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**

**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП)»**

**(художественная и эстетическая гимнастика)**

**Направление подготовки:**

49.03.04 Спорт

***ОПОП:***

 ***«***Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультетак.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  |   | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8 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:**

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

Перетокина Валерия Сергеевна, старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Янкина Екатерина Александровна, к.п.н., 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

 **ПК-1** Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 | ***Т 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. Знает** основные методы и средства, применяемые в художественной и эстетической гимнастике; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; методики обучения технике упражнений в художественной и эстетической гимнастике; правила использования спортивного оборудования и инвентаря на занятиях по художественной и эстетической гимнастике; основы организации здорового образа жизни.**УК-7.2. Умеет** применять на практике средства и методы, используемые в художественной и эстетической гимнастике; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по художественной и эстетической гимнастике; использовать эффективные для гимнастики методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности; проводить самостоятельно занятия по художественной и эстетической гимнастике, обучать технике выполнения соревновательных упражнений, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; проводить занятия по общей физической подготовке.**УК-7.3. Имеет опыт** использования основ методики тренировки в художественной и эстетической гимнастике; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, по овладению техникой специально-подготовительных упражнений, по повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами гимнастики; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; проведения самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами гимнастики; обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |
| ПК-1 | **Т****С/03.6**Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки**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. | **ПК-1.1. Знает** компоненты, составляющие спортивное мастерство; средства и методы повышения спортивного мастерства; теорию и методику спортивной тренировки в художественной и эстетической гимнастике; технологии профессионального спортивного совершенствования в художественной и эстетической гимнастике; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовки гимнасток; содержание федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастки» и «эстетическая гимнастика»; факторы, определяющие общую и специальную подготовленность спортсменов в художественной и эстетической гимнастике; приемы и методы восстановления гимнасток после физических нагрузок; современные средства, методы и особенности физической, технической, тактической, психологической, теоретической, интегральной подготовки гимнасток на подготовительном и предсоревновательном этапах; технологию «подводки» гимнасток различной квалификации к соревнованиям.**ПК-1.2. Умеет** использовать возможности информационной среды с целью саморазвития, совершенствования спортивного мастерства, профессиональных знаний и умений; моделировать соревновательную деятельность в процессе тренировок, с целью мобилизации и демонстрации владения техникой соревновательных упражнений; анализировать правильность и оптимальность двигательных действий гимнасток; использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки гимнасток, организации спортивных соревнований по художественной и эстетической гимнастике; обеспечивать индивидуальный подход в процессе подготовки, устанавливать реалистичные соревновательные цели, основанные на прошлых достижениях; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся в подготовительном и предсоревновательном периоде спортивной подготовки.**ПК-1.3. Имеет опыт** совершенствования спортивного мастерства спортсменов на различных этапах многолетней спортивной подготовки; построения индивидуализированного тренировочного процесса занимающихся в рамках структуры годичного цикла; использования обширного арсенала двигательных действий в соответствии с особенностями гимнастики; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств; проведения тренировок на основе комплекса упражнений по повышению уровня специальной физической подготовленности гимнасток, развития выносливости, скоростно-силовых возможностей и специальной работоспособности; формирования на основе специальных упражнений системы движений, соответствующей особенностям гимнастики, овладения координационно сложным движениям и их совершенствования, повышения уровня технико-тактической подготовленности занимающихся. |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.**

Дисциплина «Прикладная физическая культура/ОФП» относиться элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и преподается с 1 по 8 семестры.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: 1-8 семестр – зачет; 2,4,6,8 – дифференцированный зачёт.

