проявления, методика развития.
39. Объект, задачи, средства, методы медицинского и самостоятельного

контроля, их роль и значение в структуре профессиональной деятельности тренера.

40. Физическое качество «сила»: определение, формы проявления, методика развития в тяжелоатлетических видах спорта.

41. Роль и значение информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена. Анализ и обобщение этих документов.

42. Физическое качество «ловкость»: определение, формы проявления, методика развития в эстетических видах спорта, гимнастике.

43. Соотношение и взаимосвязь утомления и восстановления в эстетических видах спорта, гимнастике. Феномен «суперкомпенсации».

44. Физическое качество «выносливость»: определение, формы проявления, методика развития в эстетических видах спорта, гимнастике.

45. Отставленный тренировочный эффект в эстетических видах спорта, гимнастике. Его реализация в годичном и многолетнем тренировочном процессе.

46. Физическое качество «гибкость»: определение, формы проявления, методика развития в эстетических видах спорта, гимнастике.

47. Восстановительные средства в эстетических видах спорта, гимнастике, их классификация. Характеристика педагогических средств восстановления.

49. Интегральная подготовка в эстетических видах спорта, гимнастике. Целостный характер соревновательной деятельности, его учет в процессе тренировки.

50. Применение силовых упражнений в различных видах спорта.

51. Из каких периодов, фаз и элементов состоят соревновательные упражнения в эстетических видах спорта, гимнастике.

53. Приведите примеры последовательного включения в работу (динамическую и статическую) определенных групп мышц.

### **Примерная тематика рефератов**

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

2. Спортивные результаты как атрибут спорта. Факторы и тенденции их динамики.

3. Социальные функции спорта и направления спортивного движения в обществе.

4. Система спортивных соревнований (на примере эстетических видов спорта, гимнастики). Соревновательная нагрузка в эстетических видах спорта, гимнастике. Нагрузка соревновательного упражнения.

5. Содержание и особенности соревновательной деятельности спортсмена (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).

6. Обоснование использования соревнований в совершенствовании тактической подготовки спортсмена (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).

7. Обоснование теории «критических» периодов онтогенеза в совершенствовании методики воспитания двигательных способностей юных спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).

8. Методика развития силовых способностей у спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).

9. Методика развития быстроты у спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).

10. Характеристика, средства и методы развития силовых качеств в эстетических видах спорта, гимнастике.

11. Методика развития двигательно-координационных способностей у спортсменов (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).

12. Отбор и ориентация спортсмена в многолетней подготовке. Отбор спортсмена в группы НП, УТГ, ГСС, ВСМ

13. Обоснование содержания и форм спортивного отбора в эстетических видах спорта, гимнастике.
14. Обоснование методики использования количественно-качественных показателей спортивных тестов для отбора детей в различные виды спорта (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
15. Контроль физических качеств спортсмена (на примере эстетических видов спорта, гимнастики).
16. Контроль соревновательной деятельности в эстетических видах спорта, гимнастике.
17. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в эстетических видах спорта, гимнастике.
18. Использование средств эстетических видов спорта, гимнастики в рекреационной деятельности.
19. Организация и проведение массовых спортивных праздников.
20. Оздоровительная направленность занятий эстетическими видами спорта, гимнастики.
21. Организация и проведение соревнований с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
22. Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки.
23. Причины и профилактика травматизма в эстетических видах спорта, гимнастике.
24. Современный тренировочный процесс в эстетических видах спорта, гимнастике.
25. Этапы развития эстетических видов спорта, гимнастики в России.
26. Развитие эстетических видов спорта, гимнастики в зарубежных странах.
27. Развитие методики спортивной тренировки атлета (тренировочная нагрузка, методы, средства и др.).
28. Методы и методические приемы обучения и воспитания, применяемых в процессе спортивной тренировки.
29. Особенность методики спортивной тренировки подростков 12-13 и 14-15 лет, юношей 16-17 лет.
30. Методика начального обучения соревновательным упражнениями.
31. Методы исправления ошибок в технике соревновательных упражнений.
32. Взаимосвязь двигательных качеств и навыков в соревновательных упражнениях.
33. Влияние активного растягивания мышц на повышение их работоспособности.
34. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсмена с разным уровнем спортивной подготовленности.
35. Средства реабилитации спортсменов в эстетических видах спорта, гимнастике.
36. Состояние тренированности спортсменов в различные периоды спортивной тренировки.
37. Гигиенические аспекты спортивной деятельности спортсмена.
38. Эффективность изометрического, уступающего методов развития силы мышц.
39. Применения различных методов развития силы мышц.
40. Вариативность методики спортивной тренировки в эстетических видах спорта, гимнастике.
41. Применения дидактических принципов и важнейших педагогических правил в спортивной тренировке гимнастов.

