Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

Председатель УМК,

1. и.о. проректора по учебной работе
2. канд. пед. наук. А.С. Солнцева
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. «21» июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**(ХУДОЖЕСТВЕННАЯ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)**

**Направление подготовки:**

49.03.04 «Спорт»

**Наименование ОПОП**

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

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан тренерского факультета  канд. пед. наук, доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  «21» июня 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №10 от  «08» июня 2022 г.)  Заведующий кафедрой,  канд. пед. наук, профессор  Е.Е. Биндусов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка, 2022** Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 мая 2020 г. № 681

**Составители:**

Евгений Евгеньевич Биндусов, канд. пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Янкина Екатерина Александровна, канд. пед. наук, ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Константин Степанович Дунаев, д-р пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Марианна Викторовна Кузьменко, канд. пед. наук, 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** |
| **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** |

1. изучениЕ дисциплины НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

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

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7  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;  - 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:  - способами 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. |
| ПК-1  Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство | **Тренер 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 | **ПК -1.1.** Знания:  - спортивную морфологию  - физиологию человека  - технологии профессионального спортивного совершенствования в виде спорта (группе спортивных дисциплин)  - комплексные методики совершенствования спортивной техники и тактики в виде спорта (группе спортивных дисциплин)  **ПК-1.2**. Умения:  - использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата  - оценивать и корректировать уровень интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, рациональность применения системы движений, тактическую подготовленность, наработку индивидуального стиля в виде спорта (группе спортивных дисциплин)  **ПК-1.3.** Навыки и/или опыт деятельности:  - построения индивидуализированного тренировочного процесса,  - выполнения соревновательных упражнений в соответствии с классификационной программой. |

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

Дисциплина «Прикладная физическая культура/ОФП» относиться элективным дисциплинам по физической культуре и спорту и преподается с 1 по 6 семестры.

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **328** | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| В том числе: | |  |  |  |  |  |  |  |
| Практические занятия | | **328** | 36 | 76 | 36 | 72 | 36 | 72 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | **зачет** | + | +Д | + | +Д | + | +Д |
| **Самостоятельная работа студента** | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **328** | **36** | **76** | **36** | **72** | **36** | **72** |
| **зачетные единицы** |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел  дисциплины | Тематика практических занятий | Трудо-емкость  (час.) |
| 1. | Общая физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике | Общеразвивающие гимнастические упражнения общей и частной направленности. Разминка утренняя и перед тренировкой, их формы и методы. ОРУ кардиореспираторной направленности, разновидности средств: кросс, лыжи, плавание и др. Упражнения для укрепления суставного и связочного аппарата. Игровые упражнения как средство развития ловкости, психомоторики. Средства активного отдыха. | 30 |
| 2. | Специальная физическая подготовка в художественной и эстетической гимнастике | Упражнения локальной направленности для развития мышечной силы: статической, медленной, быстрой. Методика узколокализованной силовой подготовки.  Методика развития и поддержания подвижности в тазобедренных суставах, суставах голеностопа. Методика развития и поддержания подвижности в суставах плечевого пояса и кистях. Методика развития и поддержания общей выносливости. Методика развития специальной выносливости на видах многоборья. Методика развития силовой выносливости. Методика развития сенсо- и психомоторных качеств. Методика развития ловкостных качеств | 30 |
| 3. | Техническая подготовка в художественной и эстетической гимнастике | Упражнения «базовой школы» без предмета. Профилирующие упражнения без предмета. Упражнения «базовой» подготовки с предметами многоборья. Профилирующие упражнения с предметами. Связки и комбинации без предмета. Связки и комбинации с предметами многоборья.  Хореография и музыка в программах многоборья. | 60 |
| 4. | Безопасность, страховка и помощь в художественной и эстетической гимнастике | Подготовка зала к занятию, проверка безопасности. Приемы помощи и страховки в разных видах многоборья. Применение вспомогательных средств при оказании помощи и страховки.  Безопасность тренера при оказании помощи и страховки. | 20 |
| 5. | Методика обучения гимнастическим упражнениям | Методика обучения упражнениям «базовой школы» без предмета. Методика обучения профилирующим упражнениям без предмета.  Методика обучения упражнениям «базовой» подготовки с предметами многоборья. Методика обучения профилирующим упражнения с предметами. Методика обучения связкам и комбинациям без предмета. Методика обучения связкам и комбинациям с предметами многоборья.  Методика подбора средств хореографии и музыкального сопровождения в программах многоборья. | 60 |
| 6. | Составление и совершенствование  индивидуальных гимнастических комбинаций, участие в составлении групповых гимнастических композиций, создание новых элементов, связок | Подбор фонограмм (музык. сопровождения), анализ муз. произведения, отобранного в качестве муз. сопровождения: музыкальные части, их темы, характер, ритм. Алгоритм составления индивидуальных гимнастических комбинаций в художественной и эстетической гимнастике, а также групповых и командных комбинаций. Придумывание элементов, связок, взаимодействий. отражающих специфику работы с конкретным предметом или предметами. Разработка необычных ритмических и танцевальных шагов и соединений. Составление фрагментов композиции, ее рисунка. Техническая проработка частей упражнения и всего упражнения в целом | 44 |
| 7. | Подготовка показательных выступлений и участие в них | Определение цели и задач выступления, количества его участниц, продолжительности. Подбор фонограммы. Подготовка костюмов. отражающих характер музыки и выступления в целом. Составление композиции. Снятие показательного выступления на видео, просмотр, анализ неудачных моментов. Доработка показательного выступления: выразительность. синхронность, техническая точность и т.п. | 30 |
| 8. | Участие в подготовке соревнований по художественной и эстетической гимнастике, выступление в них, судейство соревнований | Овладение навыками судейской практики: судейство на линии, технические секретари. судейство на муз. сопровождении, судейство в бригадах и т.д.  Выступление на соревнованиях на протяжении всего периода обучения (соответствие ранга соревнований уровню подготовленности гимнасток) | 30 |
| 9. | Восстановительные мероприятия, врачебный контроль | Отражение в дневнике самоконтроля мероприятий по восстановлению, поддержанию спортивной формы. Проведение контроля за качеством обеспечения оздоровительного и тренировочного эффекта УТЗ с помощью различных видов врачебного контроля: первичного, углубленного, дополнительного. Овладение знаниями о целях, задачах и результатах того или иного вида врачебного контроля. | 20 |
| Итого: | | | **328** |