**3. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | семестры |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **328** | 36 | 76 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| В том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия  | **328** | 36 | 76 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | **зачет** | + | +Д | + | +Д | + | +Д | + | +Д |
| **Самостоятельная работа студента**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** |
| **зачетные единицы** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделдисциплины | Тематика практических занятий  | Трудо-емкость(час.) |
| . | Общая физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике | Общеразвивающие гимнастические упражнения общей и частной направленности. Разминка утренняя и перед тренировкой, их формы и методы. ОРУ кардиореспираторной направленности, разновидности средств: кросс, лыжи, плавание и др. Упражнения для укрепления суставного и связочного аппарата. Игровые упражнения как средство развития ловкости, психомоторики. Средства активного отдыха.  | 30 |
| 2. | Специальная физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике |  Упражнения локальной направленности для развития мышечной силы: статической, медленной, быстрой. Методика узколокализованной силовой подготовки. Методика развития и поддержания подвижности в тазобедренных суставах, суставах голеностопа. Методика развития и поддержания подвижности в суставах плечевого пояса и кистях. Методика развития и поддержания общей выносливости. Методика развития специальной выносливости на видах многоборья. Методика развития силовой выносливости. Методика развития сенсо- и психомоторных качеств. Методика развития ловкостных качеств  | 30 |
| 3. | Техническая подготовка в художественной и эстетической гимнастике | Упражнения «базовой школы» без предмета. Профилирующие упражнения без предмета. Упражнения «базовой» подготовки с предметами многоборья. Профилирующие упражнения с предметами. Связки и комбинации без предмета. Связки и комбинации с предметами многоборья.Хореография и музыка в программах многоборья.  | 60 |
| 4. | Безопасность, страховка и помощь в художественной и эстетической гимнастике | Подготовка зала к занятию, проверка безопасности. Приемы помощи и страховки в разных видах многоборья. Применение вспомогательных средств при оказании помощи и страховки.Безопасность тренера при оказании помощи и страховки. | 20 |
| 5. | Методика обучения гимнастическим упражнениям  | Методика обучения упражнениям «базовой школы» без предмета. Методика обучения профилирующим упражнениям без предмета.Методика обучения упражнениям «базовой» подготовки с предметами многоборья. Методика обучения профилирующим упражнения с предметами. Методика обучения связкам и комбинациям без предмета. Методика обучения связкам и комбинациям с предметами многоборья. Методика подбора средств хореографии и музыкального сопровождения в программах многоборья.  | 60 |
| 6. | Составление и совершенствованиеиндивидуальных гимнастических комбинаций, участие в составлении групповых гимнастических композиций, создание новых элементов, связок |  Подбор фонограмм (музык. сопровождения), анализ муз. произведения, отобранного в качестве муз. сопровождения: музыкальные части, их темы, характер, ритм. Алгоритм составления индивидуальных гимнастических комбинаций в художественной и эстетической гимнастике, а также групповых и командных комбинаций. Придумывание элементов, связок, взаимодействий. отражающих специфику работы с конкретным предметом или предметами. Разработка необычных ритмических и танцевальных шагов и соединений. Составление фрагментов композиции, ее рисунка. Техническая проработка частей упражнения и всего упражнения в целом  | 44 |
| 7.  | Подготовка показательных выступлений и участие в них |  Определение цели и задач выступления, количества его участниц, продолжительности. Подбор фонограммы. Подготовка костюмов. отражающих характер музыки и выступления в целом. Составление композиции. Снятие показательного выступления на видео, просмотр, анализ неудачных моментов. Доработка показательного выступления: выразительность. синхронность, техническая точность и т.п. | 30 |
| 8.  | Участие в подготовке соревнований по художественной и эстетической гимнастике, выступление в них, судейство соревнований | Овладение навыками судейской практики: судейство на линии, технические секретари. судейство на муз. сопровождении, судейство в бригадах и т.д. Выступление на соревнованиях на протяжении всего периода обучения (соответствие ранга соревнований уровню подготовленности гимнасток) | 30 |
| 9. | Восстановительные мероприятия, врачебный контроль | Отражение в дневнике самоконтроля мероприятий по восстановлению, поддержанию спортивной формы. Проведение контроля за качеством обеспечения оздоровительного и тренировочного эффекта УТЗ с помощью различных видов врачебного контроля: первичного, углубленного, дополнительного. Овладение знаниями о целях, задачах и результатах того или иного вида врачебного контроля. | 20 |
| Итого: | **328** |

