

# **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (эстетическая гимнастика)**

Образовательная программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Направление подготовки высшего образования

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
« » 2014 г., протокол №1**

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_**

**Авторы-разработчики:  
Должность, ученая степень, ученое звание  
Проф., К.п.н., доцент Степанова И.А.**

Санкт-Петербург 2014

1 курс, 1 семестр

**Первый текущий контроль - реферат по теме:**

« История художественной и эстетической гимнастики».

Защита реферата на тему, предложенную преподавателем. Доклад с презентацией на 7 минут. Оценка 2/6

6 баллов - полное соответствие предъявленным требованиям: полнота содержания, логичность изложения, литературный стиль. Более 5 литературных источников;

5 – незначительные стилистические неточности.

4 – недостаточно полное отражение темы, ошибки в логике и стилистике изложения;

3- неполное отражение темы, нелогичность изложения,

2- тема не раскрыта, недостаточное количество литературных источников

**ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА**

Работы над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта: 1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов». 2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала. 1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов». 2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

**ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА.** Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кеглем через полтора интервала.

**СТРУКТУРА РЕФЕРАТА** Реферат открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.

После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план реферата) с указанием страниц.

Реферат обязательно включает Введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются Цель и задачи реферата.

Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов (разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе

В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу.

Реферат заканчивается Заключением. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели,

сформулированные во введении. На последней странице реферата должен быть представлен список литературы. В списке указывается литература, реально использованная для написания реферата. Список научной литературы составляется в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц). При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

**ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА.1.** *Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.*

2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.
4. Подмена научно-аналитического стиля изложения беллетристическим стилем.
5. Подмена изложения теоретических вопросов данными биографическими справками.
6. Небрежное оформление реферата (отсутствие плана, ссылок, абзацев, неправильное оформление списка используемой литературы).

## **7. 7.Примерная тематика рефератов**

### **7.7.1. Примерная тематика рефератов**

1. Характеристика этапов развития художественной гимнастики
2. Основные этапы развития эстетической гимнастики как спортивной дисциплины.
3. Основные этапы развития художественной и эстетической гимнастики в России и достижения спортсменов.
4. Тенденции развития художественной и эстетической гимнастики в стране и в мире среди спортсменов разных возрастных групп
5. Факторы, обеспечивающие развитие художественной и эстетической гимнастики в России
6. Характеристика средств, используемых в художественной и эстетической гимнастике
7. Оборудование зала для хореографической и танцевальной подготовки спортсменок художественной и эстетической гимнастики
8. Оборудование зала для физической и технической подготовки спортсменок художественной и эстетической гимнастики
9. Оборудование мест для проведения соревнований по художественной и эстетической гимнастике

### **7. 7.2. Примерная тематика курсовых работ**

1. Влияние изменений правил соревнований на содержание компонентов исполнительского мастерства спортсменок художественной и эстетической гимнастики
2. Виды компетенций в профессиональной деятельности тренера по художественной и эстетической гимнастике
3. Развитие скоростно-силовых способностей гимнасток
4. Совершенствование вестибулярной устойчивости гимнасток
5. Развитие координационных способностей гимнасток
6. Развитие силовых способностей гимнасток
7. Развитие гибкости и/или подвижности в суставах у гимнасток
8. Формирование/совершенствование базовых навыков общего назначения у юных гимнасток

9. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования видов подготовки
10. Совершенствование артистичности как эстетической составляющей мастерства гимнасток
11. Совершенствование хореографической и танцевальной подготовленности гимнасток
12. Применение современных технологий для повышения эффективности процесса обучения упражнениям художественной и эстетической гимнастики
13. Содержание и особенности предметной подготовки в художественной гимнастике
- 14 Особенности акробатической парно-групповой подготовки девушек художественной и эстетической гимнастики
15. Совершенствование методики отбора в художественной и эстетической гимнастике
16. Показательные выступления гимнасток как средство популяризации вида спорта
17. Музыкально-двигательная подготовка гимнасток

**Второй текущий контроль** – контрольная работа по теме «терминология упражнений эстетической гимнастики»

Контрольная работа состоит из 2-х частей:

1-я часть-преподаватель показывает отдельные упражнения эстетической гимнастики- студенты записывают их ( 5 упражнений)

2-я часть – преподаватель называет отдельные положения и упражнения, студент должен их выполнить ( 5 упражнений)

Оценка 2/8:

8- безошибочное выполнение;

7-1-2 неточности в ответах

6- 1 значительная ошибка или 2-3 неточности;

5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;

4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;

3- 1 грубая и 2 значительные ;

2- 2 грубые, 1 значительная и ряд неточностей

**Третий текущий контроль- практическое выполнение музыкально-двигательных заданий ( минимум 3-х)**

Задания на согласование движений с характером и содержанием музыки

1.Выполнить упражнение, обратив внимание на характер музыки и способы его отражения в движениях.

2.Разучить упражнение и определить, какой из 2-3 музыкальных примеров больше подходит для него.

3.Выполнить упражнение под музыку разного характера, обратив внимание на изменение окраски движения.

4.Отразить характер музыки «своими» движениями рук и головы на шагах марша, польки, галопа.

5.Провести игру на определение характера и содержание музыки и согласование с ними движений.