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

*очная форма обучения*

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

1. **Перечень основной и дополнительной литературы**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| Библио-тека | кафедра |
|  | Карпенко, Л. А.   Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой : учебное пособие / Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий ; СПбГУФК. - Санкт-Петербург, 2007. - Библиогр.: с. 70-73. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебно-методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Москва : Человек, 2014. - 118 с. : табл. - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-906131-25-6 : 434.50. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 15 | - |
|  | Вишнякова, С. В.   Эстетическая гимнастика : учебно-методическое пособие / С. В. Вишнякова ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 89. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Супрун, А. А.   Технологический подход к процессу технической подготовки в художественной гимнастике : монография / А. А. Супрун, Е. Н. Медведева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2017. - Библиогр.: с. 96-115. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Артамонова, И. Е.   Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебно-методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - 2-е изд. - Москва : Человек, 2015. - 118 с. : табл. - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-9906734-1-0 : 387.00. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 20 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. — Москва : Человек, Издательство «Спорт», 2015. — 120 c. — ISBN 978-5-9906734-1-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/52105.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/52105.html%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 : Издательство Юрайт, 2020. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: [https://urait.ru/bcode/453734](https://urait.ru/bcode/453734%20) (дата обращения: 06.11.2020). | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики. Подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 360 c. — ISBN 978-5-9500181-3-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/77243.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/77243.html) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 5 февраля 2013 г. №40 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 33 c. — ISBN 978-5-4487-0534-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/87585.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/87585.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики: «волны» : учебное пособие / Р. Н. Терехина, И. А. Винер-Усманова, Е. Н. Медведева [и др.]. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 152 c. — ISBN 978-5-907225-22-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/94131.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/94131.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/64995.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/64995.html%20) (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683> (дата обращения: 26.11.2020). | 1 | - |
|  | Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 c. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 5-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 200 c. — ISBN 978-5-906132-49-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98647.html> (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва :Учебное пособие / Винер-Усманова И.А.,Мальнева А.С.,Медведева Е.Н.,Крючек Е.С.,Супрун А.А.,Терехина Р.Н.,Цаллагова Р.Б. // М.: Спорт, 2018. - 360 с. | 1 | 1 |
|  | Профилирующая подготовка в художественной гимнастике : Учебное пособие / Медведева Е.Н.,Терехина Р.Н. // Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: 2018. - 224с. | 1 | 1 |
| 18 | Лисицкая, Т. С.  Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492585> (дата обращения: 21.06.2022). | 1 | - |
| 19 | Новикова, Л.А. Виды многоборья художественной гимнастики: мяч : учеб. пособие / Л.А. Новикова .— Москва : Советский спорт, 2021 .— 113 с. : ил. — (Учебники и учебные пособия) .— ISBN 978-5-00129-093-3 .— URL: <https://lib.rucont.ru/efd/713609> (дата обращения: 21.06.2022) | 1 | - |
| 20 | Кузьменко, М. В. Ритмическая гимнастика : учебное пособие / М. В. Кузьменко ; Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2021. – 239 с. : ил. – Библиогр.: с. 235-236. – ISBN 978-5-00063-064-8. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: <http://lib.mgafk.ru> (дата обращения: 21.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей |  |  |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Биндусов, Е. Е. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике: методическое пособие для студенток, специализирующихся в художественной гимнастике / Е. Е. Биндусов, Ю. В. Менхин, Ф. Р. Сибгатулина. – Малаховка : МГАФК, 2006. – 28 с. | 69 | 1 |
