

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики гимнастики

Методическое обеспечение по дисциплине

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
(художественная гимнастика)
Образовательная программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Направление подготовки высшего образования

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры**

« » 2014 г., протокол №

Зав. кафедрой _____

Авторы-разработчики:

Должность, ученая степень, ученое звание

К.п.н., доцент Айзятуллова Г.Р.

Проф.,к.п.н., доцент Степанова И.А.

Ст. преподаватель Мальнева А.С.

К.п.н., ст. преподаватель Супрун А.А.

Санкт-Петербург 2014

Содержание:

Методические рекомендации для преподавателей	
1. Правила соревнований по виду спорта (художественная гимнастика)	
2. Учебно-методические материалы.....	
3. Видеозаписи соревнований, учебных материалов, сюжетов учебно-тренировочных занятий	
Методические рекомендации для студента	
1. технологическая карта дисциплины	
2. методические указания по подготовке к устным опросам	
3. методические указания по подготовке к практическим занятиям	
4. методические указания по подготовке докладов, презентаций ...	
5. методические указания по подготовке контрольных работ.....	
6. методические указания по выполнению курсовой работы	
7. методические указания по выполнению реферата	
8. методические указания по написанию конспекта занятия	
9. методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия)	
10. методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию	
Перечень основной и дополнительной литературы	

1. Методические рекомендации для преподавателей.

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование (художественная гимнастика)» целесообразно строить на основе междисциплинарных связей, используя знания дисциплин базовой части профессионального цикла: теория и методика избранного вида спорта, теория и методика физической культуры, теория спорта, производственная практика. Занятия по дисциплине «профессионально-спортивное совершенствование (художественная гимнастика)» рекомендуется проводить в форме практико-методических занятий, включающих учебную практику, индивидуальных занятий с преподавателем, самостоятельной отработки способов применения знаний на практике и получения специфической информации по дисциплине.

Практико-методические занятия направлены на приобретение студентами разнообразного методического опыта, практическую отработку механизмов реализации знаний в конкретных профессионально-педагогических умениях (ППУ) при решении профессиональных задач. Для этого на занятиях необходимо широко использовать различные варианты учебной практики по решению самим студентом задач профессиональной деятельности. Содержание и система организации учебной практики должна быть приближена к реальной действительности будущего специалиста.

Индивидуальные занятия осуществляются непосредственно с каждым студентом по обсуждению проблем программного материала в форме практико-методических занятий, защиты самостоятельно выполненных заданий, и т.п., максимально используя индивидуальный уровень подготовленности, психофизиологические особенности студента.

Текущий контроль может осуществляться в формах: тестирования, выполнения различных практических заданий по темам, входящим в содержание разделов дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме практического зачета, выполнения разрядных требований, (может также содержать выполнение практических заданий на оценку) и в соревновательной деятельности.

2. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе

Самостоятельная работа студентов при изучении учебной дисциплины включает в себя:

- 1 Текущую подготовку к практическим занятиям;
- 2 Изучение тем учебной программы, вынесенных на самостоятельное изучение;
- 3 Подготовка к проведению учебно-педагогической практики; участие в спортивно-массовой и судейской работе по эстетической гимнастике и другим видам физкультурно-спортивной деятельности;
- 4 Проведение учебно-тренировочных занятий в процессе тренерской и педагогической практики;
- 5 Поиск информации с использованием компьютерной техники, необходимой для выполнения учебных заданий и учебно-исследовательской работы;

Объемные требования:

1. Участие в судействе соревнований первенства ВУЗов, Универсиаде, соревнованиях проводимых в Университете.
2. Участие в спортивных праздниках Университета.
3. Судейство соревнований в течение учебного года.
4. Стажировка на протяжении учебного года в качестве тренера-преподавателя в ДЮСШ, СДЮШОР или спортивных и фитнес клубах.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально - спортивное совершенствование

(художественная гимнастика)

I,2курс 1,2,3,4 семестр

(на 2 /2 учебный год)

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Русский язык и культура речи (Б.1.В.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика (Б.3.12.01), легкая атлетика (Б.3.12.02), лыжный спорт (Б.3.12.04), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4), Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), Экономика (Б.1.04), Право (Б.1.В.01), Социология (Б.1.В.04), Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Физиология человека (Б.3.04)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1		Практическое занятие 1.Фрагмент подготовительной части урока художественной гимнастики. Разновидности ходьбы и бега. Текущий контроль -1- оценка техники выполнения специфических видов ходьбы и бега	1/4		20
2		Практическое занятие 2.Партерная разминка для занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе подготовки под музыкальное сопровождение.	2/4	3/8	20

