

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

**ТЕХНОЛОГИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ  
СПОРТА  
(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., проф. Степанова И.А.  
К.п.н., доцент Айзятulloва Г.Р.  
Ст. преподаватель Мальнева А.С.  
К.п.н., ст. преподаватель Супрун А.А.**

Санкт-Петербург 2014

## Содержание:

<b>Методические рекомендации для преподавателей .....</b>	
1. Правила соревнований по виду спорта (художественная гимнастика) .....	
2. Учебно-методические материалы.....	
3. Видеозаписи соревнований, учебных материалов, сюжетов учебно-тренировочных занятий .....	
<b>Методические рекомендации для студента .....</b>	
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 .....	
<b>Перечень основной и дополнительной литературы .....</b>	

**Технологическая карта дисциплины:  
Технология спортивной тренировки в художественной гимнастике  
(ТСТ)**

**4 курс (7, 8 семестры)**

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.1.02), 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)						
<b>Базовый модуль</b>						
№ занятия	Посещаемость, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб. на подг. к видам контроля
			Мин	Макс		
1		Лекция: Основы спортивной тренировки в художественной гимнастике				
2		Семинар: Виды подготовки в художественной гимнастике <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> Опрос по теме: система спортивной тренировки и виды подготовки в художественной гимнастике	1	6	6	17
3		Семинар: Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой <b>Текущий контроль (ТК-2).</b> Реферат по теме занятия	3	10	16	13
		Подведение итогов				30
<b>8 семестр</b>						
4		Семинар: Методика подготовки к публичным выступлениям по проблемам научно-педагогических исследований			16	
5		Семинар: Система многолетней подготовки в художественной гимнастике			16	6
6		Семинар: Периодизация тренировочного процесса в художественной гимнастике <b>Текущий контроль (ТК -3):</b> Доклад по направлению: методика тренировки гимнасток на разных этапах спортивной карьеры	1	4	20	4

7	Семинар: Система отбора в структуре многолетней подготовки в художественной гимнастике				
	<b>Текущий контроль (ТК -4):</b> Практическая работа по теме занятия	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	4
	<b>Рубежный контроль:</b> Тестирование по теме: характеристика учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	6
8	Семинар: Планирование, контроль и учет в системе подготовки в художественной гимнастике				
	<b>Контрольная работа «Планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике»</b>	<b>15!</b>	<b>30!</b>	<b>70</b>	12
	<b>Промежуточный контроль. Зачет.</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	32
	<b>ТК+РК+КР+ПК (зачет)</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	32
Сумма баллов		<b>50</b>	<b>100</b>		62

#### 4 курс (7, 8 семестры)

<i>Дополнительный модуль</i>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1.	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: виды подготовки в художественной гимнастике	<b>5</b>
2.	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой	<b>10</b>
3.	По расписанию преподавателя	Практическая работа по теме: критерии отбора на разных этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике	<b>10</b>
4.	По расписанию преподавателя	Тестирование по теме: характеристика учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике	<b>10</b>
5.	По расписанию преподавателя	Контрольная работа по теме: планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике	<b>15</b>

#### 4 курс (7, 8 семестры)

**Текущий контроль № 1** – опрос по теме: система спортивной тренировки и виды подготовки в художественной гимнастике

Вопросы для подготовки к текущему контролю:

1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в художественной гимнастике
2. Виды и компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике
3. Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике
4. Средства и методы спортивной подготовки в художественной гимнастике

5. Общая характеристика физической подготовки и ее компонентов
6. Общая характеристика технической подготовки и ее компонентов
7. Общая характеристика тактической подготовки и ее компонентов
8. Общая характеристика психологической подготовки и ее компонентов
9. Общая характеристика теоретической подготовки
10. Общая характеристика соревновательной подготовки

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 1 до 6 баллов.

1 балл – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

2 балла – дан ответ, представляемый, как набор разрозненных знаний; логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; используемая терминология требует коррекции.

3 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией.

4 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

5 баллов – дан ответ, изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы

6 баллов – дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

**Текущий контроль № 2** – реферат по теме: материально-техническое обеспечение занятий художественной гимнастикой

#### **ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА**

Работа 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. **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, которое должно содержать 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.

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. Содержание материально-технического обеспечения занятий художественной гимнастикой
2. Понятие о системе обеспечения безопасности занятий художественной гимнастикой
3. Виды тренажеров используемых в тренировке гимнасток
4. Современные технические средства используемые в тренировке гимнасток
5. Оборудование залов для занятий художественной гимнастикой
6. Травматизм в художественной гимнастике: виды травм, меры предупреждения травматизма

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 10 баллов.

3 балла – работа выполнена формально, тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления, недостаточный объем

4 балла – тема не раскрыта, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, недостаточный объем

5 баллов - тема раскрыта недостаточно, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины, отвечает на дополнительные вопросы, с помощью преподавателя.

6 баллов - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы, магистрант отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

7 баллов – недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

8 баллов - в работе последовательно и полно представлен материал, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы, могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

9 баллов - в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

10 баллов - в работе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

**Текущий контроль № 3** – доклад по теме: методика тренировки гимнасток на разных этапах спортивной карьеры

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 1 до 4 баллов.

1 балл – тема раскрыта не полностью, в докладе присутствует фрагментарность изложения материала, отсутствуют выводы.