|  | Биндусов Е. Е. Совершенствование скоростно-силовой подготовки в художественной гимнастике : методическое пособие для студенток ... специализирующихся в художественной гимнастике / Е. Е. Биндусов, Ю. В. Менхин, Ф. Р. Сибгатулина ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 189 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — [URL: http://www.iprbookshop.ru/65033.html](URL:%20http://www.iprbookshop.ru/65033.html%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Шевчук, Н. А. Развитие двигательной выразительности девочек, занимающихся художественной гимнастикой : учебно-методическое пособие / Н. А. Шевчук ; ВГАФК. - Волгоград, 2014. - Библиогр.: с. 43-45. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 06.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Карпенко, Л.А. Художественная гимнастика: учебник для вузов физической культуры / Л.А. Карпенко. - М.: ВФХГ, 2003 – 382 с. | 10 | 5 |
|  | Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. –Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. – 382 с. | 100 | 5 |
|  | Назарова, О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: методическая разработка для тренеров / О.М. Назарова. – М.: ВФХГ, 2001. – 39 с. | 1 | 1 |
|  | Артамонова, И.Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике /И.Е.Артамонова. – Малаховка: МГАФК, 2011. – 56 с. | 50 | 25 |
|  | Артамонова, И. Е. Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / И. Е. Артамонова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 17.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика /Е. С.Крючек, Р. Н. Терёхина. – М.: Академия, 2013. – 282 с. | 60 | 1 |
|  | Скалиуш, В. И. Организация и методика проведения занятий по дисциплине "Прикладная физическая культура" студентов неспортивного профиля подготовки : учебно-методическое пособие / В. И. Скалиуш, И. В. Афанасьева, А. Н. Таланцев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - Библиогр.: с. 82-84. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 26.11.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. | 1 | - |
|  | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; СибГУФК. - Омск, 2004. - 68 с. : ил. - Библиогр.: с. 64-65. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 1 | - |
|  | Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457206> (дата обращения: 26.11.2020). | 1 | - |

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

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
5. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://rucont.ru/>
6. Министерство науки и образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере науки и образования <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>
16. Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт в образовании» <https://xn----itbjbj2arv.xn--p1ai/>
17. Электронный каталог АИБС «Марк-SQK». Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru/Default.asp>
18. Антидопинговое агентство «Русада» <https://rusada.ru/>
19. Спортивная Россия открытая платформа <https://www.infosport.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

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

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

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

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

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения

дисциплины

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

**8.2. Программное обеспечение:**

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

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

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

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

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

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

**-** принтер Брайля;

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

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

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

*-* «ElBrailleW14J G2;

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

- FM-передатчик AMIGO T31;

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

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

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

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Прикладная физическая культура/ ОФП»*

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/22 от «21» июня 2022г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе, канд.пед.наук

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.С. Солнцева

|  |
| --- |
|  |

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

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

**Прикладная физическая культура/ общая физическая подготовка**

**(**художественная и эстетическая гимнастика**)**

**Направление подготовки:**

49.03.04 «Спорт»

**Наименование ОПОП**

*Спортивная подготовка* по виду спорта,

*тренерско-преподавательская деятельность в образовании*

**Форма обучения**

Очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от «08» июня 2022 г.)

