*Набор 2021*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н. Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «15» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**(спортивная гимнастика)**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки:**

49.03.04 «Спорт»

***Профиль подготовки***

Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании

**Квалификация выпускника**

*Тренер по виду спорта. Преподаватель.*

**Форма обучения**

очная/заочная

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

**Малаховка, 2021**

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

**Составители рабочей программы:**

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

Николай Дмитриевич Епишин, доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

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

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

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

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

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА формирование следующих компетенций:

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

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

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

1. Место дисциплины в структуре Образовательной Программы:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, в 1-10 семестрах – в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: во 2,4,6,8 семестре – экзамен, в 1,3,5,7 семестрах – зачет в очной форме обучения, во 2,4,6,8,10 – экзамен, в 1,3,5,7,9 семестрах – зачет в заочной форме обучения. Зачет с оценкой по курсовой работе в 6 семестре в очной форме обучения, в 8 семестре - в заочной форме обучения.

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*Очная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **776** | **72** | **108** | **136** | **108** | **60** | **108** | **120** | **64** |
| В том числе:  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 232 | 24 | 24 | 40 | 36 | 20 | 36 | 30 | 22 |
| *Занятия семинарского типа:*  Семинары | | 108 | 12 | 12 | 20 | 18 | 10 | 18 | 16 | 12 |
| Методические, практические занятия | | 436 | 36 | 72 | 76 | 54 | 30 | 54 | 74 | 30 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **880** | **108** | **144** | **152** | **108** | **84** | **108** | **60** | **116** |
| В том числе подготовка к экзамену | | 72 |  | 18 |  | 18 |  | 18 |  | 18 |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **180** | **252** | **288** | **216** | **144** | **216** | **180** | **180** |
| **зачетные единицы** | **46** | **5** | **7** | **8** | **6** | **4** | **6** | **5** | **5** |

*Заочная форма обучения*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | Распределение по семестрам | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **16** | **16** |
| *В том числе:*  *Занятия лекционного типа:*  Лекции | | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары | | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 12 | 12 |
| **Самостоятельная работа студента** | | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **92** | **92** |
| **Промежуточная аттестация:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* | |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* | |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| *экзамен* | |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая**  **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **108** | **108** |
| **зачетные единицы** | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **3** | **3** |

1. Содержание дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
|  | История спортивной гимнастики как Олимпийского вида спорта | Гимнастика эпохи Возрождения и Просвещения. Национальные системы гимнастики: шведская, немецкая. Гутс-Мутс, Ян, Фризен, Эйзелен, Тырш, Мюллер, Далькроз, Дельсарт, Демени, Айседора Дункан: их роль в распространении и научном осмыслении средств гимнастики. Сокольская система гимнастики. Гимнастика в дореволюционной России. Возникновение международного гимнастического движения. Организация ФИЖ. Современное состояние спортивной гимнастики в мире. Новые тенденции развития гимнастики как вида спорта. Гимнастика – олимпийский вид спорта. Исторический обзор участия советских и российских гимнастов на международной арене. Отечественная разрядная квалификационная система. |
| 2 | Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой, гимнастическая терминология, безопасность занятий. | Оснащение универсального современного зала для занятий гимнастикой с полным набором оборудования для занятий спортивной гимнастикой, акробатикой. Ознакомление с современными гимнастическими залами разного предназначения: стандартный зал, специализированные залы для гимнастов и гимнасток, тренажерные залы.  Исторический очерк о возникновении и конструктивной эволюции гимнастических снарядов. Первые гимнастические снаряды в немецкой, шведской, сокольской школах гимнастики. Гимнастическая терминология. Особенности применения гимнастической терминологии. Терминология спортивной гимнастики. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. |
| 3 | Структура и классификация гимнастических упражнений | Искусственная природа гимнастических упражнений. Виды гимнастических упражнений: маховые, силовые, статические. Фазность гимнастических упражнений. Характеристика упражнений с моно- дубль- и контрциклом. Стадии гимнастических упражнений. Энергообразующие действия. |
| 4 | Методология обучения гимнастическим упражнениям | Традиционная трактовка процесса обучения. Этап формирования предварительных двигательных представлений. Этап углубленного разучивания упражнения. Этап совершенствования упражнения Углубленное разучивание упражнения: освоение локальных и целостного умения, формирование исходного навыка. Введение движения в эксплуатацию: формирование актуализованного навыка, эксплуатация, совершенствование и модернизация навыка; эксплуатационные трансформации навыка. Общие стадии формирования двигательного навыка: прогрессирование, стабилизация, компенсация, декомпенсация.Профилирующие упражнения как методическая основа специальной технической подготовки гимнасток и база для освоения других упражнений конкретной структурной группы движений. Принципы обучения, методы обучения, структура обучения гимнастическим упражнениям. |
| 5 | Виды подготовки в спортивной гимнастике | Основные средства физической подготовки в спортивной гимнастике. Специальная физическая подготовка как основа обще-двигательной подготовки спортсменов. Место СФП на разных этапах многолетней подготовки и в годичном цикле. Тестирование физической подготовленности. Техническая подготовка как основной вид подготовки в спортивной гимнастике. Взаимосвязь технической подготовки и процесса обучения гимнастическим упражнениям. Место и роль технической подготовки в многолетнем процессе подготовки. Тестирование технической подготовленности. Психологическая подготовка в гимнастике. Роль и значение психологической подготовки для гимнастов различной квалификации. Тестирование психологической подготовленности в гимнастике. Характеристика других видов подготовки: теоретической, интегральной, соревновательной. |
| 6 | Основы построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике | Общая структура учебно-тренировочного занятия. Задачи и средства отдельных частей тренировки. Подготовительная часть урока ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения.  Основная часть урока ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения.  Завершающая часть урока, ее содержание, цель, задачи, длительность, методика проведения. Особенности проявления силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости в гимнастике. Основные подходы к развитию физических качеств. Разновидности построения УТЗ в зависимости от цели занятия. Организация и построение контрольных, восстановительных, ударных занятий. Групповой, фронтальный, индивидуальный, игровой и соревновательные методы организации тренировки. Необходимость той или иной формы организации занятий в зависимости от места тренировки в годичном плане. Основные методические указания к составлению комбинаций в спортивной гимнастике: подбор музыкального сопровождения; формирование фонограммы для вольных упражнений. Определение состава комбинаций; отбор и распределение элементов различной трудности по частям комбинаций с учетом внешнего эффекта, надежности исполнения, нарастание утомления. Состав и структура классификационных комбинаций. Тактика расположения элементов с учетом их трудности, соревновательной ценности и зрелищности. Сочетание быстрых и медленных частей комбинации в вольных упр. Упражнения спортивной гимнастики как средство развития ловкости и координации движения. Связь скоростно-силовых упражнений в спортивной и других видах гимнастики. Перечень акробатических упражнений, применяемых в тренировочном процессе. Место и роль акробатических упражнений в многолетней подготовке. Развитие ловкости и координации средствами акробатикиПонятие «хореография», хореографические упражнения. Особенности и методика развития силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, гибкости, координационных способностей в спортивной гимнастике. Вестибулярная устойчивость и способы ее развития в спортивной гимнастике. |
| 7 | Организация соревнований по спортивной гимнастике. Основы судейства. Показательные выступления. | Соревнования как неотъемлемая, в том числе целевая, часть системы подготовки гимнаста и как особый вид деятельности спортсмена. Организационно-методические, нагрузочные, психологические особенности соревнований в сравнении с учебно-тренировочным процессом. Классификация соревнований по гимнастике. Критерии квалификации соревнований: по значению (подготовительные, основные), по масштабам (районные, городские, региональные и т.д.), по решаемым задачам (контрольные, классификационные, отборочные, показательные), по характеру организации (открытые, закрытые, матчевые, кубковые и др.), по форме зачета (личные, командные, лично-командные), по возрастным категориям (детские, юниорские, для взрослых, для ветеранов). Основные разделы правил соревнований. Функции судей. Технология судейства упражнений на видах многоборья. Особенности проведения соревнований по спортивной гимнастике Учебно-тренировочное занятие как форма урока собственно тренировочной направленности. Целевая установка занятий.  Фрагментарная структура учебно-тренировочного занятия (урока) и его частей в спортивной гимнастике. |
| 8 | Концепция и принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике | Принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике. Цели и задачи, средства отдельных этапов подготовки. Особенности организации УТП на разных этапах подготовки. Управление многолетней подготовкой гимнастов. Контроль как средство управления и коррекции подготовки. Понятие о многолетней системе подготовки гимнастов. Компоненты системы. Этапность подготовки спортсмена высокой квалификации. Отбор как часть многолетней системы подготовки. Особенности деятельности тренера на разных этапах подготовки спортсмена. Воспитательная работа с гимнастами разного возраста. Организация и проведение УТС. |
| 9 | Биомеханические основы техники гимнастических упражнений. | Биомеханические основы техники гимнастических упражнений (статических упражнений, силовых перемещений, маховых упражнений, безопорных вращений). Фазовая структура гимнастических упражнений. Техника выполнения акробатических и опорных прыжков. Анализ различных вариантов техники. Исторический аспект развития техники выполнения базовых упражнений Кинематические характеристики гимнастических упражнений. Работа нервно-мышечного аппарата спортсмена. Особенности взаимодействия с опорой при выполнении гимнастических упражнений. Значение момента инерции при выполнении различных гимнастических упражнений. Статические положения. Равновесия. Биомеханика маховых и силовых упражнений. Особенности приземлений, отталкиваний. Движения гимнаста в полётной фазе. |
| 10 | Организационно-методическое, научное и медицинское обеспечение занятий спортивной гимнастикой | Виды НИРС. Выбор темы научного исследования. Методы научных исследований. Основные требования к структуре, содержанию и оформлению курсового проекта. Основные направления в научных исследованиях в гимнастике Организация научного обеспечения УТП. Врачебный контроль. Медико-биологическая система восстановления. Питание гимнастов. Организация учебно-тренировочных сборов и детских оздоровительных лагерей для гимнастов различного возраста. Индивидуальный подход к спортсменам старших разрядов. Педагогический контроль в тренировочном процессе. Организация и проведение летних оздоровительных лагерей. Планирование годичного цикла подготовки. |
| 11 | Тренер как основная единица в системе подготовки гимнастов | Характеристика знаний и умений тренера. Особенности воспитательной работы на разных этапах спортивного мастерства. Функциональные обязанности, принципы работы с гимнастами различного уровня. Особенности работы с детьми. Объём знаний и умений тренера. Формирование навыка тренерской деятельности. Стили руководства. Особенности работы с разным контингентом. Особенности работы с родителями на разных этапах спортивного мастерства. |
| 12 | Планирование и контроль в учебно-тренировочном процессе по спортивной гимнастике. | Виды планирования и их характеристика. Понятие о цикличности подготовки. Характеристика циклов различной направленности. Особенности построения УТП в различных мезо- и микроциклах. Приёмы регистрации и регулирования нагрузки в спортивной гимнастике. |

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

очная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | ЗСТ | СРС |
| 1. | Спортивная гимнастика как Олимпийский вид спорта | 10 | 12 | 40 | 62 |
| 2. | Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой | 10 | 30 | 50 | 90 |
| 3 | Структура и классификация гимнастических упражнений | 10 | 36 | 50 | 96 |
| 4 | Методология обучения гимнастическим упражнениям | 12 | 42 | 60 | 114 |
| 5 | Виды подготовки в спортивной гимнастике | 30 | 60 | 82 | 172 |
| 6 | Основы построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике | 30 | 50 | 80 | 160 |
| 7 | Организация соревнований по спортивной гимнастике. Основы судейства. Показательные выступления. | 30 | 50 | 80 | 160 |
| 8 | Концепция и принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике | 20 | 50 | 70 | 140 |
| 9 | Биомеханические основы техники гимнастических упражнений | 20 | 50 | 100 | 170 |
| 10 | Организационно-методическое, научное и медицинское обеспечение занятий спортивной гимнастикой | 20 | 46 | 100 | 166 |
| 11 | Тренер как основная единица в системе подготовки гимнастов | 20 | 64 | 80 | 164 |
| 12 | Планирование и контроль в учебно-тренировочном процессе по спортивной гимнастике. | 20 | 54 | 88 | 162 |
| **Итого:** | | **232** | **544** | **880** | **1656** |