2 балла – в докладе недостаточно полно и последовательно изложен материал; студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

3 балла – в докладе последовательно и полно представлен материал, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы, могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

4 баллов – в докладе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

**Текущий контроль № 4** – практическая работа по теме: система отбора в структуре многолетней подготовки в художественной гимнастике

Разработать комплекс контрольных испытаний (тестов) для оценки уровня:

- специальной физической подготовленности;
- технической подготовленности в упражнениях без предмета;
- технической подготовленности в упражнениях с предметами.

В разделе специальной физической подготовки должны быть представлены по 3-4 тестирующих упражнений для оценки следующих физических способностей: активной и пассивной гибкости, координации, силы различных мышечных групп, вестибулярной устойчивости, скоростно-силовых способностей. В других разделах не менее 6 упражнений для оценки технической подготовленности.

Вариант № 1: тестирующие упражнения для оценки уровня подготовленности на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике (группы НП-1, 2,3).

Вариант № 2: тестирующие упражнения для оценки уровня подготовленности на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике (УТС-1,2).

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 10 баллов.

3 балла – задание выполнено формально, допущено большое количество ошибок в оформлении и содержании работы.

4 балла – задание выполнено формально, допущены грубые ошибки в содержании большей части работы и в используемой терминологии, при ответе на дополнительные вопросы студент не способен объяснить выбор тех или иных контрольных испытаний

5 баллов – задание выполнено формально, допущены ошибки в выборе некоторых упражнений (тестов) и их количественных показателях, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

6 баллов – задание выполнено, некоторые тесты подобраны некорректно, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями после подсказки преподавателя.

7 баллов – задание выполнено в полном объеме, допущены незначительные ошибки в количественных показателях, выбранных тестирующих упражнений, используемая терминология требует коррекции

8 баллов – задание выполнено, могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

9 баллов – задание выполнено без ошибок, в ответах на вопросы демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

10 баллов – заданная тема раскрыта полностью, показано свободное владение системой отбора в художественной гимнастике, продемонстрировано умение практического ее применения, а также умение устанавливать причинно-следственные связи.

**Рубежный контроль** – тестирование по теме: характеристика учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике

Содержание тестовых заданий:

**1. Как называется многолетний, круглогодичный, специально-организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся?**

- А) физическая подготовка
- Б) спортивная подготовка
- В) техническая подготовка
- Г) специально-двигательная подготовка

**2. Сколько этапов выделяют в структуре многолетней подготовки гимнасток?**

- А) 2 этапа
- Б) 3 этапа
- В) 4 этапа
- Г) 5 этапов

**3. Определите главную цель этапа углубленной подготовки в художественной гимнастике?**

- А) создание надежной базы двигательных умений и навыков
- Б) создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, и гармонично развитого молодого поколения
- В) выполнение высоких нормативов МС и МСМК, а также достижения высоких результатов в крупнейших соревнованиях
- Г) Переход от учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам

**4. Назовите основные средства этапа специализированной подготовки гимнасток?**

- А) хореография, базовые элементы без предметов и с предметами, комплексы СФП, соревновательные комбинации, музыкально-двигательные задания
- Б) упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка, освоение базовых навыков, средства ОФП
- В) хореография, комплексы СФП, постановочные занятия, отработка соревновательных программ, модельные тренировки
- Г) Специальные разминки различного характера, индивидуальная работа над соревновательными комбинациями

**5. Основной задачей, какого этапа подготовки гимнасток является освоение сложных и сверхсложных элементов?**

- А) этап начальной подготовки
- Б) этап специализированной подготовки
- В) этап углубленной подготовки
- Г) этап спортивного совершенствования

**6. Что является основой периодизации учебно-тренировочного процесса?**

- А) периоды спортивной тренировки
- Б) календарь соревнований
- В) физиологические закономерности развития спортивной формы по фазам
- Г) этап многолетней подготовки гимнасток

**7. Выберите основные виды мезоциклов в годичном цикле подготовки гимнасток?**

- А) собственно-тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный



- Б) втягивающий, базовый, контрольный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный
- В) подготовительный, соревновательный, переходный
- Г) все предложенные варианты

**8. Какова динамика нагрузок в соревновательном периоде?**

- А) постоянное повышение объема и интенсивности нагрузок
- Б) снижение объема и повышение интенсивности нагрузок
- В) снижение объема и интенсивности нагрузок
- Г) снижение интенсивности и повышение объема нагрузок

**9. Выберите точное определение понятию «спортивный отбор».**

- А) спортивный отбор это - изучение задатков и способностей человека вообще, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта
- Б) спортивный отбор – это установление соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями претендентов
- В) спортивный отбор – это поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего мастерства
- Г) все предложенные варианты

**10. Сколько этапов отбора включает в себя многолетней процесс подготовки гимнасток?**

- А) 1 этап
- Б) 2 этапа
- В) 3 этапа
- Г) 4 этапа

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 5 до 10 баллов.

5 баллов – допущено 5 и более ошибок

6 баллов – допущено 4 ошибки

7 баллов – допущено 3 ошибки

8 баллов – допущено 2 ошибки

9 баллов – допущена 1 ошибка

10 баллов – тестирование пройдено без ошибок

**Контрольная работа** - по теме: «Планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике»

Разработать план спортивной тренировки на 1 год (годовой макроцикл).