		Текущий контроль -2- оценка техники выполнения упражнений партерной разминки			
3		Практическое занятие 3. Техника выполнения элементов трудности тела «прыжки» Текущий контроль-3 - оценка техники выполнения элементов трудности «прыжки»	1/4	4/12	22
4		Практическое занятие 4. Техника выполнения элементов трудности тела «равновесия». Текущий контроль-4 -оценка техники выполнения элементов трудности тела «равновесия»	1/4	5/16	22
5		Практическое занятие 5. Техника выполнения элементов трудности тела «повороты». Текущий контроль - 5 оценка техники выполнения элементов трудности тела «повороты».	1/4	6/20	20
		Контрольная работа	15/30	50	20
6		Практическое занятие 6. Проведение фрагмента подготовительной части урока – ходьба и бег. Текущий контроль - 6- оценка умения проводить упражнения в ходьбе и беге.	1/4	7/54	22
7		Практическое занятие 7. Партерная разминка Текущий контроль - 7- оценка умения проводить партерный урок под музыкальное сопровождение	1/4	8/58	22
8		Практическое занятие 8. Техника выполнения элементов с предметами: обруч, мяч. Текущий контроль-8- оценка техники выполнения элементов с предметами: обруч, мяч.	1/4	9/62	22
9		Практическое занятие 9. Техника выполнения элементов с предметами: булавы, лента. Текущий контроль - 9- оценка техники выполнения элементов с предметами: булавы, лента.	2/4	11/66	22
10		Практическое занятие 10. Судейство в художественной гимнастике. Текущий контроль - 10- оценка судейства в художественной гимнастике	2/4	13/70	22
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов

1	Судейство в художественной гимнастике	10
2	Оценка проведения подготовительной части тренировочного занятия в художественной гимнастике	10
3	Оценка техника выполнения элементов трудности в художественной гимнастике	10
4	Оценка техники выполнения элементов с предметами	10

Критерии оценки: 1-5, 8-9 текущий контроль 1\4 балла

- 4 – выполнение упражнений без ошибок;
 3 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
 2 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
 1 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;

Критерии оценки: 6-7 текущий контроль

Количество баллов – 1-4:

Без оценки: - отсутствие конспекта, к учебной практике студент не допускается;

1- конспект не соответствует принятой форме и в нем допущены грубые ошибки, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности.

2 -балла - в конспекте допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Допускаются ошибки в использовании музыкального сопровождения.

3 балла - в конспекте допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.

4 баллов - в конспекте допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение

Критерии оценки: 10 текущий контроль

Количество баллов - 2/4

Без оценки: - отсутствие судейской практики, к судейской практике студент не допускается.

2 -балла - в судействе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные знания критериев исполнительского мастерства программы;

3 балла - в судействе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень знаний критериев исполнительского мастерства спортсменов;

4 баллов - в судействе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень знаний критериев исполнительского мастерства спортсменов

Критерии оценки (Промежуточный контроль)

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка за промежуточный контроль выставляется по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих контролей:

30 б – по совокупности текущих контролей соответствуют 70 б

29 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 65 б

- 28 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 60 б
- 27 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 55 б
- 26 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 50 б
- 25 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 45 б
- 24 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 40 б
- 23 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 35 б
- 22 б - по совокупности текущих контролей соответствуют 30 б

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.

1 курс, 2 семестр

Содержание и методика проведения подготовительной части тренировочного занятия для занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе подготовки (с конспектом).

Контрольная работа

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы выбирается студентом и согласовывается с преподавателем. Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

- 1.Общая характеристика учебно-тренировочных занятий в художественной гимнастике.
- 2.Характеристика подготовительной части занятия в художественной гимнастике для занимающихся на начальном этапе обучения.
- 3.Особенности методики проведения занятий на начальном этапе подготовки.
- 4.Музыкальное оформление занятий по художественной гимнастике.
- 5.Конспект подготовительной части занятия по художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.

Форма конспекта

Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Методические приемы организации, обучения и воспитания

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методике гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Тема работы

ВЫПОЛНИЛ:

Студент 1 курса 1 группы
факультета заочного обучения
Иванов Леонид Александрович

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург, 2014

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально - спортивное совершенствование

(художественная гимнастика)

3 курс 5, 6 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Психология и педагогика (Б.1.В.03), Культурология (Б.1.В.05), Биомеханика двигательной деятельности (Б.3.02), Физиология человека (Б.3.04), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС –спортивные игры (Б.3.12.05), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.3.В.03), Физическая культура (Б.4)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1		Практическое занятие 1. Проведение разминки у опоры на начальном этапе обучения Текущий контроль -1- оценка техники исполнения разминки у опоры и на середине	1/4		22
2		Практическое занятие 2. Методика проведения уроков обучения упражнениям с предметами Текущий контроль -2- оценка умения проводить урок обучения упражнениям с предметами	1/4	2/8	22
3		Практическое занятие 3.Разучивание композиций показательных выступлений Текущий контроль-3 - оценка техники исполнения взаимодействий гимнасток, элементов трудности.	2/6	4/14	12
4		Практическое занятие 4. Совершенствование композиции показательных выступлений Текущий контроль-4- оценка исполнения композиции показательных выступлений	2/6	6/20	12
		Контрольная работа	15/30	50	
5		Практическое занятие 5. Судейство соревнований Текущий контроль - 5- практическое судейство соревнований	2/4	8/24	22
6		Практическое занятие 6. Методика проведения урока совершенствования движений с предметами Текущий контроль - 6- оценка умения проводить урок совершенствования движений с предметами	1/4	9/28	22