Зав. кафедрой, канд. пед. наук, профессор Е.Е. Биндусов

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

**Малаховка, 2022 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

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

**Типовые контрольные задания**

* 1. **Выполнение практических заданий.**

**Тестирование по СФП**

**1,3,5 семестры**

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

**Тесты по СФП**

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

**Критерии оценки:**

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

«**хорошо»** - от 55 – 74

**«удовлетворительно»** - от 30 – 54

«**не удовлетворительно» -** ниже 30.

**Выполнение упражнений**

* 1. **Выполнение практических заданий**

**2,4,6 семестры**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сбавки** | **0,10** | **0,30** | **0,50/0,70** |
| **Артистические ошибки** | | | |
| **Единство Композиции** | Отдельные нарушения в  структуре, характере и  динамизме композиции | В большей части упражнения  отсутствует идея, характер и  динамизм  Экстремальная стартовая или  финальная позиции  Стартовое положение  гимнастки не обусловлено  начальным движением  предмета | Полное отсутствие в  упражнении идеи, единства  и динамизма |
| **Музыка - движение** | **Отсутствие гармонии между:**  • ритмом музыки и движениями  • характером музыки и движениями  **(каждый раз 0.10 балла и макс до 2.00 баллов за использование музыки как фон)** | | |
| **Выразительность движений**  **тела** | Отдельные сегментарные  движения | Отсутствие выразительности  лица и движений тела в  значительной части упражнения | Полное отсутствие в  упражнении  выразительности лица и  движений тела  (сегментарные движения) |
| **Технические ошибки** | | | |
| **Движения телом** | | | |
| **Общие положения** | Незаконченное движение  Непроизвольное перемещение  без броска: уточнение позиции на  площадке |  |  |
| **Базовая техника** | Неправильное положение части  тела во время движения  **(каждый раз макс до 1.00)**  Потеря равновесия:  дополнительное движение без  перемещения | Потеря равновесия:  дополнительное движение с  перемещением  Статика гимнастки \* | Потеря равновесия с опорой  на одну или обе кисти, либо  с опорой на предмет  Полная потеря равновесия с  падением – **0,70** |
| **Прыжки** | Недостаточная амплитуда  формы; тяжелое приземление |  |  |
| **Равновесия** | Недостаточная амплитуда  формы; нечеткая  и неудерживаемая форма |  |  |
| **Вращения** | Недостаточная амплитуда  формы; нечеткая  и нефиксированная форма  Опора на пятку во время части  вращения, выполняемого  на релеве  Перемещение (скольжение)  во время вращения | Ось тела не вертикальна и шаг  в конце  Подпрыгивания во время  вращения или прерывание  вращения |  |
| **Преакробатические элементы** | Тяжелое приземление  Неправильная техника | Разрешенный  преакробатический элемент,  выполненный  с неразрешенной техникой |  |
| **\* Статика гимнастки: гимнастка не должна оставаться неподвижной, если в какой-то момент она не находится в контакте с предметом (например: броски, перекаты по полу и т.п.)** | | | |
| **Техника движений предметом** | | | |
| Потеря предмета  (потеря 2-х булав  последовательно: судья дает  сбавку один раз, основываясь на  подсчете количества шагов  необходимых для того, что взять  самую дальнюю булаву) | Потеря и немедленная ловля  (после отскока) без  перемещения | Потеря и возвращение  предмета без перемещения | Потеря и возвращение  предмета после  перемещения (1-2 шага)  Потеря и возвращение  предмета после большого  перемещения  (3 шага или более) или за  пределами ковра,  независимо от дистанции –  **0,70**  Потеря предмета и  использование запасного  предмета – **0,70**  Потеря предмета  (отсутствие контакта)  в конце упражнения – **0,70** |
| **Техника движения предметом** | Неточная траектория и ловля в  полете с 1-2 шагами  Неправильная ловля или с  помощью кисти, или тела.  Непроизвольный контакт с телом  с нарушением траектории  Непроизвольная ловля мяча  двумя руками (Исключение:  ловля без зрительного контроля) | Неточная траектория и ловля  в полете с 3 или более  шагами  Статика предмета \*\*  Отсутствие равномерной  работы правой/левой рукой |  |
| **Скакалка** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа: по  амплитуде или форме, или  плоскости работы, либо скакалка  не удерживается за оба конца:  **(каждый раз макс до 1,00)**  Потеря одного конца скакалки с  короткой остановкой в  упражнении  Зацепиться стопами за скакалку  в прыжках или подскоках  Узел на скакалке | Непроизвольное  закручивание вокруг тела или  его части с перерывом в  упражнении |  |
| **Обруч** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа:  нарушение плоскости, вибрация:  **(каждый раз макс до 1,00).**  Неточное вращение вокруг  вертикальной оси  Ловля после броска: контакт с  предплечьем  Неправильный перекат с  подпрыгиванием, а также  непроизвольно неполный перекат  по телу  Скольжение по руке во время  вращений  Зацепиться стопами за обруч во  время прохода в него | Ловля после броска: контакт  с рукой |  |
| **Мяч** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа и мяч  прижат к предплечью, захват  мяча **(каждый раз макс до 1,00)**  Неправильный перекат  с подпрыгиванием, а так же  непроизвольно неполный перекат |  |  |
| **Булавы** | | | |
| **Базовая техника** | Неправильная работа:  каждый раз 0,10 балла и макс  до 1,00  Неточные движения или  прерванное движение во время  небольших кругов и мельниц,  а также слишком широко  разведенные руки в мельницах  Нарушение синхронности  вращения 2 булав в полете  во время броска и ловли  Недостаточная чистота  в плоскостях работы во время  асимметричных движений |  |  |
| **Лента** | | | |
| **Базовая техника** | Нарушение рисунка **(каждый раз макс до 1,00)**  Неправильная работа: неточная  передача, ненамеренное  удерживание палочки за середину,  неправильная связка между  рисунками, щелканье лентой  **(каждый раз макс до 1,00)**  Змейки и Спирали: слишком  растянутые круги или гребни; круги  или гребни с разной амплитудой  (по высоте и длине) **(каждый раз макс до 1.00)**  Узел, не приводящий к перерыву  в исполнении упражнения  Конец ленты непреднамеренно  остается на полу во время бросков  и эшапе | Непроизвольное  закручивание вокруг тела или  его части с перерывом  в упражнении    Узел, приводящий к перерыву  в исполнении упражнения |  |