2 варианта работы:

**Вариант №1:** - начальный этап тренировки (группа НП-1)

- специализированный этап тренировки (группа УТ-2)

**Вариант №2:** - начальный этап тренировки (группа НП-2)

- специализированный этап тренировки (группа УТ-1)

Работа должна иметь введение со следующими разделами:

- краткая характеристика группы гимнасток
- цель и основные задачи данного этапа тренировки
- соревнования, их количество и содержание
- контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности гимнасток

Основная часть работы должна быть представлена в виде таблиц (план-график). План-график составляется на год (годовой макроцикл), в соответствии с нормативными документами.

В план-графике должны быть представлены основные средства художественной гимнастики и их распределение в годовичном макроцикле, в соответствии с периодами подготовки и с указанием времени отводимого на применение данных средств (упражнений) в тренировочном процессе.

## Критерии оценки за контрольную работу

15 баллов – задание выполнено формально, тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления

16 баллов – задание выполнено формально, тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины, дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

17 баллов – тема раскрыта недостаточно, допущены значительные ошибки в большей части работы, при ответе на дополнительные вопросы студент не способен объяснить выбор тех или иных средств и методику их распределения в годовичном макроцикле.

18 баллов – тема раскрыта недостаточно, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, показывая обобщенные знания по данной теме

19 баллов – в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые разделы во введении, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

20 баллов – недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

21 балл – в работе материал представлен полно, но нет четкой структуры изложения, в ответах на вопросы могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

22 балла – в работе достаточно последовательно и полно представлен материал, даны ответы на поставленные вопросы.

23 балла – в работе прослеживается четкая структура и логическая последовательность в изложении материала, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы.

24 балла – тема раскрыта со всех позиций изучаемой дисциплины, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы.

25 баллов – в работе доказательно раскрыты основные положения темы, дан полный ответ, в котором прослеживается четкая структура; показано владение системой планирования спортивной тренировки в художественной гимнастике

26 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком

27 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

28 баллов – задание выполнено в полном объеме и без ошибок, в ответах на вопросы демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса

29 баллов – задание выполнено в полном объеме, ответ логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента, умение устанавливать причинно-следственные связи.

30 баллов – заданная тема раскрыта полностью, показано свободное владение технологией планирования спортивной тренировки в художественной гимнастике, дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные признаки.

## 4 курс, 8 семестр

### Вопросы для промежуточного контроля (зачет)

1. Определение, цель, задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике.
2. Понятие спортивного отбора.
3. Назначение, задачи спортивного отбора.
4. Виды спортивного отбора.
5. Основные факторы учета и контроля при отборе.
6. Методические основы начального отбора.
7. Значение показателей физического развития.
8. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнастов.
9. Организация начального отбора.
10. Методические особенности специализированного отбора.
11. Учет показателей физического развития гимнасток.
12. Типы телосложения гимнасток и информативность показателей физического развития.
13. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнасток на этапе специализированного спортивного отбора.
14. Особенности отбора участников соревнований.
15. Критерии и условия отбора участников соревнований.
16. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
17. Количественные факторы спортивного отбора.
18. Качественные характеристики спортивного отбора.
19. Взаимосвязь технической и физической подготовки при отборе гимнасток.
20. Психологические особенности гимнасток и их влияние на успешность спортивной карьеры.
21. Тестирование физических качеств при начальном спортивном отборе.
22. Тестирование физических качеств при специализированном спортивном отборе.
23. Тестирование физических качеств при отборе участников соревнований.
24. Тестирование технической подготовленности при спортивном отборе.
25. Методика развития статической и динамической силы.
26. Методика развития скоростно-силовых способностей.
27. Методика развития статической силы
28. Методика развития силовой выносливости.
29. Техника выполнения специфических упражнений художественной гимнастики.
30. Техника выполнения упражнений на динамическое равновесие.
31. Техника выполнения прыжковых упражнений.
32. Техника выполнения вращательных упражнений.
33. Техника базовых элементов художественной гимнастики.
34. Тактические варианты в художественной гимнастике.
35. Технология определения психологической совместимости
36. Виды спортивного отбора.
37. Основные факторы учета и контроля при отборе.
38. Методические основы начального отбора.
39. Значение показателей физического развития.
40. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнасток.
41. Организация начального отбора.
42. Методические особенности специализированного отбора.
43. Учет показателей физического развития гимнасток.
44. Типы телосложения гимнасток и информативность показателей физического развития.
45. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнасток на этапе специализированного спортивного отбора.

46. Особенности отбора участников соревнований.
47. Критерии и условия отбора участников соревнований.
48. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
49. Количественные факторы спортивного отбора.
50. Качественные характеристики спортивного отбора.
51. Содержание спортивной тренировки в художественной гимнастике.
52. Виды и компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике.
53. Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
54. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.
55. Методы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
56. Общая характеристика технической подготовки и ее компонентов.
57. Общая характеристика тактической подготовки и ее компонентов.
58. Общая характеристика психологической подготовки и ее компонентов.
59. Общая характеристика теоретической подготовки.
60. Общая характеристика соревновательной подготовки.
61. Содержание материально-технического обеспечения занятий художественной гимнастикой.
62. Понятие о системе обеспечения безопасности занятий художественной гимнастикой.
63. Виды тренажеров используемых в тренировке гимнасток.
64. Современные технические средства используемые в тренировке гимнасток.
65. Оборудование залов для занятий художественной гимнастикой.
66. Травматизм в художественной гимнастике: виды травм, меры предупреждения травматизма.
67. Общая характеристика этапов многолетней подготовки в художественной гимнастике.
68. Содержание и методика работы на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике
69. Содержание и методика работы на специализированном этапе подготовки в художественной гимнастике.
70. Содержание и методика работы на углубленном этапе подготовки в художественной гимнастике.
71. Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования в художественной гимнастике.
72. Понятие о спортивной форме в художественной гимнастике.
73. Понятие о периодизации тренировочного процесса в художественной гимнастике.
74. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.
75. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.
76. Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.
77. Планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике.
78. Система контроля и учета в тренировочном процессе в художественной гимнастике.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### Технология спортивной тренировки в ИВС