Задания на согласование движений с метром

1. Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить хлопками, слабые – пропустить.
2. Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить шагом, на слабые – стоять, затем на сильные доли – энергичный шаг, на слабые – спокойный.
3. Выполнить под музыку тактировку и дирижерский жест. Тактировка на 4/4: и.п.-руки вверх, 1-руки вниз, 2-руки скрестно перед грудью, 3-руки в стороны, 4-и.п. На  $\frac{3}{4}$  пропускается счет 2, на 2/4 пропускаются счеты 2 и 3.
4. Ходьба с тактировкой соответственно музыке.
5. Ходьба с тактировкой на 4/4 различными длительностями: целыми, половинными, четвертями, восьмыми.
6. Составить и выполнить общеразвивающее упражнения под музыкальное произведение размером 4/4, : одно движение на 4 счета (на целую), 2 движения – каждое на 2 счета (на половинную), 4 движения – каждое на 1 счет (на четверть), 8 движений – каждое на полсчета (восьмую).
7. Провести игру на согласование движений с метром.

#### Задания на согласование движений с темпом музыки

1. Прослушать музыку, определить ее темп и выбрать наиболее подходящий способ передвижения: ходьба, бег, прыжки.
2. Выполнить заданное упражнение, сохраняя темп после прекращения звучания музыки.
3. Менять темп заданного упражнения в соответствии с постепенным и внезапным изменениями темпа.

#### Задания на согласование движений с мелодией.

1. Прослушав музыку, воспроизвести восходящую линию подниманием рук, головы, вставанием на полупальцы; нисходящую – опусканием головы, рук, приседом, горизонтальную – движением головы, рук, шагом вправо и влево.
2. Прослушать мелодию: шагами воспроизводить метр, руками, головой мелодию.
3. Провести игру на согласование движений с мелодией.

#### Задания на согласование движений с музыкальным регистром.

1. Высокий регистр – движения кистью, средний – всей рукой, низкий – покачивания расслабленными руками.
2. Высокий регистр – ходьба на носках, средний – обычный спортивный шаг, низкий – ходьба выпадами.
3. Провести игру на согласование движений с музыкальным регистром.

Задания на согласование движений с музыкальной динамикой.

1. Выполнить движения с соответствии с динамическими оттенками:
  - на громкую музыку – строевой шаг, широкий бег, энергичные прыжки, взмахи руками т.п. ; на тихую – ходьба на носках, мягкий бег, легкие прыжки, волны руками и т.п.
  - на крещендо- ходьба с расширением круга , переход с шага на бег, увеличение амплитуды движения; на диминуэндо- ходьба с уменьшением круга, с бега на шаг, уменьшение амплитуды;
  - на акцент – поза, резкие движения в «точку», прыжок и т.п.
  - на стаккато- острый шаг, пружинный бег, прыжки и т.п.; на легато – мягкий шаг, мягкий бег, повороты.
- 2.Провести игру на согласование движений с музыкальной динамикой.

Задания на согласование движений с ритмом музыки

- 1.Хлопки, ходьба, движения руками, ногами. туловищем, головой с заданной длительностью на 4, 2, 1 счет.
- 2.То же, но меняя длительности по сигналу через 4-8 тактов.
- 3.Прослушать музыку и воспроизвести ее ритм вначале хлопками, затем шагами, другими движениями.
- 4.Придумать ритмический рисунок, записать его нотами различной длительности в соответствующем размере , и воспроизвести его хлопками, шагами, другими движениями.
- 5.Воспроизвести метр и ритм одновременно: 1-е-метр(хлопками и тактировкой), 2-е- ритм (хлопками и шагами), затем все одновременно.
- 6.Провести игру на согласование движений с ритмом музыки.

Задания на согласование движений с музыкальной фразировкой

- 1.Обозначить хлопком конец каждого предложения или фразы.
- 2.Смена задания на каждую новую фразу или предложение.
- 3.Каждая группа занимающихся начинает задание с началом новой фразы, предложения.
- 4.Провести 2-3 ОРУ, начиная каждое с началом нового музыкального периода.
- 5.Провести игру на согласование движений с музыкальной фразировкой.

Оценка 4/10:

- 10 баллов- все три задания выполнены безошибочно, проявлено творчество при выполнении двигательных заданий;
- 9 баллов – задания выполнены безошибочно на репродуктивном уровне;
- 8 баллов - 1-2 незначительных ошибки, но проявлено творчество;
- 7 баллов - 1-2 незначительных ошибки, но уровень репродуктивный;
- 6 баллов – 1 значительная ошибка, 1-2 незначительных;

- 5 баллов - 2 значительных ошибки , 2-3 незначительных
- 4 балла - 3 значительных ошибки, 2-3 незначительных
- 3 балла - 4 значительные ошибки, 3-4 незначительных

**Четвертый текущий контроль- проводится в виде учебной практики по проведению фрагмента подготовительной части урока по эстетической гимнастике.**

Студент демонстрирует умения проводить упражнения в передвижениях. Предъявляются требования к демонстрации техники специфических видов шагов( мягкого, острого, высокого, перекатного, пружинного, широкого) и бега( соответствующего шагам), к умениям своевременно, четко, терминологически правильно подавать команды, делать указания и замечания по технике, исправлять ошибки.

Оценка 2/8:

- 8 баллов – безошибочное выполнение специфических видов ходьбы и бега, проведение в объеме требований для 1 курса;
- 7 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 6 баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 5 баллов \_ 1-2незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении4
- 4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;
- 3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении . 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;
- 2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

**Пятый текущий контроль – проводится в виде написания конспекта по проведению партерной разминки для занимающихся эстетической гимнастикой младшего возраста**

Студент демонстрирует умения подбирать упражнения согласно поставленным задачам, записывать их, пользуясь терминологией и правилами записи, формулировать и записывать методические указания.