**Критерии оценки:**

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

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

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

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

- без ошибок выполнил практическое задание

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

* 1. **Практическое задание**

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

**Семестры 2, 4, 6**

**Критерии оценки:**

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

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

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

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

- без ошибок выполнил практическое задание

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

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

**4 семестр**

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

**Схема анализа:**

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

**Критерии оценки:**

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

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;

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

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

- без ошибок выполнил практическое задание

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

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

**Семестры 1-6**

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

Ведение дневника самоконтроля

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

**Образец таблицы ведения дневника самоконтроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| дата | выполняемое упражнение | количество  серий | анализ, ошибки, рекомендации |
|  |  |  |  |

**Критерии оценки:**

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

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

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

- без ошибок выполнил практическое задание

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

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

**Семестры 3-6**

**Раздел 5.** Методика обучения гимнастическим упражнениям

**Ведение профессионального дневника тренера**

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

Образец таблицы ведения дневника тренера

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

**Критерии оценки:**

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

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

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

- без ошибок выполнил практическое задание

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

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

**Семестры 3-6**

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

**Таблица Трудностей Прыжков ()**

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

**Таблица Трудностей Равновесий ()**

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

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

**Базовые характеристики:**

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

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

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

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

1.10.3.2. **Дополнительные вращения:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Критерии оценки:**

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

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

**Оценочные таблицы для расчёта очков для зачета**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**2,4,6 семестры**

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

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

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| кол.  повт. | очки | кол.  повт. | очки |
| 12.00  13.00  14.00  15.00  16.00  17.00  18.00  19.00  20.00  21.00  22.00  23.00  24.00  25.00  26.00  27.00  28.00  29.00  30.00  31.00 | 600.00  607.69  615.38  623.08  630.77  638.46  646.15  653.85  661.54  669.23  676.92  684.62  692.31  700.00  702.82  705.63  708.45  711.26  714.08  716.89 | 32.00  33.00  34.00  35.00  36.00  37.00  38.00  39.00  40.00  41.00  42.00  43.00  44.00  45.00  46.00  47.00  48.00  49.00  50.00  51.00 | 719.71  722.52  725.34  728.16  730.97  733.79  736.00  737.03  738.06  739.09  740.12  741.15  742.18  743.21  744.24  745.28  746.31  747.34  748.37  750.00 |