7	Практическое занятие 7. Разучивание композиций показательных выступлений с предметами Текущий контроль - 7- оценка техники исполнения взаимодействий гимнасток, элементов трудности.	2/6	11/34	10
13	Практическое занятие 8. Совершенствование композиции показательных выступлений с предметами Текущий контроль-8- оценка исполнения композиции показательных выступлений с предметами	2/6	13/38	12
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год		50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Судейство соревнований в художественной гимнастики	10
2	Проведение подготовительной части тренировочного занятия в художественной гимнастике	10
3	Проведение уроков обучения и совершенствования упражнений с предметами по художественной гимнастике	10
4	Техники исполнения композиций показательных выступлений	10

Критерии оценки: 1,2,6 текущий контроль

Количество баллов – 1-4:

Без оценки: - отсутствие конспекта, к учебной практике студент не допускается;

1- конспект не соответствует принятой форме и в нем допущены грубые ошибки, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности.

2 -балла - в конспекте допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Допускаются ошибки в использовании музыкального сопровождения.

3 балла - в конспекте допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.

4 баллов - в конспекте допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение

Критерии оценки: 5 текущий контроль

Количество баллов - 2/4

2 -балла - в судействе допускаются значительные ошибки, демонстрируются

удовлетворительные знания критериев исполнительского мастерства программы;

3 балла - в судействе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень знаний критериев исполнительского мастерства спортсменов;

4 баллов - в судействе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень знаний критериев исполнительского мастерства спортсменов

Критерии оценки:3, 4, 7, 8 текущий контроль 2\6 балла

6- выполнение упражнений без ошибок;

5- выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;

4— выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники

3- выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;

2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

Критерии оценки (Промежуточный контроль)

Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка за промежуточный контроль выставляется по сумме баллов за выполнение соревновательных композиций (групповое и индивидуальное упражнение).

30 б - сумма более 90% от максимально возможной суммы баллов

29 б - сумма более 85% от максимально возможной суммы баллов

28 б - сумма более 80% от максимально возможной суммы баллов

27 б - сумма более 75% от максимально возможной суммы баллов

26 б - сумма более 70% от максимально возможной суммы баллов

25 б - сумма более 65% от максимально возможной суммы баллов

24 б - сумма более 60% от максимально возможной суммы баллов

23 б - сумма более 55% от максимально возможной суммы баллов

22 б - сумма более 50% от максимально возможной суммы баллов

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.

3курс, 5семестр

Содержание и методика проведения уроков с предметами для занимающихся художественной гимнастикой на начальном этапе подготовки (с конспектом).

Контрольная работа

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы выбирается студентом и согласовывается с преподавателем. Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

1.Общая характеристика учебно-тренировочных занятий в художественной гимнастике.

2.Характеристика основной части занятия в художественной гимнастике для занимающихся на начальном этапе обучения.

3.Особенности методики проведения уроков с предметами на начальном этапе подготовки.

4.Музыкальное оформление занятий по художественной гимнастике.

5.Конспект основной части занятия по художественной гимнастике на начальном этапе подготовки.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально - спортивное совершенствование

(художественная гимнастика)

4 курс 7, 8 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Конфликтология (Б.1.ДВ.02), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Педагогика ФК (Б.3.07), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), Правовые основы профессиональной деятельности (Б.3.11), Основы медицинских знаний(Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.02), Физиология спорта (Б.3.В.01.05), Спортивная биохимия (Б.3.В.01.04), Физиология спорта (Б.3.В.1.07), Теория спорта (Б.3.В.1.08), Экономика ФК иС (Б.3.В.1.01), Маркетинг (Б.3.ДВ.03), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1		Практическое занятие 1 Проведение урока классического экзерсиса. Текущий контроль -1- оценка умения проводить урок классического экзерсиса у опоры.	1/4		12
2		Практическое занятие 2. Упражнения специальной физической подготовки. Текущий контроль -2- оценка умения проводить комплексы упражнений на развитие физических качеств:гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости	1/4	2/8	10
3		Практическое занятие 3.Составление композиций показательных упражнений без предмета Текущий контроль-3 - оценка техники исполнения элементов трудности, взаимодействий гимнасток	2/6	4/14	10
4		Практическое занятие 4. Совершенствование композиции показательных выступлений.. Текущий контроль - 4- оценка исполнения композиции показательных выступлений.	2/6	6/20	10
		Контрольная работа	15/30	50	

5	Практическое занятие 5. Проведение урока классического экзерсиса на середине. Текущий контроль - 5- оценка умения проводить урок классического экзерсиса с элементами художественной гимнастики	1/4	7/24	12
6	Практическое занятие 6. Составление композиций показательных выступлений с предметами. Текущий контроль - 6- оценка техники исполнения элементов трудности, взаимодействий гимнасток.	2/6	9/30	12
7	Практическое занятие 7. Совершенствование композиции показательных выступлений. Текущий контроль - 7- оценка исполнения композиции показательных выступлений.	2/6	11/36	12
8	Практическое занятие 8. Практическое судейство соревнований по художественной гимнастике Текущий контроль-8- оценка судейства соревнований по художественной гимнастике	2/4	13/40	12
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей		22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год		50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Судейство композиций в художественной гимнастики	10
2	Проведение основной части тренировочного занятия в художественной гимнастике	10
3	Составление композиций показательных выступлений.	10
4	Проведение комплексов СФП	10

Критерии оценки: 1, 2, 5 текущий контроль 1/4

Без оценки: - отсутствие конспекта, к учебной практике студент не допускается;

1- конспект не соответствует принятой форме и в нем допущены грубые ошибки, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности.