Форма конспекта – общепринятая. Оценка 2/8

- 8 – безошибочное написание.: демонстрация умений пользоваться терминологией, полнота методических указаний;
- 7 – незначительные ошибки в терминологии, хороший уровень методических указаний;
- 6 - не более 1 значительной ошибки. 1-2 незначительных;
- 5 – не более 2 значительных ошибок, 1-2 незначительные;

- 4 – не более 3 значительных ошибок, 2-3 незначительные;  
 3 – уровень 4 +ошибки в содержании конспекта  
 2 – до 4 значительных и 3-5 незначительных ошибок + ошибки в содержании и форме написании конспекта.

**1-Рубежный контроль-** учебная практика- студент проводит партерную разминку для занимающихся эстетической гимнастикой младшего возраста. Оценивается содержание , методическая последовательность упражнений, умение использовать методы и приемы проведения упражнений: показ, объяснение, образные выражения, приемы исправления ошибок, умение подбирать музыкальный материал и проводить упражнения под музыку.

Оценка : 2/10

- 10 баллов – демонстрируется отличный уровень умений управления группой и использования методики обучения упражнениям. Отличный подбор музыки и соответствие команд музыкальному сопровождению;  
 9 баллов – незначительные ошибки в терминологии, методики обучения, незначительные ошибки в подборе музыкального сопровождения;  
 8 баллов – не более 1 значительной ошибки при проведении упражнений;  
 7 баллов – 2 значительные и 1-2 незначительные ошибки;  
 6 баллов - 3 значительные ошибки при проведении, 1-2 незначительные в работе с музыкальным материалом;  
 5 баллов – 4 значительные ошибки и несколько незначительных во всех аспектах проведения.  
 4 балла –помимо методических ошибок, ошибки в содержательной части урока;  
 3 балла – более 5 значительных ошибок в проведении, 2 ошибок в содержании урока;  
 2 балла- более 5 значительных, 1 грубая ошибка в проведении, 3 значительных ошибки в содержании урока и показе.

## **1 курс, 2 семестр**

**Первый текущий контроль-** в виде практического выполнения и проведения упражнений классического экзерсиса



Выполнить и провести комбинации упражнений у опоры, адажио на середине и прыжки (по заданию преподавателя). Оценивается техника выполнения, подбор музыки, умение составлять комбинации с учетом музыки, а также педагогические умения.

Оценка 3/10

10 баллов- все три задания выполнены безошибочно, проявлено творчество при выполнении двигательных заданий;

9 баллов – задания выполнены безошибочно на репродуктивном уровне;

8 баллов - 1-2 незначительных ошибки, но проявлено творчество;

7 баллов - 1-2 незначительных ошибки, но уровень репродуктивный;

6 баллов – 1 значительная ошибка, 1-2 незначительных;

5 баллов - 2 значительных ошибки, 2-3 незначительных

4 балла - 3 значительных ошибки, 2-3 незначительных

3 балла - 4 значительные ошибки, 3-4 незначительные

### **Второй текущий контроль-в виде практического выполнения и проведения историко-бытовых танцев**

Выполнить и провести комбинации на шагах галопа, польки, вальса, мазурки на 32 счета. Оценивается техника выполнения, танцевальность, музыкальность, а также педагогические умения.

8 баллов – безошибочное выполнение комбинаций историко-бытовых танцев, проведение в объеме требований для 1 курса;

7 баллов – безошибочное выполнение, 1-2 незначительные ошибки при проведении;

6 баллов – 1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;

5 баллов – 1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении

4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;

3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении. 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

### **Третий текущий контроль – в виде написания конспекта проведения разминки у гимнастической стенки для занимающихся эстетической гимнастикой среднего звена оценка 2/8**

8 – безошибочное написание.: демонстрация умений пользоваться терминологией, полнота методических указаний;

7 – незначительные ошибки в терминологии, хороший уровень методических указаний;

6 - не более 1 значительной ошибки. 1-2 незначительных;

- 5 – не более 2 значительных ошибок, 1-2 незначительные;  
 4 – не более 3 значительных ошибок, 2-3 незначительные;  
 3 – уровень 4 +ошибки в содержании конспекта  
 2 – до 4 значительных и 3-5 незначительных ошибок + ошибки в содержании и форме написании конспекта.

**Четвертый текущий контроль – в виде проведения разминки у гимнастической стенки для занимающихся эстетической гимнастикой среднего звена**

**оценка 2/8**

- 8– демонстрируется отличный уровень умений управления группой и использования методики обучения упражнениям. Отличный подбор музыки и соответствие команд музыкальному сопровождению;  
 7 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;  
 6 баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;  
 5 баллов \_ 1-2незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении4  
 4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;  
 3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении . 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;  
 2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

**Пятый текущий контроль- письменный опрос по теме: «Общая характеристика соревнований по эстетической гимнастике и основы судейства»**

- 1.Количество гимнасток в команде сеньорок \_\_\_\_\_  
 В команде юниорок \_\_\_\_\_
- 2.Продолжительность соревновательной программы \_\_\_\_\_
- 3.Максимальная стоимость обязательных элементов \_\_\_\_\_  
 Макс. стоимость обязательных движений тела \_\_\_\_\_  
 Макс.стоимость обязательных равновесий (пов.) \_\_\_\_\_  
 Макс. стоимость обязательных прыжков \_\_\_\_\_
4. Макс. стоимость дополнительных трудностей \_\_\_\_\_
- .Стоимость комбинаций:  $A = A+A$   $A =$  \_\_\_\_\_  
 $C = A+B$  или  $B+A$   $C =$  \_\_\_\_\_