**5. Разделы дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Виды учебной работы | **Всего****час**. |
| ПЗ |
| 1. | Общая физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике | 30 | 30 |
| 2. | Специальная физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике  | 30 | 30 |
| 3. | Техническая подготовка в художественной и эстетической гимнастике  | 60 | 60 |
| 4. | Безопасность, страховка и помощь в художественной и эстетической гимнастике  | 20 | 20 |
| 5. | Методика обучения гимнастическим упражнениям  | 60 | 60 |
| 6. | Составление и совершенствованиеиндивидуальных гимнастических комбинаций, участие в составлении групповых гимнастических композиций, создание новых элементов, связок | 44 | 44 |
| 7. | Подготовка показательных выступлений и участие в них | 30 | 30 |
| 8. | Участие в подготовке соревнований по художественной и эстетической гимнастике, выступление в них, судейство соревнований | 30 | 30 |
| 9. | Восстановительные мероприятия, врачебный контроль | 20 | 20 |
|  | **Всего:**  |  **328** |  **328** |

 **6. Перечень основной и дополнительной литературы**

**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 | - |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64995.html (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 26.11.2020). | 1 | - |
|  | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 c. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98647.html> (дата обращения: 26.11.2020). — 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 | - |
|  | 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 |
|  | Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. –Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 382 с. | 100 | 5 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | Скалиуш, В. И. Организация и методика проведения занятий по дисциплине "Прикладная физическая культура" студентов неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие / В. И. Скалиуш, И. В. Афанасьева, А. Н. Таланцев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с. 82-84. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; СибГУФК. - Омск, 2004. - 68 с. : ил. - Библиогр.: с. 64-65. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457206> (дата обращения: 26.11.2020). | 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 в 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**

 Для проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура / ОФП» используется:

- стандартный гимнастический зал с комплектами снарядов мужского и женского многоборья, с гимнастическим ковром, скамейками, гимнастическими лестницами, канатами, хореографическим станком и зеркалами, аудиотехникой;

 - зал аэробики с зеркалами и необходимым инвентарём: гимнастические коврики, фитболы, степ-платформы, мячи гимнастические, гантели, палки гимнастические, бодибары, скакалки, обручи, а также с аудиоаппаратурой, музыкальными дисками;

 - стадион (беговые дорожки, секторы для прыжков в длину, для метаний, стационарный гимнастический городок).

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 | Музыкальный центр | 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*

*«Прикладная физическая культура/ ОФП»*

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**

«**Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**(Прикладная физическая культура/ОФП)»**

**(Художественная и эстетическая гимнастика)**

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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7  | ***Т 05.003***С/03.6Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Поддерживает должный уровень физической подготовленности (тестирование общей и специальной физической подготовленности, выполняет и способен составлять индивидуальные или групповые соревновательные композиции).Применяет на занятиях комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнения для повышения своего уровня общефизической подготовленности (разрабатывает план-конспект занятия). |
| ПК-1  | **Т С/03.6**Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки**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. | Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство (тестирование общей и специальной физической подготовленности, способен составлять индивидуальные или групповые соревновательные композиции, составляет показательные выступления, заполняет «карточки» соревновательных композиций, способен осуществлять судейство соревнований). |