#### **Примерная тематика плана-конспекта.**

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

## Примерные вопросы зачета

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

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

### **Примерные экзаменационные вопросы**

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

22. Виды физических нагрузок.
23. Нагрузка физическая и функциональная.
24. Психологическая нагрузка.
25. Сущность двигательного действия, физического воздействия и характеристика видов.
26. Принципы соответствия физических нагрузок.
27. Принцип соответствия психологических и функциональных нагрузок.
28. Принцип пороговых нагрузок.
29. Принцип сверхнагрузок.
30. Понятие форсированных нагрузок.
31. Возрастные особенности и физические нагрузки.
32. Отдых как основной компонент структуры физической нагрузки и характеристика его видов.
33. Общая характеристика многолетней спортивной подготовки.
34. Сущность периодизации и этапности многолетней спортивной подготовки.
35. Основные этапы многолетней спортивной подготовки.
36. Сущность преемственности этапов многолетней спортивной подготовки.
37. Понятие «спортивной формы» в системе многолетней спортивной подготовки.
38. Задачи и общая характеристика подготовки юных спортсменов на этапе предварительной подготовки.
39. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
40. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивной специализации.
41. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе углубленной спортивной подготовки.
42. Задачи и общая характеристика подготовки спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
43. Общая характеристика средств и методов многолетней системы спортивной подготовки.
44. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе начальной спортивной подготовки.
45. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
46. Эффективные средства и методы в тренировке спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
47. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе предварительной подготовки.
48. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе начальной подготовки.
49. Учет возрастных особенностей спортсменов на учебно-тренировочном этапе.
50. Учет возрастных особенностей спортсменов на этапе спортивного совершенствования.
51. Влияние возрастных особенностей на работоспособность спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки.
52. Понятие и сущность спортивного отбора.
53. Задачи спортивного отбора.
54. Критерии спортивного отбора.
55. Педагогические методы спортивного отбора.
56. Психологические методы спортивного отбора.
57. Социологические методы спортивного отбора.
58. Медико-биологические методы спортивного отбора.
59. Морфологические критерии спортивного отбора.
60. Паспортный и биологический возраст в спортивном отборе.
61. Понятие спортивной одаренности и перспективности.
62. Прогнозирование в спорте.
63. Основные задачи и виды спортивного прогнозирования.

64. Особенности прогнозирование результатов в юношеском спорте.
65. Отбор – как составляющая многолетней спортивной подготовки.
66. Документы, регулирующие спортивный отбор.
67. Эффективность спортивного отбора и прогнозирования на различных этапах спортивной подготовки.

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

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

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), экзамен (30 балло)

**Шкала оценивания зачета**

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                             |
| 10    | <p>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>          |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                            |

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

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

### Шкала оценивания экзамена

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

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

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



## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **а) основная литература:**

1. Гилленберг, Ю.Ю. Техника и тактика игры в избранной спортивной дисциплине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Самара: Поволжский гос. университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73840.html>
2. Губа, В.П. Теория и методика в избранной спортивной дисциплине (футзала) [Электронный ресурс]: учебник. — М.: Спорт, 2016. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65583.html>
3. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — М.: Спорт, 2018. — 624 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>

### **б) дополнительная литература:**

1. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в избранной спортивной дисциплине [Электронный ресурс]: учеб. пособие /С.Н. Андреев, Серило Кардозо - М.: Спорт, 2016. — 240с. — Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839602.html>
2. Корягина, Ю.В. Комплексный контроль в футболе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, Ю.И. Сиренко. - Омск: Издательство СибГУФК, 2012. - 136 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65032.html>
3. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Электронный ресурс]: метод.пособие. - М.: Человек, 2014. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27607.html>
4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс].— 2-е изд. — М.: Человек, 2018. — 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74305.html>
5. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 9-е изд. - М.: Академия, 2014. - 464с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации - М.: Советский спорт, 2014. — 23с. — Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/sovsport\\_0006.html](http://www.studentlibrary.ru/book/sovsport_0006.html)

### **в) программное обеспечение и интернет-ресурсы:**

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека

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

<http://sigla.ru> - Сигла — служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

<http://library.ru> - ЭБС eLibrary

[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) ЭБС IPRbooks

[www.znaniyum.com](http://www.znaniyum.com) ЭБС ZNANIUM.COM

[www.ebiblioteka.ru](http://www.ebiblioteka.ru) УБД ООО «ИВИС»

[www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

[www.academia-moscow.ru](http://www.academia-moscow.ru) ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU

<https://eos.guppros.ru/my/> - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1) «Методические рекомендации по выполнению курсовой работы» Иванов В.А. – кандидат педагогических наук, доцент
- 2) «Методические рекомендации по практическим занятиям» Антипов А.В. – доктор педагогических наук, профессор
- 3) Методические рекомендации “самостоятельная работа студентов” Шустова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

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

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