заочная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ | Виды учебной работы | | | | | Всего  час. | |
| ЛЗ | ЗСТ | | СРС | |
| 1. | Спортивная гимнастика как Олимпийский вид спорта | 4 | 4 | | 60 | | 68 | |
| 2. | Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой | 4 | 8 | | 100 | | 112 | |
| 3. | Структура и классификация гимнастических упражнений | 4 | 10 | | 100 | | 114 | |
| 4. | Методология обучения гимнастическим упражнениям | 4 | 14 | | 100 | | 118 | |
| 5. | Виды подготовки в спортивной гимнастике | 4 | 10 | | 154 | | 168 | |
| 6. | Основы построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике | 2 | 10 | | 132 | | 144 | |
| 7. | Организация соревнований по спортивной гимнастике. Основы судейства. Показательные выступления. | 2 | 16 | | 136 | | 154 | |
| 8. | Концепция и принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике | 2 | 18 | | 124 | | 144 | |
| 9. | Биомеханические основы техники гимнастических упражнений | 4 | 16 | | 126 | | 146 | |
| 10. | Организационно-методическое, научное и медицинское обеспечение занятий спортивной гимнастикой | 2 | 10 | | 160 | | 172 | |
| 11. | Тренер как основная единица в системе подготовки гимнастов | 2 | 10 | | 140 | | 152 | |
| 12. | Планирование и контроль в учебно-тренировочном процессе по спортивной гимнастике. | 2 | 10 | | 152 | | 164 | |
| **Всего:** | | **36** | | **136** | | **1484** | | **1656** |

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

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т.1 / Ю. К. Гавердовский. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. : ил. - Библиогр.: с. 363. | 15 | 3 |
|  | Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т. Т. 2 / Ю. К. Гавердовский, В. М. Смолевский. - М. : Советский спорт, 2014. - 230 с. : ил. - Библиогр.: с. 223-224. | 15 | 3 |
|  | Епишин, Н. Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов : учебное пособие / Н. Д. Епишин ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с.133-135. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр.: с. 140-141. - 183.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 67 | 10 |
|  | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - 144 с. : ил. - Библиогр.: с. 140-141. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (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 : Юрайт, 2017. - 163 с. : ил. - (Университеты России). - Библиогр.: с. 163. - ISBN 978-5-534-04343-3 : 904.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 25 | - |
|  | 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 обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 75 | 1 |
|  | Терехина, Р. Н. Профессионально важные качества судьи по спортивной гимнастике : монография / Р. Н. Терехина, Л. К. Серова. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 128 c. — ISBN 978-5-907225-53-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/98640.html](http://www.iprbookshop.ru/98640.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2017 г. №935 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 27 c. — ISBN 978-5-4487-0565-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87550.html](http://www.iprbookshop.ru/87550.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Баршай, В. М. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Кнорус, 2017. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 304-305. - ISBN 978-5-406-02356-3 : 1010.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 3 | - |
|  | Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие / Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина, К. М. Иванов [и др.] ; под редакцией Л. А. Савельева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, 2014. — 148 c. — ISBN 978-5-906131-33-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/27600.html](http://www.iprbookshop.ru/27600.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Спорт высших достижений: спортивная гимнастика : учебное пособие / под ред. Л. А. Савельевой, Р. Н. Терехиной. - М. : Человек, 2014. - 148 с. : ил. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 131-144. | 15 | 1 |
|  | Спортивная гимнастика : учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 327 с. : ил. - 1.10. | 91 | 3 |
|  | Смолевский В. М. Спортивная гимнастика : учебник / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. - Киев : Олимпийская литература, 1999. - 462 с. - | 1 | 1 |
|  | Спортивная гимнастика : энциклопедия / сост. В. М. Смолевский; под ред. Л. Я. Аркаева. - М. : Анита Пресс, 2006. - 378 с. : ил. | 1 | 1 |
| 1. 7. | Гавердовский, Ю. К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. - М. : Терра-Спорт, 2002. - 508 с. : ил. | 7 | 3 |
|  | Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Ю. К. Гавердовский [и др.]. - М. : Советский спорт, 2005. - 417 с. : ил. | 29 | 1 |

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

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Учебная аудитория с мультимедийным оборудованием:

- телевизор, используемый как монитор;

- видеомагнитофон;

- видеопроектор;

- DVD-проигрыватель и DVD-диски;

- приставка для демонстрации DVD дисков;

- экран 2х3 метра;

- ноутбук;

- плакаты, иллюстрирующие лекции, в количестве 75 штук.

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

Кроме того, кафедра располагает тремя аудиториями для проведения занятий, общей площадью 80 м², большим количеством литературы для самостоятельных занятий и выполнения курсовых работ и ВКР. Есть некоторые современные, аппаратные методы исследования: биомышь в двух вариантах исполнения, прибор для нейроэнергокартирования (1 шт.), биоимпедансная платформа (1шт.), ноутбук, 2 компьютера, CD диски с лекционным материалом (36 лекций).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Батут | штук | 3 |
| 2. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 3. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 4. | Зеркало настенное (12x2 м) | штук | 1 |
| 5. | Канат для лазания (диаметром 30 мм) | штук | 2 |
| 6. | Магнезия | кг | Из расчета 0,2 кг на человека |
| 7. | Магнезница | штук | 2 |
| 8. | Маты поролоновые (200x300x40 см) | штук | 2 |
| 9. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 11. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 12. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 13. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 14. | Поролон для страховочных ям | кг | Из расчета 40 кг на 1  объема страховочной ямы |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 16. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья | | | |
| 18. | Бревно гимнастическое | штук | 3 |
| 19. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 2 |
| 20. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 21. | Брусья гимнастические женские | штук | 2 |
| 22. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина | | | |
| 23. | Брусья гимнастические мужские | штук | 2 |
| 24. | Конь гимнастический маховый | штук | 2 |
| 25. | Перекладина гимнастическая | штук | 3 |
| 26. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 27. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 28. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок | | | |
| 29. | Дорожка для разбега | комплект | 1 |
| 30. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 31. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 2 |
| 32. | Мат гимнастический | штук | 50 |

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.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

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 программы дисциплины*

«Теория и методика спортивной тренировки в избранном

виде спорта (спортивная гимнастика)»

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 8/21 от «15» июня 2021 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

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

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки:**

49.03.04 Спорт

**Уровень высшего образования –**

бакалавриат

**Профиль подготовки**

Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 12 от «28» мая 2021 г.)

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

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

**Малаховка, 2021 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Тренер 05.003**  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | 1. Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  2. Выполняет комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.  3. Владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств. |
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Тренер 05.003**  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном (этапе спортивного специализации).  D/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства)  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  В/03.6  Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | 1.Составляет тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп; составляет план-конспект по ОФП для обучающихся; отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестировани  1. Составляет годичный план подготовки гимнастов по выбору.  2. Составляет тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для гимнастов тренировочных групп;  3. Составляет план-конспект для гимнастов различной квалификации.  (Участвует в семинарах, проходит компьютерное тестирование, сдаёт зачёт, экзамен) |
| ОПК-2. Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  С/01.6  Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  D/01.6  Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства  F/02.6  Организация отбора и подготовки спортсменов спортивной команды  D/01.6  Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процесса  Е/02.6  Руководство процессом набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации  F/01.6  Руководство методическим обеспечением отборочного, тренировочного и образовательного процессов  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы | 1. 1. Знает методики спортивной ориентации и спортивного отбора спортсменов и обучающихся. 2. 2 Умеет планировать мероприятия спортивной ориентации и спортивного отбора в программе спортивной подготовки по гимнастике. 3. 3. Тестирует занимающихся по физической подготовке. 4. 4. Отвечает на семинаре, зачёте экзамене. 5. 5. Проходит компьютерное тестирование. |
| ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  D/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства  D/03.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине, группе дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов)  F/01.6  Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | 1. Проводит тренировочные занятия с занимающимися с целью повышения уровня физической и технической подготовленности.  2. Проводит урок гимнастики для школьников.  3. Использует методы обучения для различного контингента занимающихся.  4. Отвечает на семинаре, зачёте экзамене.   1. 5. Проходит компьютерное тестирование. |
| ОПК-4. Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  С/01.6  Отбор занимающихся в группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | 1. Проводит тестирование физической подготовленности занимающихся.  2. Подбирает средства и методы развития физических качеств.  3. Проводит занятия с целью развития физических качеств.  (Конспект, проведение занятий, тестирование) |
| ОПК-5.  Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях | **Т 05.003**  D/04.6  Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося  **ПДО 01.003**  С/01.6  Организация и проведение массовых досуговых мероприятий | 1. Составляет положение о соревнованиях.  2. Составляет сценарий показательных выступлений.  3. Выявляет степень готовности занимающихся к соревнованиям.  4. Организовывает и проводит соревнования по гимнастике.  (Письменная работа, тестирование, судейство, компьютерное тестирование). |
| ОПК-6. Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения | **Педагог 01.001**  А/02.6  Воспитательная деятельность | 1. Выполняет письменную работу по воспитательной работе тренера с юными гимнастами, с юношами и девушками, с гимнастами-мастерами.  2. Анализирует стили деятельности тренера.  3. Составляет дневник тренера, список мероприятий по воспитательной работе с занимающимися.  (Письменная работа, доклад, семинар, тестирование, экзамен). |
| ОПК-7. Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Т 05.003**  С/04.6  Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин)  **Педагог 01.001**  А/02.6  Воспитательная деятельность  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ1. | 1. Владения методикой формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.  2. Воспитывает морально-волевые качества при проведении занятий, соревнований, показательных выступлений.  (Доклад, беседа, компьютерное тестирование, экзамен). |
| ОПК-8. Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности | **Т 05.003**  С/04.6  Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | **1.** Применяеттехнологии информационного, технического, методического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.  2. Анализирует соревнования.  3. Знает правила соревнований.  4. Знает функции выводящего тренера.  5. Применяет навыки тренера в психологической подготовке гимнаста. (Доклад, беседа, тестирование, экзамен). |
| ОПК-9. Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся | **ПДО 01.003**  А/02.6  Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы  **Т 05.003**  С/04.6  Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | 1. Анализирует видеозапись соревнования.  2. Анализирует своё выступление на соревнованиях.  3. Применяет методы корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.  (Беседа, дневник тренера, тестирование, экзамен). |
| ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **Тренер 05.003**  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ | 1. Владеет техникой страховки гимнастических упражнений.  2. Демонстрирует страховку упражнений различной сложности.  3. Составляет план и правила расстановки снарядов.  4. Использует технические средства обучения и индивидуальной защиты.  (Страховка, беседа, тестирование, экзамен). |
| ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга | **Т 05.003**  D/05.6  Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **СА 05.010**  В/01.6  Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению | 1. Знает содержание и организацию работы по предотвращению применения допинга**.**  2. Анализирует данные дневников самоконтроля и использует данные для коррекции спортивной подготовки.  3. Проводит беседы по предотвращению применения допинга.  4. Обучает занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности.  (Беседа, доклад, тестирование). |
| ОПК-12. Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки | **Т 05.003**  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  С/03.6  Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | 1. Применяет методики контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов.  2. Определяет уровень физической подготовленности занимающихся, прироста специальной физической и технической подготовленности.  (Тестирование, зачёт, экзамен). |
| ОПК-13. Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | **Педагог 01.001**  А/01.6Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы**,**  **Т 05.003**  С/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  D/02.6  Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства  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 | 1. Анализирует результаты медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки гимнастов.  2. Составляет плана тренировочного процесса занимающегося с учётом спортивной квалификации.  (Письменная работа, семинар, зачёт, тестирование, экзамен.) |
| ОПК-14. Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики | **Т 05.003**  F/03.6  Организация соревновательной деятельности спортивной команды  F/04.6  Координация работы тренеров, специалистов, задействованных в подготовке спортсменов спортивной команды  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Педагог 01.001**  А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | 1. Проводит соревнования по спортивной гимнастике.  2. Организовывает подготовку и участия спортивной команды в спортивных соревнованиях.  (Анализ проведения соревнования). |
| ОПК-15. Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  D/05.6  Организация участия занимающегося в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  **ПДО 01.003**  В/03.6  Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ | 1. Разрабатывает план научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки  2. Использует методики проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов спортивной подготовки.  (Беседа, тестирование, курсовая и выпускная квалификационная работа, экзамен). |
| ОПК-16. Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования | **Т 05.003**  Е/02.6  Оказание экспертной помощи тренерам по вопросам совершенствования спортивной подготовки  **Педагог 01.001**  А/01.6  Общепедагогическая функция. Обучение  **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  А/04.6  Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы | 1. Применяет нормативные правовые акты, правовые нормы и нормы профессиональной этики в профессиональной деятельности.  (Беседа, опрос). |
| ОПК-17. Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований | **Т 05.003**  С/04.6  Подготовка занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки тренировочного этапа по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | 1. Организовывает и проводит соревнования по спортивной гимнастике.  2. Организовывает показательные выступления.  (Положение о соревнованиях, сценарий показательных выступлений) |
| ОПК-18. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Т 05.003**  А/03.5  Измерение и оценка физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки  С/05.6  Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки  Е/01.6  Обобщение и распространение передового опыта тренерской деятельности  **ПДО 01.003**  А/05.6  Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы  В/01.6  Организационно-методическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ  **Педагог 01.001**  А/01.6  Общепедагогическая функция. Обучение | Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации (отвечает на зачете и экзамене, проходит тестирование). |
| ОПК-19. Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | **ПДО 01.003**  А/01.6  Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программ  **Т 05.003**  D/03.6  Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий  (Отвечает на индивидуальный и письменный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование). |
| ОПК-20. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности | **Т 05.003**  С/05.6  Подготовка занимающихся по основам медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки | 1. Ориентируется в современных информационных технологиях, используемых для решения задач профессиональной деятельности.  2. Использует информационные технологии для поиска, обработки, анализа и синтеза данных научного исследования.  (Реферат, курсовая работа, ВКР) |