**Типовые контрольные задания**

* 1. **Выполнение практических заданий. Тестирование по СФП**

**1,3,5,7 семестры**

**Раздел 2.** Специальная физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике

**Тесты по СФП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оцениваемое качество  | № п/п |  РезультатНазвание теста  | Оценка в баллах  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Скоростные способности | 1 | Бег через скакалку в течение 15 секунд(количество) | 40 | 41- 45 | 46- 50 | 51- 55 | 56- 60  | 61- 65 | 66- 70 | 71- 75  | 76- 80 | 81и более  |
| 2 | 10 кувырков на время (сек.) | 12,0 | 11,9-11,5 | 11,4-11,0 | 10,9-10,5 | 10,4-10,0  | 9,9-9,5 | 9,4-9,0 | 8,9-8,5 | 8,4-8,0  | 7,9 и менее |
| Активная гибкость  | 3 | Удержание ноги в сторону (градусы) | 155 | 156- 158  | 159- 161 | 162- 164  | 165- 167 | 168- 170 | 171- 173 | 174- 176 | 177- 180 | 181 и более |
| 4 | Удержание ноги назад (градусы) | 160 | 161- 163  | 164- 166  | 167- 169 | 170- 172  | 173- 175  | 176- 178 | 179- 180 | 181- 185  | 186 и более |
| Пассивная гибкость  | 5 | Наклон вперед (см) | 10 | 10- 14 | 15-18 | 19- 21 | 22-24  | 25-27 | 28- 30 | 31- 32 | 34- 36 | 37 и более  |
| 6 | «Мост» (см) | 30 | 31- 25 | 24- 22 | 21- 19 | 18-16 | 15-13 | 12-10 | 9- 6 | 5- 1 | 0 |
| Функция равновесия  | 7 | Стойка на носке («ласточка») (сек.) | 20 | 21-25 | 26- 32 | 33- 40  | 41-48  | 49- 58 | 59- 64 | 65- 72 | 73- 80 | 81 и более  |
| 8 | Равновесие на носке в сторону с помощью руки (сек.) | 4 | 5- 15 | 16- 20 | 21- 25 | 26- 30  | 31- 35  | 36- 40  | 41- 45  | 46- 50 | 51 и более |
| Силовая выносливость  | 9 | Поднимание ног в висе на шведской стенке 90º и выше (кол-во) | 15 | 16- 20 | 21- 25  | 26- 36 | 37- 40 | 41- 46  | 47- 50  | 51- 58 | 59- 65 | 66 и более |
| 10 | Прыжки через скакалку с двойным вращением за 1 мин. (количество) | 60 | 61- 66 | 67- 70  | 71- 75  | 76- 80 | 81- 85 | 86- 89 | 90- 93  | 94- 98 | 99 и более |

 **Критерии оценки:**

Отметка **«отлично»** ставится по общей сумме баллов тестов СФП от 75 - 100

«**хорошо»** - от 55 – 74

**«удовлетворительно»** - от 30 – 54

«**не удовлетворительно» -** ниже 30.

* 1. **Выполнение практических заданий**

**2,4,6 семестры**

**Раздел 6.** Составление и совершенствование индивидуальных гимнастических комбинаций, участие в составлении групповых гимнастических композиций, создание новых элементов, связок