#### 5 курс (9 семестр)

Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.1.02), Спортивная психология (Б.3.В.1.06), Спортивная медицина (Б.3.В.1.09), ЛФК (Б.3.В.1.11), Психология здоровья (Б.3.ДВ.04), ЗОЖ (Б.3.ДВ.05), ВОЧ (Б.3.ДВ.06), Организация спортивно-зрелищных мероприятий (Б.3.ДВ.07), Акмеология ФК Ис (Б.3.ДВ.09), Менеджмент спортивных соревнований (Б.3.ДВ.11)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопительная «стоймость»/ балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Девятый семестр					
1.		Семинарское занятие 1. Физическая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, факторы, влияющие на развитие физических качеств), виды физических качеств, методика развития физических качеств в избранном виде спорта. <b>Контрольная работа.</b>	<b>15/30!</b>	30	20
2.		Семинарское занятие 1. Средства физической подготовки в ИВС. Методика развития физических качеств. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	36	6
3.		Семинарское занятие 2. Техническая подготовка в ИВС (основные понятия, задачи, компоненты результативности техники, значение техники в ИВС), методика технической подготовки в избранном виде спорта. <b>Второй текущий контроль.</b>	1/6	42	6
4.		Семинарское занятие 3. Средства технической подготовки в ИВС. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	6
5.		Семинарское занятие 4. Тактическая подготовка в ИВС (основные понятия, цели и задачи, виды), средства и методы, психологические составляющие тактической подготовки, методика тактической подготовки в избранном виде спорта. <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/6	54	6
6.		Семинарское занятие 5. Средства тактической подготовки в ИВС. <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	64	20
7.		Семинарское занятие 6. Психологическая			

		подготовка в ИВС.			
8.		Семинарское занятие 7. Теоретическая подготовка в ИВС. <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>	2/6	70	12
Промежуточный контроль (зачёт)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за девятый семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силы».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития абсолютной силы».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития взрывной силовой выносливости».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Методика развития собственно-силовых качеств».	10
5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Системы отбора в избранном виде спорта».	10

### **Первый текущий контроль.**

#### **Методика развития пассивной гибкости – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии пассивной гибкости.

#### ***Оценка (баллы):***

- 2 – соответствие 4 критериев из 10
- 3 – соответствие 5 критериев из 10
- 4 – соответствие 6 критериев из 10
- 5 – соответствие 7 критериев из 10
- 6 – соответствие 8 критериев из 10
- 7 – соответствие 9 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

#### ***Критерии:***

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между выполнением упражнений указанным цели и задачам.
- 9 – соответствие методических указаний со средствами тренировки.
- 10 – соответствие средств подводящих и подготовительных упражнений с методами развития физических качеств.

### **Второй текущий контроль.**

### **Методика развития активной гибкости – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (3/8).**

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии активной гибкости.

#### ***Оценка (баллы):***

- 3 – соответствие 5 критериев из 10
- 4 – соответствие 6 критериев из 10
- 5 – соответствие 7 критериев из 10
- 6 – соответствие 8 критериев из 10
- 7 – соответствие 9 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

#### ***Критерии:***

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между выполнением упражнений указанным цели и задачам.
- 9 – соответствие методических указаний со средствами тренировки.
- 10 – соответствие средств подводящих и подготовительных упражнений с методами развития физических качеств.

### **Третий текущий контроль. Методика развития иловых способностей ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Написание конспекта учебно-тренировочного занятия. Студенту следует написать конспект учебно-тренировочного занятия, основная задача которого состоит в развитии силовых способностей

#### ***Оценка (баллы):***

- 2 – соответствие 4 критериев из 10
- 3 – соответствие 5 критериев из 10
- 4 – соответствие 6 критериев из 10
- 5 – соответствие 7 критериев из 10
- 6 – соответствие 8 критериев из 10
- 7 – соответствие 9 критериев из 10
- 8 – соответствие 10 критериев из 10

#### ***Критерии:***

- 1 – правильно указана цель тренировки.
- 2 – правильно указаны задачи тренировки.
- 3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.
- 4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.
- 5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.
- 6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.
- 7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.
- 8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между выполнением упражнений указанным цели и задачам.
- 9 – соответствие методических указаний со средствами тренировки.
- 10 – соответствие средств подводящих и подготовительных упражнений с методами развития физических качеств.

#### **Четвертый текущий контроль.**

#### **Совершенствование индивидуальных деталей техники выполнения специфических упражнений – УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА (2/8).**

Проведение основной части учебно-тренировочного занятия, направленного на совершенствование индивидуальных деталей техники выполнения специфических упражнений **Критерии оценки:**

8 баллов – применяемые средства соответствуют поставленным целям в занятии.

7 баллов – отсутствие подводящих средств в одном упражнении.