1. **Типовые контрольные задания:**
   1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

Вопросы к зачету

1 семестр

1. Гимнастика в Античном мире
2. Гимнастика в средневековье
3. Первые труды по гимнастике
4. Гимнастика как педагогическая наука в ХVI-ХVIII веках
5. Деятельность филантропистов, их значение для гимнастики
6. Гимнастика в дореволюционной России
7. Роль М. Тырша в развитии гимнастики
8. Место гимнастики во Всевобуче
9. Понятие о помощи и страховке
10. Классификация мер предупреждения травм
11. Правила размещения снарядов в гимнастическом зале
12. Гигиенические требования к местам проведения занятий
13. Пропускная способность гимнастического зала
14. Правила организации занятий по гимнастике
15. Требования к одежде занимающихся
16. Понятие о гимнастической терминологии
17. Правила образования терминов
18. Термины ОРУ
19. Термины строевых упражнений
20. Термины упражнений на снарядах
21. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии
22. Правила записи гимнастических упражнений
23. Структура урока гимнастики
24. Задачи и средства урока гимнастики
25. Характеристика способов проведения ОРУ
26. Подготовка учителя к уроку
27. Роль и значение музыкального сопровождения в занятиях х/г
28. Фразировка музыкального произведения
29. Темп, ритм, размерность музыкального произведения.

3 семестр

1. Характеристика объективных и субъективных методов исследования
2. Понятие о методах и методиках исследования. Примеры.
3. Значение, функции НИР в спортивной гимнастике. Направления.
4. Процедура сбора фактических данных (исследовательский материал)
5. Понятие о педагогическом эксперименте. Виды пед эксперимента
6. Представление полученных данных. Правила оформления.
7. Биомеханика гимнастических упражнений. Регистрация параметров.
8. Приёмы, методы регистрации нагрузки на ОДА гимнастов.
9. Приёмы, методы регистрации нагрузки на ЦНС гимнастов.
10. Моделирование процедуры исследования.
11. Структура ВКР. Требования к оформлению.
12. Принципы обучения в спортивной гимнастике.
13. Структура обучения.
14. Понятие о двигательном навыке.
15. Виды двигательных навыков.
16. Понятие о переносе двигательного навыка.
17. Формирование двигательного навыка.
18. Методические приёмы создания предварительных представлений.
19. Методические приёмы совершенствования двигательного навыка.
20. Характеристика методов обучения в гимнастике.
21. Особенности реализации методов обучения.
22. Особенности обучения юных и взрослых гимнастов.
23. Разновидности ошибок.
24. Методы, приёмы исправления ошибок.
25. Страховка и помощь как средство исправления ошибок.
26. Структура обучающей программы.
27. Пример обучающей программы на любом упражнении.
28. Применение нестандартных снарядов и оборудования в обучении гимнастов.
29. Тренажёры в гимнастике, их применение в процессе обучения.
30. Подводящие и подготовительные упражнения в обучении гимнастов.

5 семестр

1. Этапность подготовки в спортивной гимнастике
2. Задачи и средства реализации цели на каждом этапе
3. Построение тренировочного процесса с юными гимнастами
4. Построение тренировочного процесса с юношами
5. Построение тренировочного процесса с квалифицированными гимнастами
6. Специфические упражнения технической подготовки на разных этапах
7. Специфические упражнения физической подготовки на разных этапах
8. Построение психологической подготовки на разных этапах
9. Особенности СФП на каждом этапе
10. Прыжки на батуте как вспомогательное средство подготовки гимнастов
11. Особенности работы тренера на этапе отбора и начальной подготовки
12. Особенности работы тренера на этапе специализированной подготовки
13. Особенности отношений тренер-спортсмен с квалифицированными гимнастами
14. Организация и проведение УТС с гимнастами разной квалификации
15. Связь законов механики с техникой выполнения гимнастических упражнений
16. Биомеханика поз и равновесий
17. Биомеханика отталкивания ногами при выполнении опорных прыжков
18. Биомеханика отталкивания при выполнении акробатических прыжков
19. Реализация закона сохранения количества движения. Примеры
20. Безопорные перемещения. Биомеханика вращений.

7 семестр

1. Характеристика параметрических методов статистической обработки
2. Характеристика непараметрических методов обработки
3. Смысл и значение статистической обработки в научных исследованиях
4. Методы, приёмы регистрации реакции ЦНС на тренировочную нагрузку
5. Регистрация реакции ОДА на нагрузку
6. Направленность УТС, режим дня, тренерский состав
7. Приёмы психологического воздействия тренера на гимнастов
8. Типы, стили руководства на разных этапах многолетней подготовки
9. Задачи и особенности работы с родителями у гимнастов разного возраста
10. Воспитательная работа на разных этапах
11. Характеристика объёма знаний и умений тренера
12. Воспитание волевых качеств на разных этапах мастерства
13. Особенности психологической подготовки гимнастов разного возраста
14. Идеомоторная подготовка гимнастов разного возраста
15. Применение сбивающих факторов при подготовке к соревнованиям
16. Цель, задачи и методы психологической подготовки
17. Цель и назначение планирования в гимнастике
18. Документы планирования
19. Виды планирования, их характеристика, назначение
20. Планирование годичного цикла
21. Характеристика мезо, макро и микроциклов
22. Направленность тренировочной работы в каждом цикле учебного года
23. Понятие о тестировании. Тесты и контрольные упражнения
24. Тестирование технической подготовленности в гимнастике
25. Тестирование физической подготовленности в гимнастике
26. Тестирование психологической подготовленности в гимнастике
27. Характеристика видов подготовки в спортивной гимнастике
28. Место различных видов подготовки в различные периоды УТП
29. Взаимосвязь видов подготовки в УТП квалифицированных гимнастов
30. Взаимосвязь видов подготовки в УТП не квалифицированных гимнастов

**Критерии оценки:**

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

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

**Экзаменационные требования**

**по дисциплине:**

1. **КУРС**
2. Гигиенические требования к местам проведения занятий
3. Гимнастика в Античном Мире
4. Гимнастика в дореволюционной России
5. Гимнастика в средневековье
6. Гимнастика как педагогическая наука в XVI-XVIII веках
7. Гимнастические упражнения для снятия компрессионной нагрузки на ОДА
8. Деятельность филантропистов, их значение для гимнастики
9. Документы соревнований. Церемонии на соревнованиях
10. Задачи и средства урока гимнастики
11. Классификация мер предупреждения травм
12. Место гимнастики во Всевобуче
13. Направленность уроков. Разновидности уроков
14. ОРУ как одно из средств гимнастики. Способы проведения.
15. Особенности применения средств гимнастики в других видах спорта
16. Особенности проявления отдельных физических качеств в спортивной гимнастике
17. Первые труды по гимнастике
18. Подготовка учителя к уроку
19. Положение о соревнованиях. Особенности соревнований для гимнастов различной квалификации
20. Понятие о гимнастической терминологии
21. Понятие о помощи и страховке
22. Правила записи гимнастических упражнений
23. Правила образования терминов
24. Правила организации занятий по гимнастике
25. Правила размещения снарядов в гимнастическом зале
26. Пропускная способность гимнастического зала
27. Роль и значение музыкального сопровождения в занятиях
28. Роль М. Тырша в развитии гимнастики
29. Средства гимнастики, используемые в уроках различного типа
30. Средства гимнастики, применяемые в заключительной части урока для юных гимнастов
31. Средства гимнастики, применяемые в заключительной части урока для гимнастов-подростков
32. Средства гимнастики, применяемые в заключительной части урока для квалифицированных гимнастов
33. Средства гимнастики, применяемые в основной части урока для гимнастов-подростков
34. Средства гимнастики, применяемые в основной части урока для квалифицированных гимнастов
35. Средства гимнастики, применяемые в основной части урока для юных гимнастов
36. Средства гимнастики, применяемые в подготовительной части урока для юных гимнастов
37. Средства гимнастики, применяемые в подготовительной части урока для гимнастов-подростков
38. Средства гимнастики, применяемые в подготовительной части урока для квалифицированных гимнастов
39. Структура урока гимнастики
40. Темп, ритм, размерность музыкального произведения
41. Термины ОРУ
42. Термины строевых упражнений
43. Термины упражнений на снарядах
44. Требования к одежде занимающихся
45. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии
46. УТП как система круглогодичной тренировки
47. Фразировка музыкального произведения
48. Функциональные обязанности членов судейской коллегии
49. Характеристика способов проведения ОРУ
50. Цели и задачи этапа высшего спортивного мастерства
51. Цели и задачи этапа отбора и начальной подготовки
52. Цели и задачи этапа углубленной специализации

**2 КУРС**

1Характеристика объективных и субъективных методов исследования2.