Т А Б Л И Ц А

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| см | очки | см | очки | см | очки |
| 185.00  186.00  187.00  188.00  189.00  190.00  191.00  192.00  193.00  194.00  195.00  196.00  197.00  198.00  199.00  200.00  201.00  202.00  203.00  204.00  205.00 | 600.00  605.00  610.00  615.00  620.00  625.00  630.00  635.00  640.00  645.00  650.00  655.00  660.00  665.00  670.00  675.00  680.00  685.00  690.00  695.00  700.00 | 206.00  207.00  208.00  209.00  210.00  211.00  212.00  213.00  214.00  215.00  216.00  217.00  218.00  219.00  220.00  221.00  222.00  223.00  224.00  225.00  226.00 | 701.83  703.66  705.49  707.32  709.15  710.98  712.81  714.64  716.47  718.30  720.13  721.96  723.79  725.62  727.45  729.28  731.11  732.94  734.77  736.00  736.67 | 227.00  228.00  229.00  230.00  231.00  232.00  233.00  234.00  235.00  236.00  237.00  238.00  239.00  240.00  241.00  242.00  243.00  244.00  245.00 | 737.34  738.01  738.68  739.35  740.02  740.69  741.36  742.03  742.70  743.37  744.04  744.71  745.38  746.05  746.72  747.39  748.06  748.73  750.00 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| мин.сек | очки | мин.сек | очки | мин.сек | очки |
| 4.45  4.44  4.43  4.42  4.41  4.40  4.39  4.38  4.37  4.36  4.35  4.34  4.33  4.32  4.31  4.30  4.29  4.28  4.27  4.26  4.25  4.24  4.23  4.22  4.21  4.20  4.19  4.18  4.17  4.16  4.15  4.14 | 600.00  602.50  605.00  607.50  610.00  612.50  615.00  617.50  620.00  622.50  625.00  627.50  630.00  632.50  635.00  637.50  640.00  642.50  645.00  647.50  650.00  652.50  655.00  657.50  660.00  662.50  665.00  667.50  670.00  672.50  675.00  677.50 | 4.13  4.12  4.11  4.10  4.09  4.08  4.07  4.06  4.05  4.04  4.03  4.02  4.01  4.00  3.59  3.58  3.57  3.56  3.55  3.54  3.53  3.52  3.51  3.50  3.49  3.48  3.47  3.46  3.45  3.44  3.43 | 680.00  682.50  685.00  687.50  690.00  692.50  695.00  697.50  700.00  701.21  702.43  703.64  704.86  706.07  707.29  708.50  709.72  710.93  712.14  713.36  714.57  715.79  717.00  718.22  719.43  720.64  721.86  723.07  724.29  725.50  726.72 | 3.42  3.41  3.40  3.39  3.38  3.37  3.36  3.35  3.34  3.33  3.32  3.31  3.30  3.29  3.28  3.27  3.26  3.25  3.24  3.23  3.22  2.21  3.20  3.19  3.18  3.17  3.16  3.15  3.14  3.13  3.12 | 727.93  729.15  730.36  731.57  732.79  734.00  735.22  736.00  736.59  737.18  737.77  738.36  738.95  739.54  740.13  740.72  741.31  741.90  742.49  743.08  743.67  744.26  744.85  745.44  746.03  746.62  747.21  747.80  748.39  748.98  750.00 |

**Критерии оценки:**

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

Менее 1800 – неуд

1800-1969 – «3»

1970-2099-«4»

2100 и более – «5»

***2.4 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций***

К зачёту допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше задания в фонде оценочных средств по семестрам:

|  |  |
| --- | --- |
| № семестра | № заданий |
| 1 | 1.1 |
| 2 | 1.2, 1.3, 1.5, ОФП |
| 3 | 1.1, 1.5, 1.6, 1.7 |
| 4 | 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6, 1.7, ОФП |
| 5 | 1.1, 1.5, 1.6, 1.7 |
| 6 | 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 1.7, ОФП |

Оценка по ОФП выставляется по сумме набранных очков за выполнение трех упражнений, имеющихся в таблице нормативов.