Выполнение индивидуальных программ многоборья по действующим правилам ФИЖ. Типичные ошибки гимнасток:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сбавки** | **0,10** | **0,30** | **0,50/0,70** |
| **Артистические ошибки** |
| **Единство Композиции** | Отдельные нарушения вструктуре, характере идинамизме композиции | В большей части упражненияотсутствует идея, характер идинамизмЭкстремальная стартовая илифинальная позицииСтартовое положениегимнастки не обусловленоначальным движениемпредмета | Полное отсутствие вупражнении идеи, единстваи динамизма |
| **Музыка - движение**   | **Отсутствие гармонии между:**• ритмом музыки и движениями• характером музыки и движениями**(каждый раз 0.10 балла и макс до 2.00 баллов за использование музыки как фон)** |
| **Выразительность движений****тела** | Отдельные сегментарныедвижения | Отсутствие выразительностилица и движений тела взначительной части упражнения | Полное отсутствие вупражнениивыразительности лица идвижений тела(сегментарные движения) |
| **Технические ошибки** |
| **Движения телом**    |
| **Общие положения** | Незаконченное движениеНепроизвольное перемещениебез броска: уточнение позиции наплощадке |   |   |
| **Базовая техника** | Неправильное положение частитела во время движения**(каждый раз макс до 1.00)**Потеря равновесия:дополнительное движение безперемещения |     Потеря равновесия:дополнительное движение сперемещениемСтатика гимнастки \* |     Потеря равновесия с опоройна одну или обе кисти, либос опорой на предметПолная потеря равновесия спадением – **0,70** |
| **Прыжки** | Недостаточная амплитудаформы; тяжелое приземление |   |   |
| **Равновесия** | Недостаточная амплитудаформы; нечеткаяи неудерживаемая форма |   |   |
| **Вращения** | Недостаточная амплитудаформы; нечеткаяи нефиксированная формаОпора на пятку во время частивращения, выполняемогона релевеПеремещение (скольжение)во время вращения |   Ось тела не вертикальна и шагв концеПодпрыгивания во времявращения или прерываниевращения |   |
| **Преакробатические элементы** | Тяжелое приземлениеНеправильная техника | Разрешенныйпреакробатический элемент,выполненныйс неразрешенной техникой |   |
|  **\* Статика гимнастки: гимнастка не должна оставаться неподвижной, если в какой-то момент она не находится в контакте с предметом (например: броски, перекаты по полу и т.п.)**   |
| **Техника движений предметом** |
| Потеря предмета(потеря 2-х булавпоследовательно: судья даетсбавку один раз, основываясь наподсчете количества шаговнеобходимых для того, что взятьсамую дальнюю булаву) | Потеря и немедленная ловля(после отскока) безперемещения |  Потеря и возвращениепредмета без перемещения | Потеря и возвращениепредмета послеперемещения (1-2 шага)Потеря и возвращениепредмета после большогоперемещения(3 шага или более) или запределами ковра,независимо от дистанции –**0,70**Потеря предмета ииспользование запасногопредмета – **0,70**Потеря предмета(отсутствие контакта)в конце упражнения – **0,70** |
|  **Техника движения предметом** | Неточная траектория и ловля вполете с 1-2 шагамиНеправильная ловля или спомощью кисти, или тела.Непроизвольный контакт с теломс нарушением траекторииНепроизвольная ловля мячадвумя руками (Исключение:ловля без зрительного контроля) |   Неточная траектория и ловляв полете с 3 или болеешагамиСтатика предмета \*\*Отсутствие равномернойработы правой/левой рукой |   |
| **Скакалка** |
| **Базовая техника** | Неправильная работа: поамплитуде или форме, илиплоскости работы, либо скакалкане удерживается за оба конца:**(каждый раз макс до 1,00)**Потеря одного конца скакалки скороткой остановкой вупражненииЗацепиться стопами за скакалкув прыжках или подскокахУзел на скакалке |       Непроизвольноезакручивание вокруг тела илиего части с перерывом вупражнении |   |
| **Обруч**    |
| **Базовая техника** | Неправильная работа:нарушение плоскости, вибрация:**(каждый раз макс до 1,00).**Неточное вращение вокругвертикальной осиЛовля после броска: контакт спредплечьемНеправильный перекат сподпрыгиванием, а такженепроизвольно неполный перекатпо телуСкольжение по руке во времявращенийЗацепиться стопами за обруч вовремя прохода в него | Ловля после броска: контактс рукой |   |
|  **Мяч**   |
|  **Базовая техника** | Неправильная работа и мячприжат к предплечью, захватмяча **(каждый раз макс до 1,00)**Неправильный перекатс подпрыгиванием, а так женепроизвольно неполный перекат |   |   |
| **Булавы**    |
| **Базовая техника** | Неправильная работа:каждый раз 0,10 балла и максдо 1,00Неточные движения илипрерванное движение во времянебольших кругов и мельниц,а также слишком широкоразведенные руки в мельницахНарушение синхронностивращения 2 булав в полетево время броска и ловлиНедостаточная чистотав плоскостях работы во времяасимметричных движений |   |   |
| **Лента**    |
| **Базовая техника** | Нарушение рисунка **(каждый раз макс до 1,00)**Неправильная работа: неточнаяпередача, ненамеренноеудерживание палочки за середину,неправильная связка междурисунками, щелканье лентой**(каждый раз макс до 1,00)**Змейки и Спирали: слишкомрастянутые круги или гребни; кругиили гребни с разной амплитудой(по высоте и длине) **(каждый раз макс до 1.00)**Узел, не приводящий к перерывув исполнении упражненияКонец ленты непреднамеренноостается на полу во время броскови эшапе | Непроизвольноезакручивание вокруг тела илиего части с перерывомв упражнении Узел, приводящий к перерывув исполнении упражнения |   |