1. Биомеханика гимнастических упражнений. Регистрация параметров.
2. Виды выносливости в спортивной гимнастике
3. Виды двигательных навыков
4. Доля силовых упражнений в УТП гимнастов разной квалификации
5. Значение координационных способностей в спортивной гимнастике
6. Значение, функции НИР в спортивной гимнастике. Направления
7. Место, роль и значение круговой тренировки в подготовке гимнастов
8. Методические приёмы совершенствования двигательного навыка
9. Методические приёмы создания предварительных представлений
10. Методы развития выносливости в спортивной гимнастике
11. Методы развития гибкости. Тестирование уровня развития гибкости
12. Методы развития координационных способностей
13. Методы развития силы в спортивной гимнастике
14. Методы, приёмы исправления ошибок
15. Моделирование процедуры исследования
16. Объём и интенсивность УТП в спортивной гимнастике
17. Организация круговой тренировки в подготовке гимнастов
18. Организация УТП в различные периоды годичного цикла
19. Особенности обучения юных и взрослых гимнастов
20. Особенности организации УТП с гимнастами младшего возраста
21. Особенности организации УТП с гимнастами старших разрядов
22. Особенности организации УТП с юношами и девушками
23. Особенности планирования в спортивной гимнастике
24. Особенности реализации методов обучения
25. Подводящие и подготовительные упражнения в обучении гимнастов
26. Понятие о двигательном навыке
27. Понятие о методах и методиках исследования. Примеры
28. Понятие о педагогическом эксперименте. Виды пед. эксперимента
29. Понятие о переносе двигательного навыка
30. Построение мезоциклов годичного плана
31. Представление полученных данных. Правила оформления
32. Приёмы регулирования нагрузки при занятиях с различным контингентом
33. Приёмы, методы регистрации нагрузки на ОДА гимнастов
34. Приёмы, методы регистрации нагрузки на ЦНС гимнастов
35. Применение нестандартных снарядов и оборудования в обучении гимнастов
36. Пример обучающей программы на любом упражнении
37. Принципы обучения в спортивной гимнастике
38. Процедура сбора фактических данных (исследовательский материал)
39. Проявление гибкости в упражнениях спортивной гимнастики. Виды гибкости
40. Проявление силы в спортивной гимнастике
41. Разновидности ошибок
42. Силовые упражнения для гимнастов разной квалификации
43. Средства, используемые в УТП с гимнастами младшего возраста
44. Средства, используемые в УТП с девушками
45. Средства, используемые в УТП с юношами
46. Страховка и помощь как средство исправления ошибок
47. Структура ВКР. Требования к оформлению
48. Структура обучающей программы
49. Структура обучения
50. Тестирование силовой подготовленности в спортивной гимнастике
51. Тренажёры в гимнастике, их применение в процессе обучения
52. Упражнения для развития координации
53. Формирование двигательного навыка
54. Характеристика видов силы в гимнастических упражнениях
55. Характеристика методов обучения в гимнастике
56. Характеристика проявления выносливости в спортивной гимнастике

**3 КУРС**

1. Безопорные перемещения. Биомеханика вращений.
2. Биомеханика отталкивания ногами при выполнении опорных прыжков
3. Биомеханика отталкивания при выполнении акробатических прыжков
4. Биомеханика поз и равновесий
5. Биомеханика приземлений
6. Биомеханические основы техники маховых упражнений.
7. Биомеханические особенности динамического равновесия
8. Задачи и средства реализации цели на каждом этапе многолетней подготовки
9. Изменение скорости вращения
10. Материально-техническая база для занятий гимнастикой в школе
11. Обязанности главного судьи соревнований
12. Организация и проведение УТС с гимнастами разной квалификации
13. Основные рабочие положения на снарядах по видам многоборья, базовые упражнения на видах многоборья.
14. Основные средства вращательной, акробатической, батутной, прыжковой, хореографической подготовки в подготовке гимнастов.
15. Особенности взаимодействия с опорой различной жёсткости
16. Особенности использование средств гимнастики на уроках физической культуры в средних учебных заведениях.
17. Особенности отношений тренер-спортсмен с квалифицированными гимнастами
18. Особенности работы тренера на этапе отбора и начальной подготовки
19. Особенности работы тренера на этапе специализированной подготовки
20. Особенности СФП на каждом этапе
21. Планирование, учет и контроль на занятиях по спортивной гимнастике
22. Понятия «момент силы» и «момент инерции»
23. Постановка задач в уроке гимнастики
24. Построение психологической подготовки на разных этапах
25. Построение тренировочного процесса с квалифицированными гимнастами
26. Построение тренировочного процесса с юношами
27. Построение тренировочного процесса с юными гимнастами
28. Программа двух разовых тренировок на УТС
29. Прыжки на батуте как вспомогательное средство подготовки гимнастов
30. Реализация закона сохранения количества движения. Примеры
31. Роль и значение кинематических параметров в спортивной гимнастике
32. Сбавки и бонусы при выполнении упражнений на соревнованиях
33. Связь законов механики с техникой выполнения гимнастических упражнений
34. Специфические упражнения технической подготовки на разных этапах
35. Специфические упражнения физической подготовки на разных этапах
36. Средства и методы проведения урока гимнастики для школьников разного возраста
37. Средства развития ловкости и координационных способностей в уроке
38. Структура ВКР
39. Сценарий показательных выступлений на Юбилей ДЮСШ
40. Траектории движений гимнаста после отталкивания
41. Формирование элементов начальной школы гимнастов средствами хореографии
42. Функциональные обязанности членов судейской коллегии
43. Хореография в спортивной гимнастике. Значение хореографии в формировании исполнительского мастерства гимнастов
44. Церемония открытия и закрытия соревнований
45. Этапность подготовки в спортивной гимнастике

**4 КУРС**

1. Взаимосвязь видов подготовки в УТП квалифицированных гимнастов
2. Взаимосвязь видов подготовки в УТП не квалифицированных гимнастов
3. Виды планирования, их характеристика, назначение
4. возраста
5. Воспитание волевых качеств на разных этапах мастерства
6. Воспитательная работа на разных этапах
7. Документы планирования
8. Задачи и особенности работы с родителями у гимнастов разного
9. Идеомоторная подготовка гимнастов разного возраста
10. Место различных видов подготовки в различные периоды УТП
11. Методы, приёмы регистрации реакции ЦНС на тренировочную нагрузку
12. Направленность тренировочной работы в каждом цикле учебного года
13. Направленность УТС, режим дня, тренерский состав
14. Особенности психологической подготовки гимнастов разного возраста
15. Планирование годичного цикла
16. Понятие о тестировании. Тесты и контрольные упражнения
17. Приёмы психологического воздействия тренера на гимнастов
18. Применение сбивающих факторов при подготовке к соревнованиям
19. Регистрация реакции ОДА на нагрузку
20. Смысл и значение статистической обработки в научных исследованиях
21. Тестирование психологической подготовленности в гимнастике
22. Тестирование технической подготовленности в гимнастике
23. Тестирование физической подготовленности в гимнастике
24. Типы, стили руководства на разных этапах многолетней подготовки
25. Характеристика видов подготовки в спортивной гимнастике
26. Характеристика мезо, макро и микроциклов
27. Характеристика непараметрических методов обработки
28. Характеристика объёма знаний и умений тренера
29. Характеристика параметрических методов статистической обработки
30. Цель и назначение планирования в гимнастике
31. Цель, задачи и методы психологической подготовки

**Критерии оценки:**

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

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

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

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

* 1. ***Тестовые задания.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 семестр**   |  |  | | --- | --- | |  |  |   1. Кто стал основателем олимпийских игр современности?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | Лариса Латынина |  | | |  | | --- | |  | | Петр I |  | | |  | | --- | |  | | Бруно Гранди |  | | |  | | --- | |  | | Барон Пьер де Кубертен |  | |
| 2. Какие национальные системы гимнастики Вы знаете?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. Голландская, русская, шведская |  | | |  | | --- | |  | | B. Немецкая, английская, французская |  | | |  | | --- | |  | | C. Шведская, немецкая, французская |  | | |  | | --- | |  | | D. Английская; немецкая, греческая |  | |
| 3. Назовите фамилию гимнаста, завоевавшего больше всего золотых медалей за одни соревнования:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. В. Чукарин |  | | |  | | --- | |  | | B. Б. Шахлин |  | | |  | | --- | |  | | C. В. Щербо |  | | |  | | --- | |  | | D. А. Андрианов |  | |
| 4. Впервые советские гимнасты выступили на Олимпийских Играх в:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 1948 |  | | |  | | --- | |  | | B. 1956 |  | | |  | | --- | |  | | C. 1960 |  | | |  | | --- | |  | | D. 1952 |  | |
| 5. Кто первым ввёл гимнастику в русскую армию?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. М.И. Кутузов |  | | |  | | --- | |  | | B. А.В. Суворов |  | | |  | | --- | |  | | C. Драгомиров |  | | |  | | --- | |  | | D. М.И.Нахимов |  | |
| 6. Именем каких советских гимнастов названы гимнастические упражнения?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. Б. Шахлин, В. Кердимилиди |  | | |  | | --- | |  | | B. А.Азарян, М. Воронин, С. Диамидов |  | | |  | | --- | |  | | C. Ю.Титов, Н. Андрианов |  | | |  | | --- | |  | | D. Д.Билозерчев; В Чукарин |  | |
| 7. Назовите год образования Международной Федерации гимнастики (ФИЖ):   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. ФИЖ образовалась в 1990 году |  | | |  | | --- | |  | | B. ФИЖ образовалась в 1897 году |  | | |  | | --- | |  | | C. ФИЖ образовалась в 1888 году |  | | |  | | --- | |  | | D. ФИЖ образовалась в 1881 году |  | |
| 8. С какого года спортивная гимнастика входит в программу Олимпийских Игр?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 1912 |  | | |  | | --- | |  | | B. 1896 |  | | |  | | --- | |  | | C. 1904 |  | | |  | | --- | |  | | D. 1920 |  | |
| 9. Кто основал Сокольскую систему гимнастики?   |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | | | A. Ян Амос Коменский |  | | |  | | --- | |  | | | B. Йоган Песталоцци |  | | |  | | --- | |  | | | C. Фридрих Ян |  | | |  | | --- | |  | | | D. Мирослав Тырш |  | |
| 10. Кто сейчас является президентом ФИЖ?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. Лариса Латынина |  | | |  | | --- | |  | | B. Бруно Гранди |  | | |  | | --- | |  | | C. Аркаев Леонид |  | | |  | | --- | |  | | D. Моринари Ватанабэ |  | |
| 11. Из какой национальной системы вышла современная спортивная гимнастика?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. Французской |  | | |  | | --- | |  | | B. Шведской |  | | |  | | --- | |  | | C. Немецкой |  | | |  | | --- | |  | | D. Русской |  | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 12. Спорт – это:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. система показательных выступлений |  | | |  | | --- | |  | | B. соревновательная деятельность |  | | |  | | --- | |  | | C. система физических упражнений |  | | |  | | --- | |  | | D. физическая деятельность |  | | | 13. Что такое «перелёт»?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. полёт с перехватом |  | | |  | | --- | |  | | B. прыжок с перелётом через снаряд |  | | |  | | --- | |  | | C. перемещение с одной стороны снаряда на другую |  | | |  | | --- | |  | | D. перемещение гимнаста через снаряд с фазой полёта |  | | | 14. Основу современной гимнастической терминологии составляет:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. Шведская гимнастика |  | | |  | | --- | |  | | B. Немецкая гимнастика |  | | |  | | --- | |  | | C. Сокольская гимнастика |  | | |  | | --- | |  | | D. Французская гимнастика |  | | | 15. В ходе специальной подготовки гимнаст:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. вырабатывает способность выполнять комбинации в условиях соревнований |  | | |  | | --- | |  | | B. осваивает элементы комбинаций на снарядах |  | | |  | | --- | |  | | C. осваивает необходимые профилирующие элементы, соединения, комбинации |  | | |  | | --- | |  | | D. вырабатывает гимнастический стиль, осваивает необходимые механизмы движения |  | | | 16. Каковы требования к гимнастической терминологии?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. валидность, надёжность, информативность |  | | |  | | --- | |  | | B. краткость, точность, доступность |  | | |  | | --- | |  | | C. надёжность, точность, краткость |  | | |  | | --- | |  | | D. понятность, доступность, важность |  | | | 17. Типы тренеров по спортивной гимнастике:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. тренер I категории, Заслуженный тренер России |  | | |  | | --- | |  | | B. личный тренер, акробат |  | | |  | | --- | |  | | C. личный тренер, старший тренер, тренер специалист (акробат, хореограф) |  | | |  | | --- | |  | | D. личный тренер, старший тренер |  | | | 18. Что такое прикладные упражнения?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. упражнения с грузом |  | | |  | | --- | |  | | B. упражнения с гантелями |  | | |  | | --- | |  | | C. это упражнения в ходьбе, беге, метаниях, лазании и перелазаниях, переноске партнёров и груза, простые прыжки |  | | |  | | --- | |  | | D. упражнения в ходьбе |  | | | 19. Временные параметры движения, это:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. время выполнения всего упражнения |  | | |  | | --- | |  | | B. время соскока |  | | |  | | --- | |  | | C. время наскока на снаряд |  | | |  | | --- | |  | | D. время вращения |  | | | 20. Найдите конкретный термин:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. недолёт |  | | |  | | --- | |  | | B. вперёд |  | | |  | | --- | |  | | C. вылет |  | | |  | | --- | |  | | D. перелёт |  | | | 21. Когда упражнению (гимнастическому элементу), присваивают имя исполнителя?   |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | | | A. при первом исполнении упражнения на международных соревнованиях |  | | |  | | --- | |  | | | B. при подаче заявки в судейскую коллегию соревнований |  | | |  | | --- | |  | | | C. при подаче заявки в FIG |  | | |  | | --- | |  | | | D. при выполнении упражнения в комбинации |  | | | 22. Компоненты двигательной деятельности тренера по спортивной гимнастике:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. натуральный показ, помощь, страховка, работа на технических средствах, тренажерах |  | | |  | | --- | |  | | B. показ, помощь, страховка |  | | |  | | --- | |  | | C. показ, помощь |  | | |  | | --- | |  | | D. страховка |  | | | 23. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 1964 г. |  | | |  | | --- | |  | | B. 1980 г. |  | | |  | | --- | |  | | C. 1992 г. |  | | |  | | --- | |  | | D. 1972 г. |  | | | 24. Что такое «упор руки в стороны»?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. «крест» |  | | |  | | --- | |  | | B. «перешмыг» |  | | |  | | --- | |  | | C. «самолёт» |  | | |  | | --- | |  | | D. смешанный вис |  | | | 25. Из каких компонентов в настоящее время складывается оценка гимнастов на соревнованиях по правилам ФИЖ:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. оценка гимнаста на снаряде за великолепные комбинации 10 баллов |  | | |  | | --- | |  | | B. оценка гимнаста на снаряде составляет 10 баллов за исполнительское мастерство |  | | |  | | --- | |  | | C. по правилам ФИЖ оценка гимнаста в настоящее время складывается из 3-х составляющих: исполнительское мастерство из 10 баллов, выполнение пяти специальных требований на каждом виде многоборья 4,5 балла, надбавки за сложность группы: «А» - 01 б; «В» - 0,2; «С» - 0,3 б; Д – 0,4; «Е» - 0,5 б. Гимнаст за выполнение комбинации на снаряде может получить 17 баллов и выше |  | | |  | | --- | |  | | D. оценивается исполнение и снимаются баллы за падения |  | | | 26. Спортивная тренировка:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. часть подготовки, строящаяся на основе системного использования методов упражнения |  | | |  | | --- | |  | | B. развитие физических качеств |  | | |  | | --- | |  | | C. совершенствование и становление техники исполнения |  | | |  | | --- | |  | | D. нормированный объем движений |  | | | 27. Соревнования, по характеру организации могут быть:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. контрольные, классификационные, отборочные, показательные |  | | |  | | --- | |  | | B. личные, командные, лично-командные |  | | |  | | --- | |  | | C. открытые, закрытые, традиционные, кубки |  | | |  | | --- | |  | | D. детские, юношеские, для взрослых |  | | | 28. Какие виды подготовки превалируют у квалифицированных гимнастов?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. интеллектуальная |  | | |  | | --- | |  | | B. техническая |  | | |  | | --- | |  | | C. теоретическая |  | | |  | | --- | |  | | D. физическая |  | | | 29. При описании маха, опускается слово:   |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | | | A. туловище |  | | |  | | --- | |  | | | B. нога |  | | |  | | --- | |  | | | C. предплечье |  | | |  | | --- | |  | | | D. рука |  | | | 30. Соревнования, по форме зачета могут быть:   |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | | | A. личные, командные, лично-командные |  | | |  | | --- | |  | | | B. открытые, закрытые, традиционные, кубки |  | | |  | | --- | |  | | | C. детские, юношеские, для взрослых |  | | |  | | --- | |  | | | D. контрольные, классификационные, отборочные, показательные |  | | |