6 баллов – отсутствие подводящих средств в двух упражнениях.

5 баллов – применяемые средства не соответствуют поставленным задачам в занятии.

4 балла – отсутствие методических рекомендаций к выполнению заданий.

3 балла - применяемые средства не соответствуют поставленным задачам в занятии, отсутствие методических рекомендаций к выполнению заданий.

2 балла - отсутствие подводящих средств, применяемые средства не соответствуют поставленным задачам в занятии, отсутствие методических рекомендаций к выполнению заданий.

#### **Оценка (баллы):**

2 – соответствие 10 критериев из 10

3 – соответствие 10 критериев из 10

4 – соответствие 10 критериев из 10

5 – соответствие 10 критериев из 10

6 – соответствие 10 критериев из 10

7 – соответствие 10 критериев из 10

8 – соответствие 10 критериев из 10

#### **Критерии:**

1 – правильно указана цель тренировки.

2 – правильно указаны задачи тренировки.

3 – соответствие средств тренировки указанным цели и задачам.

4 – соответствие методов тренировки указанным цели и задачам.

5 - соответствие объёму нагрузки указанным цели и задачам.

6 - соответствие интенсивности нагрузки указанным цели и задачам.

7 - соответствие количеству повторений упражнения указанным цели и задачам.

8 - соответствие интервалам и характеру отдыха между подходами указанным цели и задачам.

9 - соответствие нагрузки квалификации спортсменов.

10 - соответствие нагрузки возрасту спортсменов.

#### **Пятый текущий контроль.**

#### **ДЕМОНСТРАЦИЯ техники элементов трудности эстетической гимнастики (2/8).**

#### **Критерии оценки (баллы):**

8 – выполнение упражнений без ошибок;

7 – выполнение упражнения с незначительной ошибкой в деталях техники;

6 – выполнение упражнений с незначительными ошибками в деталях техники;

5 – выполнение упражнения с ошибкой в основном звене техники

4 – выполнение упражнений с ошибками в основном звене техники;

3 - выполнение упражнения с ошибкой в основе техники;

2 – выполнение упражнения с ошибками в основе техники.

#### **Шестой текущий контроль.**

Технология определения психологической совместимости гимнасток в групповом упражнении – РЕФЕРАТ (2/8).

**Темы:**



- 1) Критерии психологической совместимости
- 2) Лидерство в команде гимнасток
- 3) Социометрия как метод изучения психологической совместимости
- 4) Конфликты и оптимизация общения в команде.
- 5) Совместимость и срабатываемость в эстетической гимнастике.

### **Промежуточный контроль (зачет).**

#### **Вопросы к зачету:**

1. Критерии психологической совместимости
2. Социометрия как метод изучения психологической совместимости
3. Конфликты и оптимизация общения в команде.
4. Совместимость и срабатываемость в команде художественной гимнастики.
5. Методика развития взрывной силы.
6. Методика развития взрывной силы.
7. Методика развития абсолютной силы.
8. Методика развития силовой выносливости.
9. Техника выполнения упражнений на статическое равновесие.
10. Техника выполнения упражнений на динамическое равновесие.
11. Техника выполнения прыжковых упражнений.
12. Техника выполнения акробатических упражнений.
13. Техника базовых элементов художественной гимнастики.
14. Тактические варианты в художественной гимнастике.
15. Технология определения психологической совместимости
16. Виды спортивного отбора.
17. Основные факторы учета и контроля при отборе.
18. Методические основы начального отбора.
19. Значение показателей физического развития.
20. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнастов.
21. Организация начального отбора.
22. Методические особенности специализированного отбора.
23. Учет показателей физического развития гимнасток.
24. Типы телосложения гимнастов и информативность показателей физического развития.
25. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнастов на этапе специализированного спортивного отбора.
26. Особенности отбора участников соревнований.
27. Критерии и условия отбора участников соревнований.
28. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
29. Количественные факторы спортивного отбора.
30. Качественные характеристики спортивного отбора.
31. Взаимосвязь технической и физической подготовки при отборе гимнасток.
32. Психологические особенности гимнасток и их влияние на успешность спортивной карьеры.
33. Тестирование физических качеств при начальном спортивном отборе.
34. Тестирование физических качеств при специализированном спортивном отборе.
35. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнасток.
36. Организация начального отбора.
37. Методические особенности специализированного отбора.
38. Учет показателей физического развития гимнасток.
39. Типы телосложения гимнасток и информативность показателей физического развития.
40. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнастов на этапе

- специализированного спортивного отбора.
41. Особенности отбора участников соревнований.
  42. Критерии и условия отбора участников соревнований.
  43. Характеристика модельного микроцикла.
  44. Характеристика подводющего микроцикла.
  45. Характеристика соревновательного микроцикла.
  46. Характеристика ударного микроцикла.
  47. Применение микроциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
  48. Применение микроциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
  49. Характеристика восстановительного мезоцикла.
  50. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
  51. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
  52. Понятие мезоцикл.
  53. Типы мезоциклов.