D=B+B

D=\_\_\_\_\_

5. Макс. оценка за техническую ценность \_\_\_\_\_
6. макс. оценка за артистическую ценность \_\_\_\_\_
7. макс. оценка за мастерство \_\_\_\_\_  
 За структуру композиции \_\_\_\_\_  
 За артистическую выразительность \_\_\_\_\_  
 Бонус \_\_\_\_\_
8. Макс. оценка за исполнение \_\_\_\_\_
9. Сбавки за - недостаток синхронности \_\_\_\_\_  
 - лишний шаг , подпрыгивание в равновесиях \_\_\_\_\_  
 - полную потерю равновесия с падением \_\_\_\_\_  
 - столкновение между гимнастками \_\_\_\_\_  
 - неточность построений \_\_\_\_\_
10. Сбавка за выход за площадку \_\_\_\_\_

**Оценка 2/8 :**

8 – 0 ошибок; 7 – 1 ошибка; 6 – 2 ошибки; 5 -3 ошибки; 4 -4 ошибки; 3 -5 ошибок; 2 – 6 ошибок

**1-Рубежный контроль –представление литературного обзора по теме курсовой работы и его защита с докладом на 5-7 мин.**

**Оценка 2/10**

- 10** – полное соответствие предъявленным требованиям: полнота содержания, логичность изложения, литературный стиль. Более 20 литературных источников;
- 9 – незначительные стилистические неточности.
- 8 – недостаточно полное отражение темы, ошибки в логике и стилистике изложения;
- 7- неполное отражение темы, нелогичность изложения,
- 6- тема не раскрыта, недостаточное количество литературных источников
- 5- тема не раскрыта, нелогичность, формальный подход к изложению, не более 2-х литературных источников
- 4 –дословное переписывание нескольких источников
- 3 - дословное переписывание нескольких источников без логической связи между ними;

**Первый Текущий контроль-** разработка анкеты к собственному исследованию

Сформулировать цель и задачи анкетирования.

Сформулировать 6-10 вопросов с различными вариантами ответов («да», «нет», «не знаю», «ранжируйте по значимости...»), 3-х, 5-ти балльная шкала ответов)

**Оценка 2/8**

8-четкая цель исследования, логичная последовательность вопросов, ясная формулировка, четкая инструкция к ответам;

7-недостаточно четкая цель, 1-2 незначительные ошибки в редакции вопросов, недостаточная проработка вариантов ответов;

6-размытая цель, до 2-х незначительных и 1 значительная ошибка в редакции вопросов, нечеткая инструкция к ответам;

5- размытая цель, до 3-х незначительных и 2-х значительных ошибок в редакции вопросов, нечеткая инструкция к ответам; недостаток логики;

4-неясная цель, более 3-х значительных ошибок в редакции вопросов, не информативность ряда вопросов, недостаточное количество вопросов;

3-отсутствие цели, нелогичность вопросов, отсутствие инструкции к ответам, нелогичность, недостаточное количество вопросов;

2- отсутствие цели, неграмотная формулировка вопросов, отсутствие вариантов ответов и инструкции к ним, нелогичность, банальность вопросов.

**Второй Текущий контроль** -практическое задание по теме: «Материально-техническое обеспечение современного спортивного комплекса»

Составить основные требования к спортивному комплексу для проведения занятий по эстетической гимнастике.

**Оценка 3/8**

8- безошибочное выполнение;

7-1-2 неточности в ответах

6- 1 значительная ошибка или 2-3 неточности;

5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;

4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;

3- 1 грубая и 2 значительные

**Третий Текущий контроль-** Контрольная работа – техника упражнений эстетической гимнастики: примерные вопросы:

1. Техническая подготовка как компонент системы спортивной подготовки в гимнастике.

2. Цели и задачи технической подготовки в эстетической гимнастике.

3. Разделы и компоненты технической подготовки в эстетической гимнастике.

4.Содержание и структура технической подготовки в эстетической гимнастике:

- элементы гимнастической школы
- базовые навыки универсального и видового назначения
- профилирующие упражнения
- профилирующие комбинации
- модальные элементы
- авторские элементы
- служебные элементы

5.Содержание понятий спортивной техники:

- спортивная техника(основа, ведущее звено, детали)
- кинематическая и динамическая структура движений

### **Оценка 2/8**

- 8- безошибочное выполнение;
- 7-1-2 неточности в ответах
- 6- 1 значительная ошибка или 2-3 неточности;
- 5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;
- 4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;
- 3- 1 грубая и 2 значительные ;
- 2- 2 грубые, 1 значительная и ряд неточностей

**Четвертый Текущий контроль-** Методическая разработка( в виде конспекта) по обучению упражнений эстетической гимнастики ( по заданию преподавателя).

### **Оценка 2/8**

- 8 – безошибочное написание.: демонстрация умений пользоваться терминологией, полнота методических указаний;
- 7 – незначительные ошибки в терминологии, хороший уровень методических указаний;
- 6 - не более 1 значительной ошибки. 1-2 незначительных;
- 5 – не более 2 значительных ошибок, 1-2 незначительные;
- 4 – не более 3 значительных ошибок, 2-3 незначительные;
- 3 – уровень 4 +ошибки в содержании конспекта
- 2 – до 4 значительных и 3-5 незначительных ошибок + ошибки в содержании и форме написании конспекта.