2 -балла - в конспекте допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Допускаются ошибки в использовании музыкального сопровождения.

3 балла - в конспекте допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.

4 баллов - в конспекте допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение

Критерии оценки: 3,6текущий контроль 2/6

- 6- выполнение упражнений без ошибок;
- 5- выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;
- 4— выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники
- 3- выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;
- 2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

Критерии оценки: 4, 7 текущий контроль 2/6

- 2- допускаются значительные ошибки в методике составления, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности;
- 3- демонстрируются удовлетворительные умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 4- демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений
- 5- демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;
- 6- демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;

Критерии оценки: 8 текущий контроль 2/4

- 2 -балла - в судействе допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные знания критериев исполнительского мастерства программы;
- 3 балла - в судействе допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень знаний критериев исполнительского мастерства спортсменов;
- 4 баллов - в судействе допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень знаний критериев исполнительского мастерства спортсменов

Критерии оценки (Промежуточный контроль)
Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка за промежуточный контроль выставляется по сумме баллов за выполнение соревновательных композиций (групповое и индивидуальное упражнение).

- 30 б - сумма более 90% от максимально возможной суммы баллов
- 29 б - сумма более 85% от максимально возможной суммы баллов
- 28 б - сумма более 80% от максимально возможной суммы баллов
- 27 б - сумма более 75% от максимально возможной суммы баллов
- 26 б - сумма более 70% от максимально возможной суммы баллов
- 25 б - сумма более 65% от максимально возможной суммы баллов
- 24 б - сумма более 60% от максимально возможной суммы баллов
- 23 б - сумма более 55% от максимально возможной суммы баллов
- 22 б - сумма более 50% от максимально возможной суммы баллов

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.

4 курс, 7 семестр

Составление композиций показательных выступлений художественной гимнастики

Контрольная работа

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы выбирается студентом и согласовывается с преподавателем. Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

1. Средства и методы, необходимые при работе с показательными выступлениями..
2. Использование предметов, элементов художественной гимнастики и взаимодействий гимнасток в показательных упражнениях.
3. Классификация возможных вариантов предметов, использующихся в показательных выступлениях художественной гимнастики.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Профессионально - спортивное совершенствование

(художественная гимнастика)

5 курс 9,10 семестр

(на 20 /20 учебный год)

Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Конфликтология (Б.1.ДВ.02), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Педагогика ФК (Б.3.07), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), Правовые основы профессиональной деятельности (Б.3.11), Основы медицинских знаний(Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.02), Физиология спорта (Б.3.В.01.05), Спортивная биохимия (Б.3.В.01.04), Физиология спорта (Б.3.В.1.07), Теория спорта (Б.3.В.1.08), Экономика ФК иС (Б.3.В.1.01), Маркетинг (Б.3.ДВ.03), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03)					
Базовый модуль					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоимость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
1		Практическое занятие 1. Проведение ритмической разминки Текущий контроль -1- оценка проведения ритмической разминки.	1/4		10
2		Практическое занятие 2. Проведение комплекса упражнений на развитие физических качеств по методу круговой тренировки.	1/4	2/8	12

		Текущий контроль -2- оценка проведения комплекса упражнений на развитие физических качеств по методу круговой тренировки.			
3		Практическое занятие 3. Проведение тренировочного занятия по художественной гимнастике Текущий контроль-3 - оценка умения проводить тренировочное занятие по художественной гимнастике	3/10	5/18	12
4		Практическое занятие 4. Составление композиции групповых упражнений. Текущий контроль-4- оценка умения составлять композиции групповых упражнений	5/12	10/30	12
5		Практическое занятие 5. Совершенствование композиций групповых упражнений Текущий контроль - 5- оценка техники исполнения композиции групповых упражнений	3/10	13/40	12
Контрольная работа			15/30	70	
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за год			50/100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>		
№ п/п	Содержание	Кол-во баллов
1	Судейство композиций в художественной гимнастике	10
2	Практического проведение учебно - тренировочного занятия по художественной гимнастике	10
3	Составление композиций групповых упражнений	10
4	Проведение комплексов СФП	10

Критерии оценки: 1,2 текущий контроль

Количество баллов – 1-4:

Без оценки: - отсутствие конспекта, к учебной практике студент не допускается;

1- конспект не соответствует принятой форме и в нем допущены грубые ошибки, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности.

2 -балла - в конспекте допускаются значительные ошибки, демонстрируются удовлетворительные умения управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Допускаются ошибки в использовании музыкального сопровождения.

3 балла - в конспекте допускаются отдельные ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.