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

- без ошибок выполнил практическое задание

Оценка **«не зачтено»** Выставляется студенту, который не справился с 50% задания, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

* 1. **Практическое задание**

**Раздел 8.** Участие в подготовке соревнований по художественной и эстетической гимнастике, выступление в них, судейство соревнований

**Семестры 2, 4, 6**

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

- без ошибок выполнил практическое задание

Оценка **«не зачтено»** Выставляется студенту, который не справился с 50% задания, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

* 1. **Практическое задание. Анализ видеозаписи выступления**

**4 семестр**

**Раздел 7.** Подготовка показательных выступлений и участие в них

**Схема анализа:**

1. Характеристика номера (Замысел, раскрытие темы, первичное впечатление)
2. Цель номера и его задачи
3. Степень сложности номера
4. Наличии общей схемы номера: завязка, развитие событий, кульминация и финал
5. Мнение о типе номера, его соответствие публике и задачам
6. Раскрытие используемых приёмов и методов
7. Выделение удачных и неудачных мест в номере

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

- без ошибок выполнил практическое задание

Оценка **«не зачтено»** Выставляется студенту, который не справился с 50% задания, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

* 1. **Практическое задание. Заполнение дневника самоконтроля**

**Семестры 1-6**

**Раздел 9.** Восстановительные мероприятия, врачебный контроль

Ведение дневника самоконтроля

Дневник самоконтроля ведется в специальной общей тетради в виде таблицы. Ежедневно гимнастками отмечается, проделанная им работа, ее анализ, выявление ошибок, пути их исправления и восстановительные мероприятия после различных циклов тренировочного процесса.

**Образец таблицы ведения дневника самоконтроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | выполняемое упражнение | количествосерий | анализ, ошибки, рекомендации |
|  |  |  |  |

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который

- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- владеет приемами рассуждения и сопоставляет теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

- без ошибок выполнил практическое задание

Оценка **«не зачтено»** Выставляется студенту, который не справился с 50% задания, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

* 1. **Практическое задание. Заполнение дневника тренера**

**Семестры 3-7**

**Раздел 5.** Методика обучения гимнастическим упражнениям

**Ведение профессионального дневника тренера**

Профессиональный дневник тренера ведется в специальной общей тетради в виде таблицы. Еженедельно гимнастками описывается 4 педагогических ситуации, которых ему предстоит решить. Затем пишется проделанная им работа, ее анализ, выявление ошибок, пути их исправления и восстановительные мероприятия после различных циклов тренировочного процесса. В последнем столбце таблицы пишутся практические рекомендации будущим тренерам.