**4 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | 1. Как называется система координат, жестко привязана к пространству?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | X,Z |  | | |  | | --- | |  | | X,Y |  | | |  | | --- | |  | | пространственной системой координат (вертикаль, горизонталь, фронталь) O,X,Y,Z |  | | |  | | --- | |  | | Y,Z |  | | | 2. Что такое момент силы в гимнастических упражнениях?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. сила гимнаста при отталкивании |  | | |  | | --- | |  | | B. сила гимнаста в статических положениях |  | | |  | | --- | |  | | C. сила гимнаста в определённый момент |  | | |  | | --- | |  | | D. произведение силы на плечо силы |  | | | 3. Сколько типов опор существует в спортивной гимнастике?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. две |  | | |  | | --- | |  | | B. шесть |  | | |  | | --- | |  | | C. три поверхностная, осевая, поверхностно осевая |  | | |  | | --- | |  | | D. четыре |  | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 4. Двигательный навык, это:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. способность выполнять трудные упражнения |  | | |  | | --- | |  | | B. навык в движении |  | | |  | | --- | |  | | C. умения, доведённые до автоматизма |  | | |  | | --- | |  | | D. навык выполнять упражнения |  | | | 5. Перечислите методы организации занятий в спортивной гимнастике:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. подводящих упражнений, игровой |  | | |  | | --- | |  | | B. академический, игровой |  | | |  | | --- | |  | | C. академический, игровой, соревновательный |  | | |  | | --- | |  | | D. упражнений, игровой, соревновательный |  | | | 6. Перечислить основные методы предварительного периода обучения:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. структурно-логический анализ |  | | |  | | --- | |  | | B. структурно-логический анализ, системно-структурный биомеханический анализ, изучение литературы и педагогические наблюдения, методы дидактического программирования, тестирование; |  | | |  | | --- | |  | | C. системно-структурный биомеханический анализ |  | | |  | | --- | |  | | D. методы дидактического программирования |  | | | 7. Сколько принципов дидактики применяется при двигательном обучении?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. пять |  | | |  | | --- | |  | | B. семь |  | | |  | | --- | |  | | C. четыре |  | | |  | | --- | |  | | D. шесть |  | | | 8. Прыгучесть в спортивной гимнастике, это качество:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. взрывное |  | | |  | | --- | |  | | B. скоростное |  | | |  | | --- | |  | | C. скоростно-силовое |  | | |  | | --- | |  | | D. силовое |  | | | 9. Что такое нестандартный снаряд?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. гимнастический снаряд, изготовленный самостоятельно |  | | |  | | --- | |  | | B. гимнастический снаряд полностью из металла |  | | |  | | --- | |  | | C. гимнастический снаряд, не соответствующий нормам и размерам FIG |  | | |  | | --- | |  | | D. гимнастический снаряд очень высокий |  | | | 10. Что такое подготовительные упражнения?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. упражнения, направленные на подготовку необходимых качеств |  | | |  | | --- | |  | | B. упражнения, готовящие гимнаста к приземлению |  | | |  | | --- | |  | | C. упражнения, подготавливающие гимнаста к обучению |  | | |  | | --- | |  | | D. упражнения на координацию |  | | | 11. Перечислите методы воздействия на гимнаста:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. внушение |  | | |  | | --- | |  | | B. наглядности, слова, упражнения |  | | |  | | --- | |  | | C. расчлененного упражнения |  | | |  | | --- | |  | | D. целостного упражнения |  | | | 12. Назвать основные этапы предварительного периода обучения:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. оценка подготовленности гимнаста |  | | |  | | --- | |  | | B. определение цели обучения, исследование техники упражнения, дидактической структуры упражнения, разработка программы обучения упражнению, оценка подготовленности гимнаста |  | | |  | | --- | |  | | C. исследование дидактической структуры |  | | |  | | --- | |  | | D. исследование техники и двигательной структуры |  | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 13. Разрешены ли повторы гимнастических элементов?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. не разрешены |  | | |  | | --- | |  | | B. разрешены, но не учитываются в поощрительных баллах за трудность или соединение |  | | |  | | --- | |  | | C. разрешены, учитывая только соединение |  | | |  | | --- | |  | | D. полностью разрешены |  | |  | | 14. Сбавка за падение со снаряда при исполнении упражнения составляет:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 0,5 |  | | |  | | --- | |  | | B. сбавки ставятся в соответствии с затраченным временем после падения гимнаста до повторного касания снаряда |  | | |  | | --- | |  | | C. 0,8 |  | | |  | | --- | |  | | D. 1.0 |  | |  | | 15. Сколько судей в судейской бригаде А (Д)?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 6 |  | | |  | | --- | |  | | B. 2 |  | | |  | | --- | |  | | C. 4 |  | | |  | | --- | |  | | D. 3 |  | |  | | 16. Сколько структурных групп элементов существует в произвольной комбинации гимнаста?   |  | | --- | |  | | |  | | --- | |  | | | A. 3 |  | | |  | | --- | |  | | | B. 5 |  | | |  | | --- | |  | | | C. 4 |  | | |  | | --- | |  | | | D. 6 |  | |  | | 17. Соскок группы "В" как спец-требование дает прибавку:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 0,5 |  | | |  | | --- | |  | | B. 0,2 |  | | |  | | --- | |  | | C. 0,0 |  | | |  | | --- | |  | | D. 0,3 |  | |  | | 18. Что не входит в обязанности судейской бригады А (Д)?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. каждый судья судит упражнение, определяя сумму сбавок за ошибки техники, композиции и осанки самостоятельно |  | | |  | | --- | |  | | B. судья подсчитывает количество и стоимость выполненных требований к структурным группам элементов |  | | |  | | --- | |  | | C. судья подсчитывает дополнительную трудность 9 лучших элементов + соскок |  | | |  | | --- | |  | | D. судья определяет стоимость элементов и соединений, исключая по хронологии повторы элементов |  | |  | | 19. Максимальная оценка, которую могут поставить судьи бригады "В"?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 10,0 + сложность |  | | |  | | --- | |  | | B. 12,5 + сложность |  | | |  | | --- | |  | | C. 10,0 |  | | |  | | --- | |  | | D. 12,5 |  | |  | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 20. Какие типы поз существуют в спортивной гимнастике?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. трехзвенного маятника |  | | |  | | --- | |  | | B. четырехзвенного маятника |  | | |  | | --- | |  | | C. однозвенного и двухзвенного маятника |  | | |  | | --- | |  | | D. пятизвенного маятника |  | | | 21. В каком виде представляются полученные результаты?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. в виде рисунков и таблиц |  | | |  | | --- | |  | | B. в виде фотографий |  | | |  | | --- | |  | | C. в виде схем |  | | |  | | --- | |  | | D. в виде макетов |  | | | 22. Время безопорной фазы упражнения объективная величина?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. да, если регистрация идёт с помощью специальных приспособлений |  | | |  | | --- | |  | | B. да, если есть секундомер |  | | |  | | --- | |  | | C. да, если гимнаст мастер спорта |  | | |  | | --- | |  | | D. да, при многочисленных измерениях |  | | | 23. Что такое объективные методы исследования?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. методы математической обработки |  | | |  | | --- | |  | | B. когда получаемые результаты не зависят от воли человека |  | | |  | | --- | |  | | C. когда результаты получены в гимнастическом зале |  | | |  | | --- | |  | | D. когда результаты не зависят от погоды |  | | | 24. Что такое плантограмма?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. рисунок кисти руки |  | | |  | | --- | |  | | B. проекция ОЦМ гимнаста |  | | |  | | --- | |  | | C. отпечаток следа стопы |  | | |  | | --- | |  | | D. вес отдельных частей тела гимнаста |  | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 25. Какие упражнения считаются в спортивной гимнастике служебными?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. которыми заканчивается комбинация упражнений |  | | |  | | --- | |  | | B. которые находятся в середине комбинации |  | | |  | | --- | |  | | C. которым начинается комбинация |  | | |  | | --- | |  | | D. которые служат для связи сложных упражнений |  | | | 26. Назовите основную черту специализированной технической подготовки гимнаста:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. опора на материал махов в висе |  | | |  | | --- | |  | | B. опора на материал классификационной программы |  | | |  | | --- | |  | | C. опора на специальный учебный материал и методы работы с учетом перспективных задач подготовки |  | | |  | | --- | |  | | D. опора на материал махов в упоре |  | | | 27. Сколько всего принципов тренировки?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. шесть |  | | |  | | --- | |  | | B. четыре |  | | |  | | --- | |  | | C. пять |  | | |  | | --- | |  | | D. семь |  | | | 28. Что такое произвольная программа в спортивной гимнастике?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. совокупность статических движений |  | | |  | | --- | |  | | B. совокупность динамических движений |  | | |  | | --- | |  | | C. совокупность самых сложных движений выполняемых гимнастом |  | | |  | | --- | |  | | D. произвольная программа – совокупность движений, придуманных самим гимнастом |  | | | 29. Сколько компонентов подготовки обычно выделяют?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. пять |  | | |  | | --- | |  | | B. четыре |  | | |  | | --- | |  | | C. шесть |  | | |  | | --- | |  | | D. три |  | | | 30. Количество занимающихся в одной группе начальной спортивной специализации:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. 13-14 |  | | |  | | --- | |  | | B. 12-13 |  | | |  | | --- | |  | | C. 14-15 |  | | |  | | --- | |  | | D. 8-10 |  | | |