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:**  
**Технология спортивной тренировки в ИВС**

**5 курс (10 семестр)**

Пропаганда и связи с общественностью (Б.3.В.1.07), Массаж (Б.3.В.1.11), Спортивный маркетинг (Б.3.ДВ.08), Адаптивная физическая рекреация (Б.3.ДВ.10)					
<b>Базовый модуль</b>					
№ 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
Десятый семестр					
1.		Семинарское занятие 1. Содержание тренировочных микроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта. <b>Контрольная работа.</b>	<b>15/30!</b>	30	20
2.		Семинарское занятие 2. Структура тренировочных микроциклов в ИВС. Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле в зависимости квалификации спортсмена в избранном виде спорта. <b>Первый текущий контроль.</b>	1/6	36	6
3.		Семинарское занятие 3. Содержание тренировочных мезоциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде	1/6	42	6

		спорта. <b>Второй текущий контроль.</b>			
4.		Семинарское занятие 4. Структура тренировочных мезоциклов в ИВС. <b>Третий текущий контроль.</b>	2/6	48	6
5.		Семинарское занятие 5. Содержание тренировочных макроциклов в ИВС (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в избранном виде спорта. <b>Четвертый текущий контроль.</b>	2/6	54	6
6.		Семинарское занятие 5. Структура тренировочных макроциклов в ИВС.			20
7.		Семинарское занятие 6. Многолетняя спортивная тренировка в ИВС (стадия базовой подготовки, стадия максимальной реализации спортивных возможностей, стадия спортивного долголетия). <b>Рубежный контроль.</b>	5/10	64	
8.		Семинарское занятие 7. Этапы многолетней подготовки (определение, структура, факторы, влияющие на формирование), типы, примерные программы в ИВС. <b>Пятый текущий контроль. Реферат</b>	2/6	70	8
Промежуточный контроль (экзамен)			22/30	100	
Итоговая сумма баллов за десятый семестр			50/100	100	

Дополнительный модуль			
№№	Сроки проведения	Вид деятельности	К-во баллов
1	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
2	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
3	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров объёма тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10
4	По расписанию преподавателя	Реферат: «Планирование параметров интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике».	10

5	По расписанию преподавателя	Реферат: «Многолетняя спортивная тренировка в ИВС».	10
---	-----------------------------	---	----

### **Первый текущий контроль.**

**Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Построить тренировку в микроциклах в виде таблицы (см.ниже). На титульном листе отразить цель, задачи тренировки спортсменов, на каком этапе проводится данная тренировка. В работе показать использование не менее 4-х микроциклов, в каждом микроцикле расписать не менее 10-ти упражнений (подводящих и подготовительных).

День недели	Тип микроцикла	Задачи тренировки	Средства тренировки

Критерии оценки:

8 баллов – работа выполнена с учетом всех требований.

7 баллов – работа выполнена, показаны три микроцикла и менее 10-ти упражнений.

6 баллов – работа выполнена, показаны два микроцикла и менее 10-ти упражнений.

5 баллов – работа выполнена, показаны три микроцикла и менее 8-ти упражнений.

4 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует задачам тренировки.

3 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует средствам и задачам тренировки.

2 балла – работа выполнена, тип микроциклов не соответствует средствам и задачам тренировки. Указаны менее 7-ми упражнений.

### **Второй текущий контроль.**

**Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в микроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике – ОПРОС (3/8).**

Вопросы к опросу:

1. Внешние признаки микроцикла.
2. Понятие микроцикл.
3. Типы микроциклов.
4. Характеристика втягивающего микроцикла.
5. Характеристика базового микроцикла.
6. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
7. Характеристика модельного микроцикла.
8. Характеристика подводящего микроцикла.
9. Характеристика соревновательного микроцикла.
10. Характеристика ударного микроцикла.
11. Применение микроциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
12. Применение микроциклов в тренировке спортсменов высокого звена.

Критерии оценки:

10 баллов – дан полный и развёрнутый ответ, изложен литературным языком, чётко структурирован, демонстрирует авторскую позицию.

9 баллов - дан полный ответ, изложен литературным языком.

8 баллов – дан полный ответ, студент не отвечает на дополнительные вопросы.

7 баллов – дан полный ответ, студент теряет связь с темой, не отвечает на дополнительные вопросы

6 баллов - дан полный ответ, речевое оформление ответа требует коррекции.

5 баллов – неполное отражение темы, нелогичность изложения

4 балла – дан полный ответ, последовательный ответ, но студент в процессе ответа пользовался «наводящими» вопросами.

3 балла – дан не полный, но последовательный ответ, с незначительными ошибками.

**Третий текущий контроль. Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/8).**

Построить тренировку в мезоциклах в виде таблицы (см. ниже). На титульном листе отразить цель, задачи тренировки спортсменов, на каком этапе проводится данная тренировка. В работе показать использование не менее 3-х мезоциклов, в каждом мезоцикле расписать не менее 10-ти упражнений (подводящих и подготовительных).

День недели	Тип мезоцикла	Задачи тренировки	Средства тренировки

Критерии оценки:

8 баллов – работа выполнена с учетом всех требований.

7 баллов – работа выполнена, показаны два мезоцикла и менее 10-ти упражнений.

6 баллов – работа выполнена, показаны два мезоцикла и менее 9-ти упражнений.

5 баллов – работа выполнена, показаны два мезоцикла и менее 8-ти упражнений.

4 балла – работа выполнена, тип мезоциклов не соответствует задачам тренировки.

3 балла – работа выполнена, тип мезоциклов не соответствует средствам и задачам тренировки.

2 балла – работа выполнена, тип мезоциклов не соответствует средствам и задачам тренировки. Указаны менее 7-ми упражнений.