Образец таблицы ведения дневника тренера

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | педагогическая ситуация | анализ ситуации | проделанная работа | практические рекомендации |
|  |  |  |  |  |

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который

- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;

- владеет приемами рассуждения и сопоставляет теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов

- без ошибок выполнил практическое задание

Оценка **«не зачтено»** Выставляется студенту, который не справился с 50% задания, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

* 1. **Практическое задание. Написание карточек комбинаций различных видов многоборья.**

**Семестры 3-8**

**Раздел 6.** Составление и совершенствование индивидуальных гимнастических комбинаций, участие в составлении групповых гимнастических композиций, создание новых элементов, связок

**Таблица Трудностей Прыжков ()**

1.10.1.1. **Базовые характеристики:**      • **четкая и фиксированная** форма во время полета,      • высота, позволяющая выполнить данную форму. 1.10.1.2. Для прыжков, **не имеющих** в базе вращение туловища, наклон туловища назад или кольцо; за каждое вращение 180°, наклон туловища назад + 0,20 балла; кольцо+0,10 балла. В данном случае к символу существующего прыжка надо добавить следующие символы: вращение туловища , наклон туловища , кольцо . Пример: (0,2) + вращение 180° =  (0,40)

**Таблица Трудностей Равновесий ()**

**1.10.2.1. Базовая характеристика:**     • **четко выраженная и фиксированная форма (стоп позиция)**     • выполняется на релеве, на всей стопе или на различных частях тела 1.10.2.2. **Турлян:**     • Разрешается выполнять 1 турлян на релеве или на всей стопе в выбранной форме Равновесия. Ценность турляна определяется прибавлением 0,10 балла к базовой стоимости Равновесия за 180° и более. В данном случае к символу существующего равновесия снизу следует добавить  или . (Пример:  , )     •  В случае, если турлян во время Трудности Равновесия выполнен с ошибкой, то ценность Трудности + ценность турляна аннулируется.     •  **Не разрешается выполнять турлян на колене, на предплечьях и в положении «Казак».** 1.10.2.3. Трудности № 2 и № 3 могут выполняться на полной стопе. Ценность данных Равновесий понижается на 0.10 балла. К символу нужно добавить стрелку вниз (например: =0,40 балла)

**Таблица Трудностей Вращений (****)**

**Базовые характеристики:**

• **базовое вращение минимум 360°** (кроме Вращений №3 )

• **чёткая и фиксированная форма** до конца вращения

• выполняется на полупальцах (поворот), на полной стопе или на различных частях тела

• **Примечание:** в случае прерывания Вращения (скольжение или подскок) ценность выполненного Вращения будет засчитана до его прерывания

1.10.3.2. **Дополнительные вращения:**

• Каждое дополнительное вращение **на релеве** на 360° повышает уровень Трудности на базовую ценность для изолированной и Мультипл Трудности Вращения, и в составе Микс Трудности.

• Каждое дополнительное вращение **на всей стопе или другой части тела** на 360° повышает уровень Трудности на 0,20 балла.

•  Вращение с наклоном туловища назад (№3, ценность 0,40 и 0,50): разные исходные положения («стоя», «с пола») обуславливают разную технику выполнения, поэтому данные Вращения считаются разными. В упражнении возможно выполнять 1 раз Вращение из положения «стоя», 1 раз из положения «с пола» независимо от выбранных базовых вращений (180°/360°).

1.10.3.3. **Мультипл Вращения (Повороты):** **подсчет ценности и запись:**

•  Подсчет ценности: ценность базы 1-ого Поворота+ценность базы 2-ого Поворота+0,20 балла за соединение Поворотов разной формы, выполненных на релеве, и т. д .

• Запись: в официальной карточке **после символа каждого поворота указывается количество вращений. Пример:** () = 0,20+0,20+0,20=0,60 балла.

• **Возможное изменение уровня гимнастки** (постепенное сгибание опорной ноги; подъем - выпрямление ноги) + **0,10 балла за каждое.**

1.10.3.4. **Фуэте: подсчет ценности и запись**

• Возможно выполнять 2 и более фуэте одинаковой формы 1 раз **или комбинацию из разных форм фуэте** 1 раз (0,10 балла за соединение не дается)

• Запись: в официальной карточке после символа **фуэте** указывается количество вращений в каждом повороте, входящим в состав **фуэте: Пример:** ( 122)=0,50

**Критерии оценки:**

Оценка “**зачтено”** ставится, если студент выполнил 80% задания без ошибок, или с незначительными отклонениями от правил написания карточек.