**6 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 1. Специальная психологическая подготовка делится на:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. подготовку на тренировке и дома |  | | |  | | --- | |  | | B. подготовку с тренером в группе и самостоятельную подготовку |  | | |  | | --- | |  | | C. идеомоторную и аутогенную подготовки |  | | |  | | --- | |  | | D. подготовку к участию в соревнованиях и перед выполнением конкретного упражнения |  | | | 2. Психологическая подготовка к соревнованию предусматривает:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. постановку перед каждым гимнастом конкретных задач, которые должны решаться в предстоящем соревновании |  | | |  | | --- | |  | | B. самовнушение и ориентация на высокие оценки |  | | |  | | --- | |  | | C. тщательное изучение правил соревнований |  | | |  | | --- | |  | | D. идеомоторную и аутогенную тренировки |  | | | 3. У Вас в команде гимнаст, на голову сильнее всех. Каким он будет выполнять упражнения на оценку?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. не имеет значения, если он самый сильный |  | | |  | | --- | |  | | B. последним, но только на одном снаряде |  | | |  | | --- | |  | | C. первым, чтобы высокой оценкой задать ориентир |  | | |  | | --- | |  | | D. последним |  | | | 4. К какому виду подготовки Вы отнесёте метод сопряжённых воздействий?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. к СФП |  | | |  | | --- | |  | | B. к теоретической |  | | |  | | --- | |  | | C. к технической |  | | |  | | --- | |  | | D. к ОФП |  | | | 5. В чем выражается саморегуляция гимнастов?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. противодействии стрессу |  | | |  | | --- | |  | | B. регулировании эмоций на соревнованиях |  | | |  | | --- | |  | | C. в формировании у спортсменов эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям |  | | |  | | --- | |  | | D. волевой подготовке к соревнованиям |  | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 6. Что относится к элементам «школы» в гимнастике?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. умение правильно подтягиваться |  | | |  | | --- | |  | | B. умение выполнять упражнения с прямыми ногами |  | | |  | | --- | |  | | C. умение приземляться |  | | |  | | --- | |  | | D. знание техники упражнений |  | | | 7. Одна из психологических трудностей в гимнастике – это:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. плохие снаряды |  | | |  | | --- | |  | | B. соперники |  | | |  | | --- | |  | | C. боязнь падения при выполнении упражнений |  | | |  | | --- | |  | | D. плохое судейство |  | | | 8. Что является главным критерием качества технической подготовленности?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. результаты тестирования |  | | |  | | --- | |  | | B. результаты соревнований |  | | |  | | --- | |  | | C. выполнений контрольных упражнений |  | | |  | | --- | |  | | D. выполнений комбинаций |  | | | 9. С какой целью организован многолетний процесс подготовки в гимнастике?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. Для наблюдения |  | | |  | | --- | |  | | B. Для регистрации показателей |  | | |  | | --- | |  | | C. Для планомерной подготовки и контроля |  | | |  | | --- | |  | | D. Для классификации |  | | | 10. Что такое прыгучесть на руках?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. умение отталкиваться в опорных прыжках |  | | |  | | --- | |  | | B. способность эффективно отталкиваться руками при выполнении упражнений |  | | |  | | --- | |  | | C. способность прыгать в стойке на руках |  | | |  | | --- | |  | | D. способность прыгать на руках |  | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 11. Создание предварительных представлений об упражнении это:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. рассказ о технике выполнения |  | | |  | | --- | |  | | B. применение всего комплекса средств, дающих ясную картину об изучаемом упражнении |  | | |  | | --- | |  | | C. рассказ и показ упражнения |  | | |  | | --- | |  | | D. показ упражнения |  | | | 12. Подготовительные упражнения, это   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. упражнения для подготовки гимнаста |  | | |  | | --- | |  | | B. упражнения для развития волевых качеств |  | | |  | | --- | |  | | C. это упражнения аналогичных структурных групп |  | | |  | | --- | |  | | D. упражнения для необходимой подготовки физических качеств |  | | | 13. Помощь это   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. уточнение ошибок исполнения |  | | |  | | --- | |  | | B. подсаживание спортсмена на снаряд |  | | |  | | --- | |  | | C. проводка гимнаста по движению |  | | |  | | --- | |  | | D. оказание физического воздействия при выполнении упражнения |  | | | 14. Определите принцип, необходимый в обучении гимнастов   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. успешности |  | | |  | | --- | |  | | B. систематичности |  | | |  | | --- | |  | | C. максимальных достижений |  | | |  | | --- | |  | | D. периодичности |  | | | 15. Что такое отрицательный перенос навыка   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. невозможность выполнить упражнение |  | | |  | | --- | |  | | B. ранее освоенный навык мешает освоению нового упражнения |  | | |  | | --- | |  | | C. выполнение упражнения с ошибками |  | | |  | | --- | |  | | D. выполнение упражнения в другую сторону |  | | | | | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 16. Определите метод исследования состояния ЦНС гимнаста   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. измерение времени латентного периода двигательной реакции |  | | |  | | --- | |  | | B. выполнение упражнения на оценку |  | | |  | | --- | |  | | C. подтягивания |  | | |  | | --- | |  | | D. опрос |  | | | 17. Определите метод статистической обработки объективных данных:   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. Стьюдента |  | | |  | | --- | |  | | B. ванн дер Вардена |  | | |  | | --- | |  | | C. Уайта |  | | |  | | --- | |  | | D. Вилкоксона |  | | | 18. Что характеризует метод КЧСМ   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. способность к обучаемости |  | | |  | | --- | |  | | B. силу гимнаста |  | | |  | | --- | |  | | C. состояние ЦНС |  | | |  | | --- | |  | | D. выносливость гимнаста |  | | | 19. Определите субъективный метод исследования   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. анкетирование |  | | |  | | --- | |  | | B. хронометрирование |  | | |  | | --- | |  | | C. видеорегистрация |  | | |  | | --- | |  | | D. гониометрия |  | | | 20. Чем отличается контрольное упражнение от теста   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. соответствием требованиям надёжности, информативности, валидности |  | | |  | | --- | |  | | B. сложностью |  | | |  | | --- | |  | | C. ничем |  | | |  | | --- | |  | | D. формой движения |  | | | |
| 21. Что такое «хронометраж»?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. процедура фиксации активности спортсмена на тренировке с точной регистрации времени его действий |  | | |  | | --- | |  | | B. фиксация времени выполнения упражнений в тренировке |  | | |  | | --- | |  | | C. общее время движений гимнаста на тренировке |  | | |  | | --- | |  | | D. регистрация времени выполнения упражнений на снарядах |  | | |
| 22. Какие показатели больше в подготовительном периоде годичного цикла?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. объём большой, интенсивность низкая |  | | |  | | --- | |  | | B. объём и интенсивность низкие |  | | |  | | --- | |  | | C. объём и интенсивность одинаковые |  | | |  | | --- | |  | | D. объём маленький, интенсивность высокая |  | | |
| 23. Что является объектом годичного планирования в гимнастике?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. варьирование нагрузок по периодам |  | | |  | | --- | |  | | B. количество новых освоенных упражнений |  | | |  | | --- | |  | | C. объём нагрузок, чередование микроциклов, овладение конкретными упражнениями |  | | |  | | --- | |  | | D. участие в соревнованиях |  | | |
| 24. Что такое моторная плотность тренировки?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. время выполнения всех упражнений |  | | |  | | --- | |  | | B. соотношение времени выполнения упражнений к общему времени тренировки |  | | |  | | --- | |  | | C. количество упражнений на всех снарядах |  | | |  | | --- | |  | | D. соотношение времени упражнений на снарядах ко времени тренировки |  | | |
| 25. Какие показатели больше в соревновательном периоде?   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. небольшой объём при высокой интенсивности, связанной с выполнением комбинаций |  | | |  | | --- | |  | | B. объём и интенсивность низкие |  | | |  | | --- | |  | | C. объём маленький, интенсивность высокая |  | | |  | | --- | |  | | D. объём и интенсивность одинаковые |  | | |
| 26. Ошибки в технике исправляются с помощью   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. теоретического анализа упражнения |  | | |  | | --- | |  | | B. просмотра видеозаписей |  | | |  | | --- | |  | | C. рассказа исполнителя |  | | |  | | --- | |  | | D. многократного выполнения с анализом техники |  | | |
| 27. Пируэт (сальто с поворотом на 360˚) это упражнение с   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. дубль циклом |  | | |  | | --- | |  | | B. контр циклом |  | | |  | | --- | |  | | C. моно циклом |  | | |  | | --- | |  | | D. не принадлежит ни к одному определению |  | | |
| 28. Соскок махом вперёд из виса, это упражнение   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. контр циклом |  | | |  | | --- | |  | | B. не принадлежит ни к одному определению |  | | |  | | --- | |  | | C. дубль циклом |  | | |  | | --- | |  | | D. моно циклом |  | | |
| 29. Ошибки в технике выполнения упражнений связаны с   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. плохим самочувствием |  | | |  | | --- | |  | | B. плохим состоянием снарядов |  | | |  | | --- | |  | | C. плохой психологической подготовленностью |  | | |  | | --- | |  | | D. плохой физической подготовленностью |  | | |
| 30. Прыжок шагом со сменой ног (с промахом), это упражнение   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | A. дубль циклом |  | | |  | | --- | |  | | B. не принадлежит ни к одному определению |  | | |  | | --- | |  | | C. контр циклом |  | | |  | | --- | |  | | D. моно циклом |  | | |

**Критерии оценки:**

- оценка «**отлично»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 95-100 % вопросов;

- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 70-94% вопросов;

- оценка «**удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 50-69 % вопросов;

- оценка «**неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если он отвечает на 49 % вопросов и менее.

**Компьютерное тестирование проводится во 2,4,6 семестре проводится**

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

**Критерии оценки:**

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

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

* 1. ***Кейсы, ситуационные задачи, практические задания.***
     1. **Комплект заданий для контрольной работы**

1 семестр

**Раздел 1.**

**Тема История спортивной гимнастики как Олимпийского вида спорта**

*Вариант 1. Процедура допуска национальных команд к участию в Олимпийских играх*

Задание 1. Описать необходимые требования к национальным командам, претендующим в участии в Олимпийских играх.

Задание 2. Провести анализ комбинаций на снарядах Олимпийских Чемпионов 50-х; 60-х годов прошлого столетия и современных гимнастов.

Задание 3. Сравнить особенности судейства Олимпийских игр современности и середины прошлого столетия.

**Раздел 2.**

**Тема Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой, гимнастическая терминология, безопасность занятий**.

*Вариант 1. Дать письменную характеристику санитарно-гигиенических условий гимнастического зала.*

Задание 1. Вашей спортивной школы.

Задание 2. Зала МГАФК.

Задание 3. Гимнастического зала ЦСКА или Динамо.

*Вариант 2. Описать пропускную способность зала гимнастики.*

Задание 1. Вашей школы и оценить правильность размещения снарядов.

Задание 2. Зала МГАФК.

Задание 3. Гимнастического зала ЦСКА или Динамо.

*Вариант 3. Гимнастическая терминология*

Задание 1. Дать характеристику основным (конкретным) терминам ОРУ.

Задание 2. Дать характеристику конкретным терминам на снарядах.

Задание 3. Описать собственную комбинацию на коне (бревне).