. **Пятый Текущий контроль-** обучение специфическим упражнениям, равновесиям ( по заданию преподавателя) на учебной группе

### **оценка 2/8**

- 8– демонстрируется отличный уровень умений управления группой и использования методики обучения упражнениям. Отличный подбор музыки и соответствие команд музыкальному сопровождению;

- 7 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 6 баллов – 1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 5 баллов – 1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении
- 4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;
- 3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении . 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;
- 2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

**Рубежный контроль-** представление результатов анкетирования  
**Оценка 2/8**

- 8 – достаточное количество респондентов, корректное использование математических методов обработки, представление результатов в табличном виде и в виде рисунков, полная и логичная интерпретация результатов, литературный стиль изложения, сделанные выводы;
- 7 – достаточное количество респондентов, не вполне корректное использование математических методов обработки, таблицы не вполне информативны, недостаточно полная интерпретация результатов, стилистические ошибки в изложении;
- 6 - недостаточное количество респондентов, незначительные ошибки в использовании математических методов обработки, таблицы оформлены с небольшими ошибками, не вполне информативны, недостаточно полная интерпретация результатов, стилистические ошибки в изложении;
- 5 - недостаточное количество респондентов, 1-2 ошибки в использовании математических методов обработки, таблицы оформлены с 1-2 ошибками, не вполне информативны, недостаточно полная интерпретация результатов, стилистические ошибки в изложении;
- 4 - недостаточное количество респондентов, 2-3 ошибки в обработке результатов, таблицы оформлены с 2-3 ошибками, не вполне информативны, рисунки отсутствуют не полная интерпретация результатов, стилистические и грамматические ошибки в изложении;
- 3 – явно недостаточное количество респондентов, 3-4 ошибки в обработке результатов, таблицы оформлены с 3-4 ошибками, не информативны, рисунки отсутствуют, не полная интерпретация результатов, стилистические и грамматические ошибки в изложении;
- 2 - явно недостаточное количество респондентов, результате представлены в описательной форме, не информативны, достоверность сомнительная

## 2 курс, 4 семестр

**Первый Текущий контроль-** разработка плана педагогических наблюдений, протокола анализа видеоматериалов.

8-четкая цель и предмет исследования, логичная последовательность действий, ясная формулировка, четкая инструкция

7-недостаточно четкая цель, 1-2 незначительные ошибки в редакции протокола наблюдений,;

6-размытая цель, до 2-х незначительных и 1 значительная ошибка в редакции вопросов, нечеткая инструкция к ответам;

5- размытая цель, до 3-х незначительных и 2-х значительных ошибок в редакции вопросов, нечеткая инструкция к ответам; недостаток логики;

4-неясная цель, более 3-х значительных ошибок в редакции вопросов, не информативность ряда вопросов, недостаточное количество вопросов;

3-отсутствие цели, нелогичность вопросов, отсутствие инструкции к ответам, нелогичность, недостаточное количество вопросов;

**Второй Текущий контроль -** демонстрация техники исполнения элементов эстетической гимнастики ( по жребью)

### Оценка 2/8

8- безошибочное выполнение;

7-1-2 неточности в деталях техники;

6- 1 незначительная ошибка в основе техники или 2-3 неточности;

5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;

4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;

3- 1 грубая и 2 значительные ;

2- 2 грубые, 1 значительная и ряд неточностей

**Третий Текущий контроль-** обучение элементам эстетической гимнастики в рамках учебной практики ( с методической разработкой)

### Оценка 2/8

8– демонстрируется отличный уровень умений управления группой и использования методики обучения упражнениям. Отличный подбор музыки и соответствие команд музыкальному сопровождению;

7 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;

6 баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;

5 баллов \_ 1-2незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении4

4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;

3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении . 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;  
 2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

**Четвертый Текущий контроль-** обучение упражнениям с предметами ( по заданию преподавателя)

**Оценка 2/8**

8– демонстрируется отличный уровень умений управления группой и использования методики обучения упражнениям. Отличный подбор музыки и соответствие команд музыкальному сопровождению;

7 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;

6 баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;

5 баллов \_ 1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении

4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;

3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении . 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

**Пятый Текущий контроль–** практическое судейство исполнения композиций эстетической гимнастики

**Оценка 2/8**

8 – отклонение от оценки судей – 0,1;

7 – отклонение от оценки судей – 0,2;

6 – отклонение от оценки судей – 0,3;

5 – отклонение от оценки судей – 0,4;

4 - отклонение от оценки судей – 0,4;

3 - отклонение от оценки судей – 0,5;

2 - отклонение от оценки судей – 0,6

**Рубежный контроль-** предоставление 1, 2 глав курсовой работы, а также описание результатов 1-2-х исследований( анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования )

**Оценка 2/8**

8 –выполнение полного объема требований;

7 –выполнение полного объема требований, но с незначительными ошибками;

6- недостаточно полный объем, незначительные ошибки;

5- недостаточно полный объем, незначительные и 1-2 значительные ошибки;



- 4- недостаточный объем всех глав, неполное решение соответствующих задач;
- 3- значительные ошибки в содержании и форме представленного материала;
- 2- значительные ошибки во всех главах работы

3 курс, 5 семестр

**Первый Текущий контроль-** общая характеристика системы физической подготовки в эстетической гимнастике - Контрольная работа