**Четвертый текущий контроль.**

**Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в мезоцикле зависимости от квалификации спортсмена – ОПРОС (2/8).**

Вопросы:

1. Понятие мезоцикл.
2. Типы мезоциклов.
3. Внешние признаки мезоциклов.
4. Характеристика втягивающего мезоцикла.
5. Характеристика базового мезоцикла.
6. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
7. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
8. Характеристика соревновательного мезоцикла.
9. Характеристика восстановительного мезоцикла.
10. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
11. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов высокого звена.

**Пятый текущий контроль.**

**Планирование параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в макроцикле зависимости от квалификации спортсмена в художественной гимнастике – ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА (2/10).**

Построить тренировку в макроциклах в виде таблицы (см. ниже). На титульном листе отразить цель, задачи тренировки спортсменов, на каком этапе проводится данная тренировка. В подготовительном периоде - указать микроциклы (не менее 6), мезоциклы (не менее 3), средства подготовки в каждом. В соревновательном и переходном – средства подготовки и восстановления. Количество упражнений в подготовительном периоде - 20, в соревновательном – 15, в восстановительном – 10.

Подготовительный период		Соревновательный период	Переходный период
Общеподготовительный	Специально-подготовительный		

Критерии оценки:

10 баллов - работа выполнена с учетом всех требований.

9 баллов - работа выполнена, показаны менее 6-ти микроциклов, и трех мезоциклов и менее 20-ти упражнений.

8 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и трех мезоциклов и менее 20-ти упражнений.

7 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и двух мезоциклов и менее 20-ти упражнений.

6 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и 2-х мезоциклов и менее 18-ти упражнений.

5 баллов – работа выполнена, показаны менее 5-ти микроциклов, и 2-3 мезоциклов и менее 16-ти упражнений.

4 балла – работа выполнена, показаны менее 4-х микроциклов, и 2-х мезоциклов и менее 16-ти упражнений.

3 балла – работа выполнена, показаны менее 4-х микроциклов, и 2-х мезоциклов и менее 14-ти упражнений.

2 балла – работа выполнена, тип микроциклов и мезоциклов не соответствует средствам и задачам тренировки. Указаны менее 10-ти упражнений.

**Шестой текущий контроль - Подготовка квалификационной работы: презентации, доклада (2/8).**

Темы: Многолетняя спортивная тренировка в ИВС.

**Промежуточный контроль. Экзамен.**

**Вопросы к экзамену:**

1. Спортивная тренировка в художественной гимнастике.
2. Понятие спортивного отбора.
3. Элементы взаимодействий в художественной гимнастике
4. Акробатические поддержки в художественной гимнастике.
5. Назначение, задачи спортивного отбора.
6. Виды спортивного отбора.
7. Основные факторы учета и контроля при отборе.
8. Методические основы начального отбора.
9. Значение показателей физического развития.
10. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнасток.
11. Организация начального отбора.
12. Методические особенности специализированного отбора.
13. Учет показателей физического развития гимнасток.
14. Типы телосложения гимнасток и информативность показателей физического развития.
15. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнасток на этапе специализированного спортивного отбора.
16. Особенности отбора участников соревнований.
17. Критерии и условия отбора участников соревнований.
18. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
19. Количественные факторы спортивного отбора.

20. Качественные характеристики спортивного отбора.
21. Взаимосвязь технической и физической подготовки при отборе гимнасток.
22. Характеристика специально-подготовительного микроцикла.
23. Характеристика модельного микроцикла.
24. Характеристика подводящего микроцикла.
25. Характеристика соревновательного микроцикла.
26. Характеристика ударного микроцикла.
27. Применение микроциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
28. Применение микроциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
29. Характеристика восстановительного мезоцикла.
30. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
31. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
32. Понятие мезоцикл.
33. Типы мезоциклов.
34. Внешние признаки мезоциклов.
35. Характеристика втягивающего мезоцикла.
36. Характеристика базового мезоцикла.
37. Характеристика контрольно-подготовительного мезоцикла.
38. Характеристика предсоревновательного мезоцикла.
39. Характеристика соревновательного мезоцикла.
40. Этапы многолетней подготовки.
41. Охарактеризуйте подготовительный этап подготовки.
42. Охарактеризуйте соревновательный этап подготовки.
43. Охарактеризуйте переходный этап подготовки.
44. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки.
45. Средства тренировки и методы их применения.
46. Основные стороны содержания спортивной тренировки.
47. Особенности занятий художественной гимнастикой высших достижений.
48. Основные задачи технической подготовки.
49. Содержание технической подготовки.
50. Методы технической подготовки.
51. Планирование и контроль технической подготовки.
52. Общая характеристика физической подготовки.
53. Структура и содержание физической подготовки.
54. Специальная физическая подготовка.
55. Средства и методы физической подготовки.
56. Организация физической подготовки.

### **Указания по оформлению и написанию реферата**

Работа 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.

#### **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА**

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор

осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

#### СТРУКТУРА РЕФЕРАТА

1. Реферат открывается *титульным листом*, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.
2. После титульного листа отдельной страницей идет *оглавление (содержание или план реферата)* с указанием страниц.
3. 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*.
4. 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.
5. В тексте реферата обязательны *ссылки* на авторов или используемую литературу.
6. 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.
7. На последней странице реферата должен быть представлен *список литературы*. В списке указывается реально использованная для написания реферата литература 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).