4 баллов - в конспекте допускаются мелкие ошибки, демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение

Критерии оценки (Текущий контроль 3)

- 3- допускаются значительные ошибки в методике, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности
- 4- демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента;
- 5- демонстрируются удовлетворительные умения управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 6- демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 7- демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 8- демонстрируется хороший уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение
- 9- демонстрируется высокий уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение
- 10- демонстрируется близкий к творческому уровень умений управления группой и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется музыкальное сопровождение

Критерии оценки (Текущие контроли 4)

- 5- допускаются значительные ошибки в методике составления, студент демонстрирует низкий уровень методической подготовленности;
- 6- демонстрирует низкий уровень методической подготовленности студента;
- 7- демонстрируются удовлетворительные умения составления и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 8- демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 9- демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений.
- 10- демонстрируется хороший уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;
- 11- демонстрируется высокий уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;
- 12- демонстрируется близкий к творческому уровень умений составления и использования методики обучения и проведения упражнений. Отлично используется подбор музыкального произведения;

Критерии оценки (Текущий контроль 5)

- 12 – сумма более 90% от максимально возможной суммы баллов
- 11 - сумма более 85% от максимально возможной суммы баллов
- 10 - сумма более 80% от максимально возможной суммы баллов
- 9- сумма более 75% от максимально возможной суммы баллов
- 8- сумма более 70% от максимально возможной суммы баллов
- 7- сумма более 65% от максимально возможной суммы баллов
- 6- сумма более 60% от максимально возможной суммы баллов
- 5-- сумма более 55% от максимально возможной суммы баллов

Оценка выводится по среднему арифметическому значению оценок выполненных упражнений.

Критерии оценки (Промежуточный контроль)
Оценка результатов промежуточного контроля (зачета)

Баллы	0	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Оценка	2	3-	3	3+	4-	4	4+	5-	5	5+

Оценка за промежуточный контроль выставляется по сумме баллов за выполнение соревновательных композиций (групповое и индивидуальное упражнение).

- 30 б - сумма более 90% от максимально возможной суммы баллов
- 29 б - сумма более 85% от максимально возможной суммы баллов
- 28 б - сумма более 80% от максимально возможной суммы баллов
- 27 б - сумма более 75% от максимально возможной суммы баллов
- 26 б - сумма более 70% от максимально возможной суммы баллов
- 25 б - сумма более 65% от максимально возможной суммы баллов
- 24 б - сумма более 60% от максимально возможной суммы баллов
- 23 б - сумма более 55% от максимально возможной суммы баллов
- 22 б - сумма более 50% от максимально возможной суммы баллов

ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ.

5курс, 9семестр

Содержание и методика проведения учебно-тренировочного занятия для занимающихся художественной гимнастикой (с конспектом)

Составление упражнений художественной гимнастики для выступлений на «массовом туре».

Контрольная работа

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы выбирается студентом и согласовывается с преподавателем. Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа включает оглавление, пункты разделов, список используемой литературы.

Работа включает следующие разделы:

- 1.Общая характеристика учебно-тренировочных занятий в художественной гимнастике.
- 2.Музыкальное оформление занятий по художественной гимнастике.
- 3.Конспект занятия по художественной гимнастике.
4. Анализ компонентов композиций групповых упражнений команд, выступающих в соревнованиях «массового тура»

Форма конспекта

Частные задачи	Содержание	Доз-ка	Методические приемы организации, обучения и воспитания

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Тема работы

ВЫПОЛНИЛ:

Студент 1 курса 1 группы
факультета заочного обучения
Иванов Леонид Александрович

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург
2014

Оценка контрольной работы

30 баллов Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Ссылки соответствуют библиографическому ГОСТу. Сформулированы выводы.

29 баллов Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

28 баллов Разработана методология исследования, сформулированы цель, задачи, объект, предмет. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

27 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Работа оформлена в соответствии с требованиями. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

26 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

25 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. В оформлении работы есть недочеты. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

24 балла Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. В оформлении работы есть недочеты. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

23 балла Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

22 балла Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

21 балл Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Стиль исследования строго научный. Текст изложен литературным языком. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

20 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Несоответствие научному стилю. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

19 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Демонстрируются навыки самостоятельной работы с научной литературой и нормативными актами. Каждая часть контрольной работы представляет собой относительно законченный этап исследования, органично связанный с последующим. Наличие ссылок на источники. Достигнута цель исследования. Сформулированы выводы.

18 баллов Могут быть недочеты в разработке методологии исследования. Не представлен теоретический обзор литературы по теме исследования. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Отсутствуют логические переходы в структурных частях работы. Оформление ссылок на источники не соответствует библиографическому ГОСТу. Поставленные задачи решены частично.

17 баллов Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным самостоятельным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Недочеты в оформлении работы. Несоответствие научному стилю. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

16 баллов Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным самостоятельным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Оформление работы частично не соответствует предъявляемым требованиям. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

15 баллов Контрольная работа представляет собой компиляцию с фрагментарным анализом поставленной проблемы. Нечетко сформулирована цель и задачи, объект, предмет. Сформулированные выводы не в полной мере раскрывают цель исследования. Оформление работы не соответствует предъявляемым требованиям. Нарушена структура глав. Допущены заимствования без указания источника.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа (всего 438 часов)

Первый семестр (62 часа).