Задание 4. Описать собственную комбинацию на перекладине (брусьях разной высоты).

Задание 5. Подробно описать требования гимнастической терминологии и их реализацию на практике.

**2 семестр**

**Раздел 5.**

**Тема Виды подготовки в спортивной гимнастике**

*Вариант 1. Характеристика отдельных видов подготовки в спортивной гимнастике*

Задание 1. Дать перечень упражнений и методику их применения для развития гибкости у гимнастов. Тестирование гибкости.

Задание 2. Дать перечень упражнений и методику их применения для развития силы у гимнастов. Тестирование силы.

Задание 3. Дать перечень упражнений и методику их применения для развития выносливости у гимнастов. Тестирование выносливости.

Задание 4. Дать перечень упражнений и методику их применения для развития быстроты у гимнастов. Тестирование быстроты.

Задание 5. Дать перечень упражнений и методику их применения для развития координационных способностей у гимнастов. Тестирование координации.

Задание 6. Описать приемы совершенствования технической подготовленности у гимнастов.

Задание 7. Упражнения технической подготовки на разных этапах спортивного мастерства.

Задание 8. Место, роль и значение психологической подготовки в гимнастике.

*Вариант 2. Распределение видов подготовки в годичном цикле.*

Задание 1. Сочетание видов подготовки у юных гимнастов на этапе отбора и начальной подготовки.

Задание 2. Сочетание видов подготовки у гимнастов на этапе специализированной подготовки.

Задание 3. Сочетание видов подготовки у гимнастов на этапе высшего спортивного мастерства.

**3 семестр**

**Раздел 6.**

**Тема Основы построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике.**

*Вариант 1. Структура учебно-тренировочного занятия*

Задание 1. Составить конспект подготовительной части тренировки для гимнастов-новичков.

Задание 2. Составить конспект основной части тренировки для гимнастов-новичков.

Задание 3.Составить конспект заключительной части тренировки для гимнастов-новичков.

Задание 4. Составить конспект подготовительной части тренировки для гимнастов уровня 1разряда – КМС.

Задание 5. Составить конспект основной части тренировки для гимнастов уровня 1разряда – КМС.

Задание 6. Составить конспект заключительной части тренировки для гимнастов уровня 1разряда – КМС.

*Вариант 2. Построение учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике*

Задание 1. Дать характеристику и подробно описать использование различных методов тренировки в УТП гимнастов.

Задание 2. Место, роль и значение акробатических упражнений в подготовке гимнастов

Задание 3. Особенности построения тренировок в различные периоды годичного цикла.

**4 семестр**

**Раздел 7.**

**Тема Организация соревнований по спортивной гимнастике. Основы судейства. Показательные выступления.**

*Вариант 1. Положение о соревнованиях как основной документ.*

Задание 1. Составить положение о соревнованиях для гимнастов 1-2 года обучения.

Задание 2. Составить положение о соревнованиях для гимнастов 5-6 года обучения.

Задание 3. Описать процедуру судейства соревнований на любом снаряде.

*Вариант 2. Функции членов судейской коллегии*.

Задание 1. Обязанности Главного судьи соревнований и Главного секретаря.

Задание 2. Обязанности других членов судейской коллегии.

Задание 3. Организация и проведение церемоний открытия и закрытия соревнований.

Задание 4. Обязанности выводящего тренера.

*Вариант 3. Показательные выступления.*

Задание 1. Роль и значение показательных выступлений гимнастов.

Задание 2. Составить сценарий показательного выступления к конкретному празднику – событию.

Задание 3. Применение технических приспособлений в показательных выступлениях.

**5 семестр**

**Раздел 9.**

**Тема** **Биомеханические основы техники гимнастических упражнений.**

*Вариант 1. Реализация законов механики в технике гимнастических упражнений.*

Задание 1.Взаимодействие с опорой при отталкивании.

Задание 2. Биомеханика приземлений.

Задание 3. Анализ сил, действующих на гимнаста при выполнении упражнений.

Задание 4. Примеры изменения скорости и ускорения при выполнении гимнастических упражнений.

*Вариант 2. Безопорные перемещения.*

Задание 1. Траектории движения гимнаста после отталкиваний, соскоков.

Задание 2. Понятие об угловых скоростях и их изменении.

Задание 3. Момент инерции как основной фактор скорости безопорного вращения.

*Вариант 3. Характеристика силовых, временных и пространственных параметров гимнастических упражнений.*

Задание 1. Описать силовые параметры упражнения по выбору.

Задание 2. Характеристика временных параметров и их значение.

Задание 3. Роль и значение кинематических параметров в спортивных видах гимнастики.

***7 семестр***

***Раздел 11***

**Тема Тренер как основная единица в системе подготовки гимнастов**

*Вариант 1. Тренер как воспитатель*

Задание 1. Воспитательная работа тренера с юными гимнастами.

Задание 2. Воспитательная работа тренера с юношами и девушками.

Задание 3. Воспитательная работа тренера с гимнастами-мастерами.

Задание 4. Анализ стилей деятельности тренера.

*Вариант 2. Функциональные обязанности тренера*

Задание 1. Характеристика навыков, необходимых тренеру в повседневной работе.

Задание 2. Работа тренера на сборах различной направленности.

Задание 3. Деятельность тренера по обеспечению безопасности занятий.

Задание 4. Работа тренера на наборе.

Задание 5. Тренер как психолог.

**Раздел 12.**

**ТемаПланирование и контроль в учебно-тренировочном процессе по спортивной гимнастике.**

*Вариант1. Виды планирования и их характеристика*

Задание 1. Перспективное планирование в гимнастике. Роль и значение.

Задание 2. Составить годичный план подготовки гимнастов по выбору.

Задание 3. Составить план мезоцикла любого периода подготовки по выбору.

Задание 4. Дать характеристику микроциклам различной направленности.

*Вариант 2. Контроль в учебно-тренировочном процессе.*

Задание 1. Виды контроля и их характеристика.

Задание 2. Контроль за различными видами подготовленности.

Задание 3. Документы контроля.

Задание 4. Контроль за состоянием отдельных систем организма.

**Критерии оценки:**

-***оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если***

Представлен аккуратно оформленный, напечатанный материал, минимальным объёмом в 15 страниц. Автор хорошо разбирается в тематике, отвечает на все дополнительные вопросы.

***-оценка «хорошо»*** выставляется в том случае, если представлен напечатанный материал, объём текста контрольной работы не менее 10 страниц, студент отвечает не на все дополнительные вопросы.

***-оценка «удовлетворительно»*** выставляется в том случае, если представлен небрежно оформленный, плохо напечатанный материал. Студент плохо разбирается в проблеме и путается при ответе на дополнительные вопросы.

***-оценка «неудовлетворительно»*** выставляется при отсутствии напечатанного материала и неспособностью ответить на дополнительные вопросы.

* + 1. **Темы докладов, сообщений**

***1 семестр***

***РАЗДЕЛ 1***

**История спортивной гимнастики как Олимпийского вида спорта**

1.Характерные черты национальных систем гимнастики

2.Гимнастика как педагогическая дисциплина в ХVΙΙ-ХVΙΙΙ веках

3.Гимнастика в дореволюционной России

4.Гимнастика как Олимпийская дисциплина

5.Знаменитые советские гимнасты 50-х – 70-х годов прошлого столетия

6.Эволюция снарядов спортивной гимнастики

**2 семестр**

***РАЗДЕЛ 3***

**Структура и классификация гимнастических упражнений**

1.Описать структуру любого переворота в акробатических прыжках

2.Описать структуру любого сальто в акробатических прыжках

3.Описать структуру сальто с поворотом в акробатических прыжках

4.Описать структуру упражнения (по выбору) с контр-циклом на снаряде

5. Описать структуру упражнения (по выбору) с моно-циклом на снаряде

6. Описать структуру упражнения (по выбору) с дубль-циклом на снаряде

7.Представить графически классификацию маховых упражнений

8. Представить графически классификацию силовых упражнений

9. Представить графически классификацию акробатических упражнений

**3 семестр**

***РАЗДЕЛ 6***

**Основы построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике**

1.Реализация принципов тренировки в спортивной гимнастике

2.Особенности организации УТП с гимнастами разного возраста

3.Средства гимнастики в различных частях тренировочного занятия

4.Структура и цели тренировочного занятия с гимнастами-новичками

**4 семестр**

***РАЗДЕЛ 8***

**Концепция и принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике**

1.Особенности организации УТП на разных этапах многолетней подготовки

2.Цикличность процесса подготовки в спортивной гимнастике

3.Организация контроля в многолетней подготовке в гимнастике

4.Виды отбора и их характеристика

**7 семестр**

**РАЗДЕЛ 11**

**Тренер как основная единица в системе подготовки гимнастов**

1**.** Дневник тренера. Его значение и функции.

2.Построение работы бригады тренеров

3.Особенности индивидуального подхода к ученику в работе тренера

4.Построение отношений с родителями

**Критерии оценки:**

-оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если в ответе нет ошибок, или есть небольшие неточности. Студент уверенно владеет материалом;

-оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся при наличии ошибок в ответе, плохом знании вопроса, невыполнении требования задания.

* + 1. **Кейс-задачи**

**1 семестр**

***РАЗДЕЛ 2***

**Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой, гимнастическая терминология, безопасность занятий.**

**Задания:**

- описать требования безопасности занятий спортивной гимнастикой;

- дать характеристику требованиям гимнастической терминологии;

- выполнить письменное задание по терминологии;

- рассчитать пропускную способность зала по заданию.

**2 семестр**

***РАЗДЕЛ 4***

**Методология обучения гимнастическим упражнениям.**

**Задания:**

- дать характеристику целостного метода обучения конкретному упражнению;

- составить обучающую программу конкретному упражнению по заданию;

- дать характеристику расчленённого метода обучения;

- привести пример подводящих и подготовительных упражнений при обучении конкретному упражнению;

- описать процедуру формирования представлений о движении;

- описать процедуру исправления ошибок;

- методы и приёмы совершенствования двигательного навыка.

**4,6 семестр**

***РАЗДЕЛ 7***

**Организация соревнований по спортивной гимнастике. Основы судейства. Показательные выступления.**

**Задания:**

- провести судейство связок из нескольких упражнений на разных снарядах;

- оценить упражнение по видео записи;

- составить сценарий детского праздника в ДЮСШ;

- оценить Положение о соревнованиях. Найти ошибки.

**Критерии оценки:**

-оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в ответе нет ошибок, или есть небольшие неточности. Студент уверенно владеет материалом.

-оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся при наличии ошибок в ответе, плохом знании вопроса, невыполнении требования задания

* + 1. **Темы рефератов**

***1 семестр***

***РАЗДЕЛ 1. История спортивной гимнастики как Олимпийского вида спорта***

1. Особенности Национальных систем гимнастики: шведской, немецкой, французской.

2. Сокольская система гимнастики.

3. Организация ФИЖ. Современное состояние спортивной гимнастики в мире.

4. Исторический обзор участия советских и российских гимнастов на международной арене.