**Оценка 3/8**

- 8- безошибочное выполнение;
- 7-1-2 неточности в ответах
- 6- 1 значительная ошибка или 2-3 неточности;
- 5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;
- 4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;
- 3- 1 грубая и 2 значительные ;

**Второй Текущий контроль** - методическая разработка по развитию гибкости или равновесия и проведение комплекса упражнений по развитию гибкости или координации

**Оценка 2/8**

- 8– демонстрируется отличный уровень умений управления группой и использования методики обучения упражнениям. Отличный подбор музыки и соответствие команд музыкальному сопровождению;
- 7 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 6 баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 5 баллов \_ 1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении
- 4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;
- 3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении . 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;
- 2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

**Третий Текущий контроль-** методическая разработка по развитию силы, либо быстроты, либо выносливости и практическое проведение комплекса упражнений

**Оценка 2/8**

- 8- безошибочное выполнение;
- 7-1-2 неточности в ответах

- 6- 1 значительная ошибка или 2-3 неточности;
- 5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;
- 4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;
- 3- 1 грубая и 2 значительные ;
- 2- 2 грубые, 1 значительная и ряд неточностей

**Второй Текущий контроль** - методическая разработка по развитию гибкости или равновесия и проведение комплекса упражнений по развитию гибкости или координации

**Оценка 2/8**

- 8- демонстрируется отличный уровень умений управления группой и использования методики обучения упражнениям. Отличный подбор музыки и соответствие команд музыкальному сопровождению;
- 7 баллов – безошибочное выполнение , 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 6 баллов –1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1-2 незначительные ошибки при проведении;
- 5 баллов \_ 1-2 незначительные ошибки при выполнении заданий, 1 значительная или 2-3 незначительные при проведении
- 4 балла – 3-4 незначительные ошибки при выполнении, 2 значительные при проведении;
- 3 балла – 1 значительная и 1-2 незначительные ошибки при выполнении . 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;
- 2 балла – 2 значительные и 2-3 незначительные ошибки при выполнении и 2 значительные и 1-2 незначительные при проведении;

**Четвертый Текущий контроль**-составление положения о соревнованиях, графика, сценария открытия и закрытия

**Оценка 2/8**

- 8- безошибочное выполнение;
- 7-1-2 неточности в разработках;
- 6- 1 значительная ошибка или 2-3 неточности;
- 5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;
- 4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;
- 3- 1 грубая и 2 значительные ;
- 2- 2 грубые, 1 значительная и ряд неточностей

**Пятый Текущий контроль**- планирование тренировочного процесса (методическая разработка).

**Оценка 2/8**

- 8- безошибочное выполнение;
- 7-1-2 неточности в разработках;
- 6- 1 значительная ошибка или 2-3 неточности;
- 5- 2 значительных ошибки или 3-4 неточности;
- 4- 3 значительных ошибки или 1 значительная и 2-3 неточности;

3- 1 грубая и 2 значительные ;

2- 2 грубые, 1 значительная и ряд неточностей

**Рубежный контроль** – предзащита курсовой работы

**Оценка 2/10**

**10-** Используется основная и дополнительная литература по проблеме.

- Дано теоретическое обоснование актуальной темы и анализ передового опыта работы.

- Показано применение научных методик и передового опыта в своей работе с испытуемыми, обобщен собственный опыт, иллюстрируемый различными наглядными материалами, сделаны выводы и даны практические рекомендации.

- Работа безукоризненна в отношении оформления (таблицы, рисунки, орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.).

**9-** Вышеизложенное с небольшими недочетами

**8** - Использована основная литература по теме (методическая и научная).

- Дано теоретическое обоснование и анализ передового опыта работы.

- Все этапы выполнены в срок.

- Работа правильно оформлена.

- Недостаточно описан личный опыт работы, применение научных исследований и передового опыта работы.

- Незначительные ошибки в оформлении таблиц, рисунков, стилистики

**7** – Все, что п.8, но с незначительными ошибками

**6** - Библиография ограничена.

- Нет должного анализа литературы по проблеме.

- Недостаток в логике научного исследования

- Недостаточное использование методов педагогического исследования

- Незначительные и 1-2 значительные ошибки в оформлении

**5** – Недостаточное количество литературы

- Недостаточно грамотная постановка целей, задач, гипотезы и т.д.

- литературный обзор ограничен

- не полностью решены задачи исследования

- Результаты описаны не полно

- значительные ошибки в оформлении

**4** - Недостаточное количество литературы

- Недостаточно грамотная постановка целей, задач, гипотезы и т.д.

- литературный обзор ограничен

- не полностью решены задачи исследования

- Результаты описаны не полно

- значительные ошибки в оформлении

**3**- Явно недостаточное количество литературы

- Ошибки в постановке целей, задач, гипотезы и т.д.