Оценка “**не зачтено**” ставится, если студент выполнил менее 60% задания верно.

**Оценочные таблицы для расчёта очков для зачета**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**2,4,6,8 семестры**

**Раздел 1.** Общая физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.повт. | очки | кол.повт. | очки |
| 12.0013.0014.0015.0016.0017.0018.0019.0020.0021.0022.0023.0024.0025.0026.0027.0028.0029.0030.0031.00 | 600.00607.69615.38623.08630.77638.46646.15653.85661.54669.23676.92684.62692.31700.00702.82705.63708.45711.26714.08716.89 | 32.0033.0034.0035.0036.0037.0038.0039.0040.0041.0042.0043.0044.0045.0046.0047.0048.0049.0050.0051.00 | 719.71722.52725.34728.16730.97733.79736.00737.03738.06739.09740.12741.15742.18743.21744.24745.28746.31747.34748.37750.00 |

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (**ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00186.00187.00188.00189.00190.00191.00192.00193.00194.00195.00196.00197.00198.00199.00200.00201.00202.00203.00204.00205.00 | 600.00605.00610.00615.00620.00625.00630.00635.00640.00645.00650.00655.00660.00665.00670.00675.00680.00685.00690.00695.00700.00 | 206.00207.00208.00209.00210.00211.00212.00213.00214.00215.00216.00217.00218.00219.00220.00221.00222.00223.00224.00225.00226.00 | 701.83703.66705.49707.32709.15710.98712.81714.64716.47718.30720.13721.96723.79725.62727.45729.28731.11732.94734.77736.00736.67 | 227.00228.00229.00230.00231.00232.00233.00234.00235.00236.00237.00238.00239.00240.00241.00242.00243.00244.00245.00 | 737.34738.01738.68739.35740.02740.69741.36742.03742.70743.37744.04744.71745.38746.05746.72747.39748.06748.73750.00 |

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (**ДЕВУШКИ**)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45 4.44 4.43 4.42 4.41 4.40 4.39 4.38 4.37 4.36 4.35 4.34 4.33 4.32 4.31 4.30 4.29 4.28 4.27 4.26 4.25 4.24 4.23 4.22 4.21 4.20 4.19 4.18 4.17 4.16 4.15 4.14  | 600.00602.50605.00607.50610.00612.50615.00617.50620.00622.50625.00627.50630.00632.50635.00637.50640.00642.50645.00647.50650.00652.50655.00657.50660.00662.50665.00667.50670.00672.50675.00677.50 | 4.13 4.12 4.11 4.10 4.09 4.08 4.07 4.06 4.05 4.04 4.03 4.02 4.01 4.00 3.59 3.58 3.57 3.56 3.55 3.54 3.53 3.52 3.51 3.50 3.49 3.48 3.47 3.46 3.45 3.44 3.43  | 680.00682.50685.00687.50690.00692.50695.00697.50700.00701.21702.43703.64704.86706.07707.29708.50709.72710.93712.14713.36714.57715.79717.00718.22719.43720.64721.86723.07724.29725.50726.72 | 3.42 3.41 3.40 3.39 3.38 3.37 3.36 3.35 3.34 3.33 3.32 3.31 3.30 3.29 3.28 3.27 3.26 3.25 3.24 3.23 3.22 2.21 3.20 3.19 3.18 3.17 3.16 3.15 3.14 3.13 3.12  | 727.93729.15730.36731.57732.79734.00735.22736.00736.59737.18737.77738.36738.95739.54740.13740.72741.31741.90742.49743.08743.67744.26744.85745.44746.03746.62747.21747.80748.39748.98750.00 |

**Критерии оценки:**

**Оценка за зачет формируется из суммы набранных очков по трем видам упражнений следующим образом:**

Менее 1800 – неуд

1800-1969 – «3»

1970-2099-«4»

2100 и более – «5»