Подготовка к сдаче 1 текущего контроля:

Задание 1. Разновидности ходьбы и бега в эстетической гимнастике. -4 часа

Задание 2. Выполнение разновидностей ходьбы и бега с музыкальным сопровождением – 4 часа

Задание 3. Подбор музыкального сопровождения в соответствии с характером разновидностей ходьбы и бега. - 4 часа

Задание 4. Составление комбинаций на различных видах ходьбы и бега-4 часа в сочетании с музыкальным сопровождением.- 8 часов

(Всего 20 часов).

Подготовка к сдаче 2 текущего контроля:

Задание 1. Определить цели и задачи партерного урока для занимающихся на этапе начальной подготовки.- 4 часа

Задание 2. Определить содержание партерного урока для занимающихся на этапе начальной подготовки.-4 часа

Задание 3. Разработать последовательность упражнений партерного урока и записать терминологически – 4 часа

Задание 4. Подобрать музыкальное сопровождение для упражнений партерной разминки и записать – 8 часов

(Всего 20 часов).

Подготовка к сдаче 3 текущего контроля:

Задание 1. Описать технику выполнения волн и взмахов в эстетической гимнастике- 4 часа

Задание 2. Изучить классификацию волн и взмахов в эстетической гимнастике – 4 часа

Задание 3. Выполнить базовые волны и взмахи и разработать их разновидности -6 часов

Задание 4. Составить и выполнить соединения волн и взмахов эстетической гимнастикой под музыкальное сопровождение- 6 часов

(Всего 22 часов).

Второй семестр(62 часа)

Подготовка к контрольной работе – 20 часов

Подготовка к сдаче 4 текущего контроля:

Задание 1. Описать технику выполнения равновесий в эстетической гимнастике- 4 часа

Задание 2. Изучить классификацию равновесий в эстетической гимнастике – 2 часа

Задание 3. Выполнить базовые равновесия и разработать их разновидности - 8 часа

Задание 4. Составить и выполнить соединения равновесий эстетической гимнастикой под музыкальное сопровождение- 8 часа

(Всего 22 часов).

Подготовка к сдаче 5 текущего контроля:

Задание 1. Описать технику выполнения прыжков в эстетической гимнастике- 2 часа

Задание 2. Изучить классификацию прыжков в эстетической гимнастике – 2 часа

Задание 3. Выполнить базовые прыжки и разработать их разновидности -4 часа

Задание 4. Составить и выполнить соединения прыжков в эстетической гимнастикой под музыкальное сопровождение- 6 часов

(Всего 20 часов).

Третий семестр (66 часа).

Подготовка к сдаче 6 текущего контроля:

Задание 1. Определить содержание фрагмента подготовительной части урока и записать терминологически-4 часа

Задание 2. Составить комбинации упражнений из разновидностей ходьбы и бега-4 часа

Задание 3. Провести раздельным и поточным способами .-4 часа

Задание 4. Подобрать и записать музыкальное сопровождение- 4 часа

Задание 5. Провести фрагмент урока с музыкальным сопровождением.- 6 часа

(Всего 22 часов).

Подготовка к сдаче 7 текущего контроля:

Задание 1. Определение содержания партерного урока для занимающихся на начальном этапе подготовки.- 4 часа

Задание 2.Разработка конспекта партерного урока- 4 часа

Задание 3.Подбор и запись музыкального сопровождения для партерного урока- 6 часов

Задание 4. Проведение партерного урока в полном объеме требований.-12 часов

(Всего 22 часов).

Подготовка к сдаче 8 текущего контроля:

Задание 1. Определение перечня серий элементов групп А и В- 4 часа

Задание 2. Определение критериев оценки техники выполнения серий элементов групп А и В – 6 часов

Задание 3. Совершенствование техники выполнения серий А и В- 12 часов.

(Всего 22 часов).

Четвертый семестр(66 часов)

Подготовка к практическому занятию 14.

Задание 1. Просмотр и анализ видеозаписей упражнений эстетической гимнастики.-5 часов

Задание 2 . Повторение правил судейства исполнения упражнений ЭГ- 5 часов

(Всего10 часов).

Подготовка к сдаче 9 текущего контроля:

Задание 1. Подбор музыкального сопровождения к фрагменту соревновательного упражнения – 4 часа

Задание 2. Составление фрагмента соревновательного упражнения с использованием элементов трудности А и В.- 4 часа

Задание 3. Составление фрагмента соревновательного упражнения с использованием серий элементов трудности А и В.- 4 часа

Задание 4. Тренировка фрагмента соревновательного упражнения.-4 часа

(Всего 22 часов).

Подготовка к сдаче 10 текущего контроля:

Задание 1. Изучить требования к исполнению движений тела- 4 часа

Задание 2. Изучить требования к исполнению равновесий- 6 часа

Задание 3. Изучить требования к исполнению прыжков- 4 часа

Задание 4. практика судейства исполнения по видеоматериалам- 8 часов

(Всего 22 часов).