- литературный обзор ограничен и не логичен
  - не полностью решены задачи исследования
  - Результаты описаны не полно, отсутствие таблиц и рисунков
  - значительные ошибки в оформлении
- 2 - Явно недостаточное количество литературы**
- значительные ошибки в постановке целей, задач, гипотезы и т.д.
  - литературный обзор ограничен и не логичен
  - не полностью решены задачи исследования
  - Результаты описаны не полно, отсутствие таблиц и рисунков
  - значительные ошибки в оформлении
  - выводы не полны, частично не соответствуют задачам

### **Вопросы промежуточного контроля (1 семестр-зачет))**

1. Э. Жак-Далькроз и его система ритмической гимнастики.
2. А. Дункан и ее система танцевального воспитания.
3. Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта и Ж. Демени.
4. Ф. Дельсарт и его система выразительной гимнастики.
5. Возникновение и развитие художественной гимнастики в Ленинграде.
6. История развития художественной гимнастики в России.
7. Международное развитие художественной гимнастики.
8. Современное состояние и тенденции развития эстетической гимнастики.
9. Состояние эстетической гимнастики в России.
10. Задачи, содержание и формы музыкально-двигательного воспитания эстетической гимнастике.
11. Свойства музыкального звука, их связь со средствами музыкальной выразительности.
12. Содержание и характер музыки, их связь с движениями гимнастики
13. Метроритмическая структура музыки и ее связь с движениями гимнасток.
14. Мелодия и ее связь с движениями гимнастики.
15. Регистр в музыке и его связь с движениями гимнастики
16. Темп в музыке и его связь с движениями гимнастики.
17. Музыкальная динамика и ее связь с движениями гимнастики.
18. Музыкальная форма и фразировка, их связь с движениями гимнасток.
19. Основные компоненты эффективности уроков по гимнастике.
20. Подготовка педагога к уроку, правила написания конспектов.

### **Вопросы промежуточного контроля (2 семестр-экзамен)**

#### 1 раздел

1. Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта и Ж. Демени.
2. Ф. Дельсарт и его система выразительной гимнастики.
3. Э. Жак-Далькроз и его система ритмической гимнастики.
4. А. Дункан и ее система танцевального воспитания.

5. Возникновение и развитие художественной гимнастики в Ленинграде.
6. История развития художественной гимнастики в России.
7. Международное развитие художественной гимнастики.
8. Современное состояние и тенденции развития эстетической гимнастики.
9. Состояние эстетической гимнастики в России.
10. Задачи, содержание и формы музыкально-двигательного воспитания эстетической гимнастике.
11. Содержание и характер музыки, их связь с движениями гимнасток.
12. Метроритмическая структура музыки и ее связь с движениями гимнасток.
13. Мелодия и регистр, их связь с движениями гимнасток.
14. Темп и музыкальная динамика, их связь с движениями гимнасток.
15. Музыкальная форма и фразировка, их связь с движениями гимнасток.

## 2 раздел

1. Формы организации тренировочного процесса в гимнастике. Понятие об уроке и учебно-тренировочном занятии.
2. Классификация учебно-тренировочных занятий по содержанию. Их краткая характеристика.
3. Понятие о нагрузке, классификация и характеристика занятий по величине нагрузки.
4. Общая характеристика традиционной структуры урока по гимнастике.
5. Фрагментарная структура урока по гимнастике.
6. Вариативная классификация разминок. Их краткая характеристика, значения применения.
7. Характеристика подготовительной части урока по эстетической гимнастике.
8. Варианты подготовительной части урока по эстетической гимнастике.
9. Характеристика основной части урока по эстетической гимнастике.
10. Характеристика заключительной части урока по эстетической гимнастике.
11. Способы проведения заданий по гимнастике, методы и методические приемы обучения и тренировки.
12. Общая характеристика команд и распоряжений, вариантов перемещений перестроений, применяемых в гимнастике.
13. Подготовка педагога к уроку, правила написания конспектов.
14. Музыкальное оформление уроков по гимнастике.
15. Основные компоненты эффективности уроков по гимнастике.

## 3 раздел

1. Значение соревнований, их классификация в эстетической гимнастике.
2. Основные положения: организация и проведение соревнований, возрастные категории, заявки на участие, программа, площадка для соревнований.
3. Состав и обязанности судейской коллегии.
4. Судейство использования площадки и времени выступления гимнасток.
5. Техническая ценность композиции.
6. Аритмическая ценность композиции.

7. Общие основы судейства технической ценности комбинаций гимнасток.
8. Общие основы судейства артистической ценности комбинаций гимнасток.
9. Общие основы судейства исполнения соревновательных комбинаций.
10. Категории (степень) ошибок и порядок выведения общей оценки в соревнованиях по эстетической гимнастике .
11. Технология подсчета оценок.
12. Требования к технике исполнения гимнастками движений телом: волн, взмахов, сжатий, равновесий, поворотов, прыжков и т.д.
13. Общие основы оценки амплитуды и культуры движений гимнасток.
14. Судейство музыки и музыкальности исполнения в эстетической гимнастике.
15. Система надбавок (бонификация) в оценке выступления гимнасток.

### **Вопросы промежуточного контроля (3 семестр-зачет)**

1. Общая характеристика технической подготовки в эстетической гимнастике.
2. Цели и задачи технической подготовки в эстетической гимнастике.
3. Разделы и компоненты технической подготовки в эстетической гимнастике.
4. Содержание и структура технической подготовки в эстетической гимнастике.
5. Содержание понятий спортивной техники.
6. Методы обучения упражнениям эстетической гимнастики.
7. Ошибки, их причины, предупреждение и исправление.
8. Сущность и задачи обучения.
9. Предпосылки и структура процесса обучения.
10. Основы техники, классификация и методика обучения пружинным движениям и расслаблениям.
11. Основы техники, классификация и методика обучения волнам и взмахам.
12. Основы техники, классификация и методика обучения наклонам и равновесиям.
13. Основы техники, классификация и методика обучения поворотам.
14. Основы техники, классификация и методика обучения прыжкам.
15. Основы техники, классификация и методика обучения акробатическим элементам.
16. Значение научно-исследовательской работы в гимнастике.
17. Что такое объект и предмет исследования.
18. Что такое гипотеза исследования.
19. Цель и задачи научного исследования.
20. Структура научно-исследовательских работ.