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. Понятие, цель, задачи спортивной подготовки.
2. Содержание (компоненты) спортивной подготовки в художественной гимнастике.
3. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.
4. Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
5. Методы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
6. Отбор в эстетической гимнастике.
7. Структура многолетней подготовки гимнасток
8. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки гимнасток 5-8 лет.
9. Содержание и методика работы на этапе специализированной подготовки



гимнасток 8-11 лет.

10. Содержание и методика работы на этапе углубленной подготовки гимнасток 11-13 лет.

11. Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования гимнасток 14 лет и старше.

12. Определение, разновидности психологической подготовки.

13. Психологические особенности деятельности в художественной гимнастике.

14. Психологические особенности гимнасток.

15. Базовая психологическая подготовка.

16. Психологические состояния, формирование оптимального психологического состояния.

17. Определение, цели и задачи тактической подготовки в художественной гимнастике.

18. Характеристика соревнований по эстетической гимнастике. Цели и задачи.

19. Организация, подготовка и проведение соревнований по художественной гимнастике.

20. Положение о соревнованиях.

21. Соревновательная и непосредственная предсоревновательная подготовка.

22. Сущность интегральной подготовки.

23. Понятие о спортивной форме и периодизации тренировочного процесса.

24. Структура тренировочного процесса.

25. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.

26. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.

27. Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.

28. Понятие об учете и контроле в спортивной подготовке

## **ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,**

необходимый для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Гимнастика [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 444 с.: ил. - (Высш. проф. образование). - Гриф: Рек. УМО по спец. пед. образования. - ISBN 978-5-7695-6193

2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 128 с. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 121-122.

3. 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.

4. Венгерова Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта / Н.Н. Венгерова, К.В. Гобузева // Учебное пособие. – Допущено УМО объедин. ВУЗ РФ по образованию в области физ. культ. в кач-ве учеб. пособия для обр. учрежд. высш. проф. образования, осуществ. образоват. деят-ть по направл. 032100- «Физ. культура». – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2010. – 138 с.

5. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике:

Учеб. пособие / О.Г. Румба. Рекомендовано УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. – изд. 2-е, доп. и перераб. – 144 с.

6. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие / под ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. // Карпенко Л.А., Румба О.Г., Горелов А.А., Степанова И.А. и др./ Рекомендовано к изданию Редакционным советом Столичной академии малого бизнеса – М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013. – 148 с.

7. Плешкань, А.В. Актуальные проблемы проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие для вузов. –Краснодар: КГУФКСТ,2010. -87с.

Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учеб. для вузов. – М.Сов.спорт, 2010. -392с.

б) дополнительная литература:

1. Аверкович, Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток: Дис. ... канд. пед. наук / Э.П. Аверкович. – М., 1980.
2. 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
3. Артамонова, И.Е. Средства повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике: Автореф.дис. ... канд. Пед.наук. / И.Е.Артамонова. – Малоховка, 1990. – 24 с.
4. Верхошанский Ю.В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в упражнениях тренировочным процессом. // теория и практика физической культуры., 1982. – 14-19 с.
5. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дисс.. канд.пед.наук. /И.А. Винер. – СПб, 2003. -20
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.
8. Земсков, Е.А. Управление тренировочными нагрузками в недельных циклах подготовки гимнастов высокой квалификации /Е.А. Земсков: учебное пособие. – М., 1982. – 60 с.
9. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. / Л.А.Карпенко. – Л. : изд-во ГДОИФК,1989-24с.
10. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Уч. пособие. / Л.А.Карпенко. – СПб. : изд-во СПбГАФК,1998-36с.
11. Карпенко, Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. – метод. пособие. / Л.А.Карпенко. – СПб. : изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
12. Кузьмина, Н.В. Профессионализм деятельности преподавателя. – М: Высшая школа, 1989. – 168 с.
13. Лисицкая, Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслаков, С.А. Кувшинникова // Гимнастика : Ежегодник. – 1983, вып.2 – С.69-74.
14. Мамедова, Э.Х. Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. / Э.Х. Мамедова. – М., 1989 – 21 с.
15. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. / Ю.В.Менхин; - М., 1990. – 48 с.
16. Овчинникова Н.А. , Бирюк Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток. Отбор: Метод. рек. – Киев : изд – во КГИФК, 1991 – 34 с.
17. Овчинникова Н.А. Основ. Технич. Подготовки в художественной гимнастике : Метод. рек. / Н.А. Овчинникова, Е.И. Бирюк – Киев: изд-во КГИФК, 1991, - 34 с.

18. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с..
19. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
20. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я. Аркаева, В.М. Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 378 с.
21. Степанова, И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: уч. пособие./ И.А. Степанова.- СПб. : изд-во СПбГАФК, 1996. – 26 с.
22. Сучилин, Н.Г., Аркаев, Л.Я. Методические основы современной системы подготовки гимнасток высокого класса // теория и практика физической культуры. 1997, - №11 – с.17-
23. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
24. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494с.
25. Филиппова, С.О. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных, дипломных работ и магистерских диссертаций): Учебно-методическое пособие/ С.О. Филиппова, Е.А. Митин, Г.Н.Пономарев. – Спб.: Белл, 2006. – 247 с.
26. Фирелева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 232 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](http://www.fig-gymnastics.com)
2. Официальный сайт Европейской федерации гимнастики [www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com)
3. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Международной федерации художественной гимнастики гимнастики [www.ifagg.ru](http://www.ifagg.ru)
5. [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
6. <http://ru.wikipedia.org>
7. Поисковые системы: Yahoo, Google, Yandex, Rumbler