Подготовка к сдаче промежуточного контроля – 10 часов

Пятый семестр (68 часов)

Подготовка к сдаче 1 текущего контроля:

Задание 1. - изучить и выполнить упражнения для развития гибкости - 4 часа

1. Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах;
2. Упражнения для развития подвижности в коленных суставах;
3. Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах;
4. Упражнения для развития гибкости;
5. Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

Задание 2. - изучить и выполнить упражнения для развития силовых способностей - 6 часов

1. Упражнения для укрепления икроножных мышц, стопы и голени;
2. Упражнения для развития силы мышц рук;
3. Упражнения для развития силы мышц ног;
4. Упражнения для развития мышц спины;
5. Упражнения для развития ягодичных мышц;
6. Упражнения для развития мышц живота;
7. Упражнения для развития мышц боковых стенок брюшной полости;
8. Упражнения для комплексного развития ряда групп мышц

Задание 3. - изучить и выполнить упражнения для развития функции равновесия, координации и ловкости- 8 часов

1. Комплекс упражнений для развития функции равновесия;
2. Комплекс упражнений для развития координации и ловкости.

Задание 4. - изучить и выполнить упражнения для развития быстроты и прыгучести - 8 часов

1. Комплекс упражнений для развития быстроты;
2. Комплекс упражнений для развития прыгучести.

Задание 5. - изучить и выполнить упражнения для развития выносливости - 12 часов

1. Комплекс упражнений для развития «силовой» выносливости;
2. Комплекс упражнений для развития «скоростно-силовой» выносливости;
3. Комплекс упражнений для развития «скоростной» выносливости;
4. Комплекс упражнений для развития «координационной» выносливости;
5. Комплекс упражнений для развития «прыжковой» выносливости;
6. Комплекс упражнений для развития «равновесной» выносливости;
7. Комплекс упражнений для развития «вращательной» выносливости;
8. Комплекс упражнений для развития «акробатической» выносливости;

(Всего 38 часа)

Подготовка к сдаче 2 текущего контроля:

Задание 1. Изучить понятия выразительности и синхронности в соревновательных упражнениях по эстетической гимнастике- 4 часа

Задание 2. Подобрать средства и музыкальное сопровождение для развития выразительности и синхронности в соревновательных упражнениях по эстетической гимнастике - 6 часов

Задание 3. Написать конспект и провести урок, направленный на развитие выразительности - 10 часов

Задание 4. - написать конспект и провести урок, направленный на развитие синхронности в соревновательных упражнениях по эстетической гимнастике 10 часов

(Всего 30 часов)

Шестой семестр (68 часов)

Подготовка к 3 текущему контролю:

Задание 1. - Определить цели и задачи партерного урока для занимающихся на этапе спортивного совершенствования - 6 часов

Задание 2. - Определить содержание партерного урока для занимающихся на этапе спортивного совершенствования - 6 часов

Задание 3. - Разработать последовательность упражнений партерного урока и записать терминологически - 8 часов

Задание 4. - Подобрать музыкальное сопровождение для упражнений партерной разминки и записать 8 часов

Задание 5. - Проведение партерного урока в полном объеме требований - 4 часов

(Всего 32 часа)

Подготовка к 4 текущему контролю:

Задание 1. - Составить и выполнить соединения из двух и трех движений телом (волн и взмахов, наклонов, изгибов, скручиваний и т.д.) эстетической гимнастикой под музыкальное сопровождение - 6 часов

Задание 2. - Составить и выполнить соединения равновесий и поворотов эстетической гимнастикой под музыкальное сопровождение - 6 часов

Задание 3. - Составить и выполнить соединения прыжков в эстетической гимнастикой под музыкальное сопровождение - 6 часов

Задание 4. - Составить и выполнить комбинации элементов из различных групп движений под музыкальное сопровождение. Например: Прыжок + равновесие/поворот; Равновесие/поворот + прыжок; Прыжок + серия движений тела; Серия движений тела + прыжок; Равновесие/поворот + серия движений тела; Серия движений тела + равновесие/поворот - 10 часов

(Всего 26 часов)

Подготовка к зачету – 10 часов

Седьмой семестр (46 часов)

Подготовка к контрольной работе – 20 часов

Подготовка к 1 текущему контролю:

Задание 1. Повторить правила судейства исполнения соревновательных упражнений в эстетической гимнастике - 2 часа

Задание 2. Практика судейства бригады, оценивающей Техническую ценность композиции, по видеоматериалам - 4 часов

Задание 3. Практика судейства бригады, оценивающей Артистическую ценность композиции, по видеоматериалам - 2 часа

Задание 4. Практика судейства бригады, оценивающей исполнение, по видеоматериалам - 2 часа

(Всего 10 часов)

Подготовка к 2 текущему контролю:

Задание 1. Выучить и отработать изолированно элементы и движения тела из соревновательной композиции согласно их техническим характеристикам - 4 часа

Задание 2. Выучить и выполнить серии движений тела и серии прыжков и равновесий согласно их техническим характеристикам - 2 часа

Задание 3. Упражнения на отработку и совершенствование частей и соединений соревновательной композиции. -4 часа

Задание 4. Упражнения на Отработку и совершенствование соревновательной композиции в целом - 6 часов.