### **Вопросы промежуточного контроля (4 семестр-экзамен)**

#### **1 раздел**

1. Общая характеристика технической подготовки в эстетической гимнастике.
2. Цели и задачи технической подготовки в эстетической гимнастике.
3. Разделы и компоненты технической подготовки в эстетической гимнастике.
4. Содержание и структура технической подготовки в эстетической гимнастике.
5. Содержание понятий спортивной техники.
6. Методы обучения упражнениям эстетической гимнастики.

7. Ошибки, их причины, предупреждение и исправление.
8. Сущность и задачи обучения.
9. Предпосылки и структура процесса обучения.
10. Основы техники, классификация и методика обучения пружинным движениям расслаблениям.
11. Основы техники, классификация и методика обучения волнам и взмахам.
12. Основы техники, классификация и методика обучения наклонам и равновесиям.
13. Основы техники, классификация и методика обучения поворотам.
14. Основы техники, классификация и методика обучения прыжкам.
15. Основы техники, классификация и методика обучения акробатическим элементам

## **2 раздел**

1. История возникновения упражнений с предметами в гимнастике.
2. Характеристика формы, фактуры и размеров предметов в гимнастике.
3. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами.
4. Основы техники и методика обучения удержанию и балансу предметов.
5. Основы техники и методика обучения вращательным движениям предметами.
6. Основы техники и методика обучения фигурным движениям предметами.
7. Основы техники и методика обучения бросковым движениям предметами.
8. Основы техники и методика обучения перекатным движениям предметами.
9. Методические правила обучения упражнениям с предметами.
10. Общая характеристика содержания и структуры предметных уроков.
11. Характеристика содержания и структуры урока со скакалкой.
12. Характеристика содержания и структуры урока с обручем.
13. Характеристика содержания и структуры урока с мячом.
14. Характеристика содержания и структуры урока с лентой.
15. Характеристика содержания и структуры урока с булавами.

## **Вопросы промежуточного контроля (5 семестр-экзамен)**

### **1 раздел**

1. Общая характеристика системы физической подготовки в эстетической гимнастике.
2. Характеристика общей физической подготовки в гимнастике.
3. Характеристика специальной физической подготовки в гимнастике.
4. Характеристика специально-двигательной подготовки в гимнастике.
5. Характеристика функциональной подготовки в гимнастике.
6. Характеристика реабилитационно-восстановительной подготовки в гимнастике.
7. Гибкость и методика её развития.
8. Сила и методика ее развития.
9. Быстрота и методика ее развития.
10. Прыгучесть и методика ее развития.
11. Функция равновесия и методика ее развития.
12. Координация и методика её развития.

13. Выносливость и методика ее развития.
14. Методика составления комплексов физической подготовки.
15. Методика проведения контрольных испытаний по физической подготовке.

## 2 раздел

1. Задачи композиционно-исполнительской подготовки.
2. Основные понятия композиционно-исполнительской подготовки. (Упражнение, комбинация, элемент, соединение, компоненты оценки, композиция, исполнительское мастерство).
3. Характеристика содержания соревновательных комбинаций.
4. Приемы создания новых элементов в гимнастике.
5. Характеристика композиции соревновательных программ (пространственная и временная, принципы композиции, законы художественной выразительности)
6. Характеристика стилей соревновательных комбинаций.
7. Методика составления соревновательных комбинаций.
8. Понятие, цель, задачи спортивной подготовки.
9. Содержание (компоненты) спортивной подготовки в эстетической гимнастике.
10. Средства спортивной подготовки в эстетической гимнастике.
11. Принципы спортивной подготовки в эстетической гимнастике.
12. Методы спортивной подготовки в эстетической гимнастике.
13. Отбор в эстетической гимнастике.
14. Структура многолетней подготовки гимнасток
15. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнасток 5-8 лет.
16. Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет.
17. Содержание и методика работы на этапе углубленной подготовки гимнасток 11-13 лет.
18. Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнасток 14 лет и старше.
19. Определение, разновидности психологической подготовки.
20. Психологические особенности деятельности в эстетической гимнастике.
21. Психологические особенности гимнасток.
22. Базовая психологическая подготовка.
23. Психологические состояния, формирование оптимального психологического состояния.
24. Приемы регулирования неблагоприятных эмоциональных состояний.
25. Непосредственная подготовка к выступлениям.
26. Психологическая подготовка к тренировкам.
27. Психологическая подготовка к соревнованиям.
28. Послесоревновательная психологическая подготовка.
29. Определение. цели и задачи тактической подготовки в эстетической гимнастике.



30. Индивидуальная , командная, групповая тактика.
31. Тактические знания, умения, мышление.
32. Тактическое обучение.
33. Характеристика соревнований по эстетической гимнастике. Цели и задачи.
34. Организация, подготовка и проведение соревнований по эстетической гимнастике.
35. Положение о соревнованиях.
36. Соревновательная и непосредственная предсоревновательная подготовка.
37. Сущность интегральной подготовки.
38. Понятие о спортивной форме и периодизации тренировочного процесса.
39. Структура тренировочного процесса.
40. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.
41. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.
42. Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.
43. Понятие о планировании. План-график учебно-тренировочной подготовки.
44. . План-схемы тренировочных микроциклов
45. Понятие об учете и контроле в спортивной подготовке.