***2 семестр***

***РАЗДЕЛ 3.* Структура и классификация гимнастических упражнений**

1.Описать структуру любого переворота в акробатических прыжках

2.Описать структуру любого сальто в акробатических прыжках

3.Описать структуру сальто с поворотом в акробатических прыжках

4.Описать структуру упражнения (по выбору) с контр-циклом на снаряде

5. Описать структуру упражнения (по выбору) с моно-циклом на снаряде

6. Описать структуру упражнения (по выбору) с дубль-циклом на снаряде

7.Представить графически классификацию маховых упражнений

8. Представить графически классификацию силовых упражнений

9. Представить графически классификацию акробатических упражнений

***РАЗДЕЛ 5*. Виды подготовки в спортивной гимнастике**

1.Характеристика физической подготовки в спортивной гимнастике

2. Характеристика специальной физической подготовки в спортивной гимнастике

3. Характеристика технической подготовки в спортивной гимнастике

4.Долевое значение видов подготовки в многолетнем УТП

***РАЗДЕЛ 8.* Концепция и принципы многолетней подготовки в спортивной гимнастике**

1.Особенности организации УТП на разных этапах многолетней подготовки

2.Цикличность процесса подготовки в спортивной гимнастике

3.Организация контроля в многолетней подготовке в гимнастике

4.Виды отбора и их характеристика

***РАЗДЕЛ 10* . Организационно-методическое, научное и медицинское обеспечение занятий спортивной гимнастикой**

1.Характеристика и особенности объективных и субъективных методов исследования

2.Приёмы и методы восстановления в гимнастике

3.Реализация педагогического контроля в спортивной гимнастике

4.Индивидуализация УТП с гимнастами старших разрядов

***РАЗДЕЛ 11.* Тренер как основная единица в системе подготовки гимнастов**

1.Приёмы воспитательной работы с юными гимнастами

2. Построение воспитательной работы с квалифицированными гимнастами

3.Знания, умения, навыки тренера по спортивной гимнастике

4.Работа тренера в летний период

**Критерии оценки:**

-***оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если***

Представлен аккуратно оформленный, напечатанный с иллюстрациями материал, объёмом в 15 страниц. Приведён список литературных источников, на которые есть ссылки в тексте. Автор хорошо разбирается в тематике, отвечает на все дополнительные вопросы.

***-оценка «хорошо»*** выставляется в том случае, если представлен напечатанный материал, со ссылками на литературные источники, иллюстрации отсутствуют, объём реферата или текста доклада-сообщения мене 10 страниц, студент отвечает не на все дополнительные вопросы.

***-оценка «удовлетворительно»*** выставляется в том случае, если представлен небрежно оформленный, плохо напечатанный материал, без ссылок на литературные источники, без списка используемой литературы, без иллюстраций. Студент плохо разбирается в проблеме и неважно отвечает на дополнительные вопросы.

***-оценка «неудовлетворительно»*** выставляется при отсутствии напечатанного материала и неспособностью ответить на дополнительные вопросы.

* + 1. **Вопросы к собеседованию**

**2 семестр**

***РАЗДЕЛ 4***

**Методология обучения гимнастическим упражнениям**

1. Дать чёткую, строгую характеристику терминам: «методика обучения»; «методология обучения»; «принципы обучения». Привести пример из спортивной практики.
2. Описать эффективность применения разных методов обучения гимнастов различной квалификации.
3. Разработать простейшую обучающую программу.
4. Описать методические приёмы обучения гимнастов разной квалификации.
5. Двигательный навык как основа обучения в спортивной гимнастике.

**4 семестр**

***РАЗДЕЛ 5***

**Виды подготовки в спортивной гимнастике**

1. Особенности развития силы в гимнастике.
2. Гибкость как одно из ведущих физических качеств в спортивной гимнастике.
3. Координационная подготовка в различные периоды подготовки.
4. Специфика проявления выносливости в спортивной гимнастике.
5. Проявление быстроты в спортивной гимнастике.
6. Характеристика технической подготовленности гимнастов разной квалификации.
7. Тестирование специальной физической и технической подготовленности в спортивной гимнастике.
8. Вращательная подготовка. Её место и роль в подготовке гимнастов.
9. Место, значение и роль психологической подготовки в многолетнем процессе подготовки спортсменов.

**Критерии оценки:**

-***оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если***

Студент хорошо разбирается в тематике, отвечает на все дополнительные вопросы, не путается в терминологии. Хорошо, понятно и доступно выражает свои мысли.

***-оценка «хорошо»*** выставляется в том случае, студент отвечает не на все дополнительные вопросы, допускает ошибки в терминологии, путается в определениях.

***-оценка «удовлетворительно»*** выставляется в том случае, если студент плохо разбирается в проблеме и путается при ответе на дополнительные вопросы, плохо выражает свои мысли, имеет несвязанную речь, много слов – паразитов.

***-оценка «неудовлетворительно»*** выставляется

* + 1. **Темы творческих заданий**

**4,6 семестр**

***РАЗДЕЛ 4.***

**Методология обучения гимнастическим упражнениям**

**Индивидуальные творческие задания**

1. Подобрать и подробно описать все подводящие упражнения для обучения большого оборота и соскока сальто прогнувшись.
2. Подробно описать технологию обучения сальто назад с поворотом на 360°.
3. Техника исполнения и методика обучения больших оборотов с поворотами как базовых упражнений.
4. Обучение кругам двумя на коне с ручками/ поворотам на 360° на бревне.
5. Подобрать и описать подвижные игры и задания для обучения любому упражнению на выбор.
6. Подводящие и подготовительные упражнения при обучении двойному сальто назад/вперёд.

**Критерии оценки:**

-***оценка «отлично»*** выставляется обучающемуся, еслистудент хорошо разбирается в тематике, отвечает на все дополнительные вопросы, не путается в терминологии. Хорошо, понятно и доступно выражает свои мысли. Показал хорошие знания литературы, проявил нестандартный подход к решению задачи.

***-оценка «хорошо»*** выставляется в том случае, студент отвечает не на все дополнительные вопросы, допускает ошибки в терминологии, путается в определениях. Приводит стандартное решение поставленной задачи. Отсутствует творческий подход.

***-оценка «удовлетворительно»*** выставляется в том случае, если студент плохо разбирается в проблеме и путается при ответе на дополнительные вопросы, плохо выражает свои мысли, имеет несвязанную речь, много слов – паразитов. Приводит малый объём упражнений, плохо разбирается в технике упражнений.

***-оценка «неудовлетворительно»*** выставляется при неспособности ответить на дополнительные вопросы, полном незнании материала.

* + 1. **Темы курсовых работ**

**5-6 семестр**

**Раздел 10. Организационно-методическое, научное и медицинское обеспечение занятий спортивной гимнастикой**

1 Направление: совершенствование техники выполнения упражнений на:

- брусьях;

- коне;

- кольцах;

- перекладине;

- опорном прыжке;

- бревне;

- акробатические прыжки

2 Направление: методика обучения гимнастическим упражнениям:

- юных гимнастов

- взрослых спортсменов;

- в учебных заведениях;

- в ДОУ

3 Направление: работы медико-биологического направления:

- нормирование нагрузки у различного контингента;

- формирование правильной осанки у детей;

- воздействие гимн. упражнений на организм занимающихся;

- воздействие упражнений на ЦНС;

- воздействие упражнений на ОДА;

- определение пульсовой стоимости работы.

4 Направление: работы психологического плана

- анализ межличностных отношений тренера и спортсменов;

- идеомоторная подготовка в гимнастике;

- тестирование психологической подготовленности спортсменов;

- формирование личности гимнаста в многолетнем тренировочном

процессе

**Критерии оценки:**

**- оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, если он показывает хорошие знания вопроса, проблемы курсовой работы, высокий уровень компетентности, уверенное изложение содержания полученных результатов, наличие презентации. Работа имеет чёткую структуру, результаты исследования представлены по форме, использованы математические методы; выводы сформулированы в логической последовательности и доказательны, стандартный объём работы, соблюдены требования к внешнему оформлению; правильно отвечает на поставленные членами комиссии вопросы или не затрудняется с ответом.

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

* + 1. **Примерная тематика ВКР**

**7,8 семестр**

1. **направление** – развитие качеств, необходимых в спортивной

гимнастике:

- особенности силовой подготовки в различные периоды годичного цикла;

- особенности силовой подготовки на разных этапах спортивного мастерства;

- гибкость как необходимое качество для роста спортивного мастерства;

- место и роль скоростно-силовой подготовленности в спортивной гимнастике;

- значение координационной подготовки. Развитие координации в спортивной гимнастике;

- силовая выносливость. Приёмы и методы развития.

1. **направление** – совершенствование различных видов подготовки в

спортивной гимнастике:

- место психологической подготовки на разных этапах спортивного мастерства;

- специальная физическая подготовка как база технической подготовленности;

- построение технической подготовки на разных этапах спортивного мастерства;

- взаимосвязь видов подготовки в спортивной гимнастике;

- параметры интегральной подготовки гимнастов различной квалификации;

- место и роль вращательной подготовки в спортивной гимнастике;

- тестирование видов подготовленности гимнастов.

1. **направление –** совершенствование процесса обучения в спортивной гимнастике.

**-** особенности использования расчленённого метода обучения;

**-**особенности применения целостного метода обучения;

**-** технология обучения юных и взрослых гимнастов.

**4 направление –** анализ техники выполнения упражнений:

- на брусьях;

- на кольцах;

- на перекладине;

- акробатических прыжков;

- опорных прыжков;

- на коне;

- на бревне.

* + 1. **Практические задания**

**1-й семестр**

**Раздел 2.**

**Система обеспечения занятий спортивной гимнастикой, гимнастическая терминология, безопасность занятий.**

1. Показать технику страховки отдельных упражнений:

- акробатических прыжков

- упражнений на перекладине и брусьях разной высоты

- кольцах

- опорный прыжок.

Студент должен освоить страховку различных видов и типов сальто,

оборотов, перекатов, подъёмов и спадов, соскоков.

1. Провести только по рассказу ОРУ на группе.
2. Выполнить контрольную работу по терминологии. Написать свои комбинации на снарядах согласно правил терминологии.

**Раздел 3.**

**Структура и классификация гимнастических упражнений**

1. Показать технику выполнения отдельных упражнений с моно- дубль-и контр- циклом.
2. Составить рабочую комбинацию и выполнить её на любом снаряде по выбору с упражнениями из всех трёх структурных групп.
3. Показать на всех снарядах упражнения из соответствующей структурной группы (по указу преподавателя).

**2- семестр**

**Раздел 4.**

**Методология обучения гимнастическим упражнениям**

*1.*Показать подводящие и подготовительные упражнения для обучения следующим упражнениям:

- фляк; сальто назад с места и в связке; сальто вперёд; обучение большим оборотам на перекладине; соскок сальто назад; различные виды подъёмов; скрещения и круги двумя на коне; различные виды переворотов при выполнении опорного прыжка; повороты в стойке на брусьях параллельных и разной высоты; выкруты, выкруты большим махом в упражнениях на кольцах.

2. Составить и реализовать обучающую программу конкретному упражнению по заданию преподавателя с демонстрацией всех подготовительных и подводящих упражнений.

3. Показать упражнения на батуте, используемые при обучении конкретному упражнению по заданию преподавателя.

**3-4 семестры**

**Раздел 5.**

**Виды подготовки в спортивной гимнастике.**

СФП

1. Продемонстрировать упражнения специальной физической подготовки для освоения базовых акробатических упражнений.
2. То же для освоения базовых упражнений на коне-махи (бревне).
3. То же для освоения базовых и профилирующих упражнений на брусьях.
4. То же на перекладине для юношей и брусьях разной высоты для девушек.
5. То же на опорном прыжке.
6. То же на кольцах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Показать варианты техники выполнения базовых и профилирующих акробатических прыжков.
2. Показать на коне различные варианты скрещений, кругов, соскоков.
3. Показать технику выполнения поворотов и прыжков на бревне.
4. Показать технику выполнения базовых и профилирующих упражнений на перекладине и брусьях разной высоты.
5. Выполнить основные опорные прыжки.
6. Показать технику маховых и силовых упражнений на кольцах.

***5 семестр.***

**Раздел 6.**

**Основы построения учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике.**

1. Демонстрация упражнений различных структурных групп на разных снарядах при работе с различным контингентом.
2. Выполнение комбинаций на разных снарядах в соответствии с требованиями программы ДЮСШ.
3. Провести учебно-тренировочное занятие на студентах учебной группы.

**Раздел 7.**

**Организация соревнований по спортивной гимнастике. Основы судейства. Показательные выступления.**

1. Судейство соревнований на кафедре и в ДЮСШ по выбору.
2. Демонстрация упражнений с различными видами и типами ошибок.
3. Разработка и представление на кафедру Положения о соревнованиях.

***6-й семестр***

**Раздел 9.**

**Биомеханические основы техники гимнастических упражнений.**

1. Демонстрация различных вариантов техники приземления, наскока на мостик, отталкивания.
2. Выполнение упражнений различной трудности на опоре различной жёсткости.
3. Демонстрация различных приёмов сохранения равновесия в статике и динамике.
   1. ***Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.***

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

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

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

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

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