(Всего 16 часов)

Восьмой семестр (48 часов)

Подготовка к 3 текущему контролю:

Задание 1. Определить цели и задачи джазового урока для занимающихся на этапе углубленной подготовки - 4 часа

Задание 2. - Определить содержание джазового урока для занимающихся на этапе углубленной подготовки - 4 часа

Задание 3. - Разработать последовательность упражнений джазового урока и записать терминологически - 6 часов

Задание 4. - Подобрать музыкальное сопровождение для упражнений джазовой разминки и записать 4 часа

(Всего 28 ч)

Подготовка к 4 текущему контролю:

Задание 1. Определить тематику, стиль показательного выступления.-2 часа

Задание 2. Подобрать музыку и записать фонограмму.- 4 часа

Задание 3. Составить план упражнения (завязку, развитие действия, кульминацию, финал) 2 часа

Задание 4. Определить содержание композиции: Элементы, связки, построения, перестроения, взаимодействия.-6 часов

Задание 5. Составить части упражнения, упражнение в целом.-3 часа

Задание 6. Разучить композицию с учебной группой.-3 часа

Всего 20 часов

Подготовка к зачету – 10 часов

9 семестр (58 часов)

Подготовка к контрольной работе – 20 часов

Подготовка к 1 текущему контролю:

Задание 1. . Определить цели и задачи джазового урока для занимающихся на этапе спортивного совершенствования - 2 часа

Задание 2. - Определить содержание джазового урока для занимающихся на этапе спортивного совершенствования - 2 часа

Задание 3. - Разработать последовательность упражнений и связок джазового урока и записать терминологически - 2 часа

Задание 4. - Подобрать музыкальное сопровождение для упражнений джазовой разминки и записать 4 часа

Всего – 10 часов

Подготовка к 2 текущему контролю:

Задание 1. Повторить правила судейства композиции соревновательных упражнений в эстетической гимнастике - 2 часа

Задание 2. Практика судейства бригады, оценивающей Техническую ценность композиции, по видеоматериалам - 4 часов

Задание 3. Практика судейства бригады, оценивающей Артистическую ценность композиции, по видеоматериалам - 4 часов

Всего – 10 часов

Подготовка к 3 текущему контролю:

Задание 1. Выучить и отработать изолированно элементы и движения тела из композиции показательного выступления согласно - 2 часа

Задание 2. Выучить и выполнить серии движений тела и серии прыжков и равновесий согласно их техническим характеристикам - 2 часа

Задание 3. Упражнения на отработку и совершенствование частей и соединений композиции показательного выступления 2 часа

Задание 4. Упражнения на Отработку и совершенствование композиции в целом - 2 часа.

Всего -8 часов

Подготовка к зачету -10 часов

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

необходимый для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.
2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
3. Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов и др.; под общей ред. В.М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2013. – 335 с.

б) дополнительная литература:

1. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике : Метод. Рекоменд. / Л.Я. Аркаев, Кузьмина Н.И. – М.: Изд-во ВНИИФК. 1989. -28 с
2. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.
3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Бирюк Е.В. Хореографическая подготовка в спорте : Метод. Рекоменд. / Е.В.Бирюк, Н.А. Овчинникова. –Киев: Изд-во КГИФК, 1990. 20 с.
5. Варакина Т.Т. Короткие воспоминания о долгой жизни : Мемуары. /Т.Т. Варакина. – СПб.: изд-во СПбГафк им. Лесгафта, 2002. – 100 с
6. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : Автореф. Дисс.. канд.пед.наук. /И.А. Винер. –СПб, 2003. -20 с
7. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Каджаспиров – М.: Физкультура и спорт,1987. –64 с.

8. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг . – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.
9. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод рекоменд. / Л.А. Карпенко. – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. -24 с.
10. Карпенко Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике : Метод рекоменд. / Л.А. Карпенко. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 1994. -30 с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
12. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.
13. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике : Метод. Рек / Н.А Овчинникова, Е.В. Бирюк -Киев: изд-во КГИФК, 19991, -34 с
14. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
15. Правила соревнования по художественной гимнастике 2006, 2009 гг.
16. Правила соревнования по эстетической гимнастике 2006, 2009 гг.
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры: Автореф.дисс. ... канд. пед. наук / Т.Т. Ротерс - М., 1984. -24 с.
18. Румба О.Г. Развитие музыкальности и выразительности у спортсменов средствами народно-характерного танца / Гимнастика. Сборник научных трудов. Вып. III, часть 2 / О.Г. Румба - СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005, с. 38-52.
19. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
20. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
в) программное обеспечение

Power Point, Statgraphics, AutoCad, Movei Edit Pro 2002, Video Capture

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики www.fig-gymnastics.com
2. Официальный сайт Европейской федерации гимнастики www.ueg-gymnastics.com
3. minstm.gov.ru
4. Официальный сайт Международной федерации эстетической гимнастики www.ifagg.ru
5. www.lesgaft.spb.ru
6. <http://ru.wikipedia.org>
7. Поисковые системы: Yahoo, Google, Yandex, Rumbler

