

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

**ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ**  
**СПОРТА**  
**(спортивная гимнастика)**

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:  
К.п.н., доцент Борисенко С.И.  
К.п.н., Савельева Л.А.,

Санкт-Петербург 2014

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РЕАЛИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕХНОЛОГИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА

(спортивная гимнастика)» по направлению подготовки высшего образования Спортивная тренировка в избранном виде спорта

49.03.01 – Физическая культура (бакалавр) форма обучения - заочная

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: *семинарские занятия и самостоятельная работа* студента.

В процессе изучения дисциплины «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» целесообразно применять знания, умения и навыки, приобретенные при изучении: анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, биохимии человека, психологии и педагогики физической культуры, теории и методики физической культуры, физиологии человека, теории спорта, спортивной метрологии, информатики, теории и методики обучения базовым видам спорта «Гимнастика», «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)», показывать возможности интеграции знаний различных дисциплин при решении практических задач. Занятия по дисциплине «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (спортивная гимнастика)» проводятся в форме теоретических (преимущественно разнообразных видов семинаров), включающих *учебную практику, ролевые игры, творческие задания*, индивидуальных занятий с преподавателем, а также самостоятельной отработки способов применения знаний на практике и получения специфической информации по дисциплине.

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

Индивидуальные занятия осуществляются непосредственно с каждым студентом по обсуждению проблем (вопросов) программного материала в форме бесед, опроса, дискуссий, защиты самостоятельно выполненных заданий, консультаций и т.п., с учетом индивидуального уровня подготовленности, психофизиологических особенностей студента.

*Текущий контроль* осуществляется в формах: опроса, проверки реферата, конспектов, письменных работ, выполнения различных практических и творческих заданий по темам, входящим в содержание разделов дисциплины.

*Контрольная работа* проводится в письменной форме по темам, входящим в содержание разделов дисциплины.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме устного зачета и экзамена.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы семинарских занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

## 2. Технологические карты представлены в отдельном файле

### 3. Критерии оценивания

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
<b>IV курс</b>	
<b>VII семестр</b>	
<b>КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА (ПИСЬМЕННАЯ РАБОТА) по теме: «Технология обучения гимнастических элементов на видах многоборья» (К.Р.)</b>	
<p><b>Разработка конспектов</b> по технологии обучения гимнастических элементов на видах многоборья <b>(15-30 баллов)</b></p> <p>Студент должен предоставить конспекты (6-ть - для девушек, 6-ть – для юношей), содержащие технологию обучения модальных элементов на видах женского и мужского многоборья (студенты выбирают элементы самостоятельно).</p> <p>Для вольных упражнений и упражнений на бревне студент должен выбрать 2 элемента: танцевальный (повороты из структурных групп таблицы элементов на виде) или гимнастический (прыжки) и акробатический элемент (или связку).</p> <p><b>*Требования к конспектам представлены в разделе 4 С.Р.</b></p> <p><b>*Контрольная работа оценивается по сумме набранных баллов за 6-ть конспектов. Каждый конспект оценивается отдельно от 2,0 до 5,0 баллов, максимальное количество баллов – 30 б.</b></p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>5 «+» - 5,0 баллов</b>  <b>5 - 4,75 баллов</b>  <b>5 «-» - 4,5 баллов</b>  <b>4 «+» - 4,0 баллов</b>  <b>4 - 3,75 баллов</b>  <b>4 «-» - 3,5 баллов</b></p>	<p>5«+» - терминологически грамотное изложение материала; правильная формулировка общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений адекватный готовности занимающихся и соответствующему методу обучения, разнообразные методические приемы, средства контроля и коррекции, обеспечивающие эффективность процесса обучения, адекватное обеспечение вспомогательным оборудованием, хорошо продуманы условия организации.</p> <p>5 - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений соответствует готовности занимающихся и выбранному методу обучения, представлены методические приемы, средства контроля и коррекции, позволяющие эффективно обучать элементу, представлено вспомогательное оборудование, продуманы условия организации, не полное соответствие дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки.</p> <p>5 «-» - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, подбор упражнений соответствует готовности занимающихся и методу обучения, методические приемы позволяют эффективно обучать элементу, представлено вспомогательное оборудование, продуманы условия организации, имеются ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции.</p> <p>4«+» - грамотность терминологии; незначительные ошибки в формулировке общих и частных задач, соблюдение технологической цепочки в обучении, правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся, и задач тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.</p> <p>4 - терминологически грамотное изложение материала; общие и частные задачи сформулированы с ошибками, имеется незначительное нарушение технологической цепочки обучения; правильно выбран метод обучения, подбор уп-</p>

<p>3 «+» - 3,0 балла  3 - 2,5 балла  3«-» - 2,0 балла  2 - 0 баллов</p> <p><b>Критерии оценки:</b>  30 баллов – 27 и более баллов  29 баллов – 26 баллов  28 баллов – 25 баллов  27 баллов – 24 баллов  26 баллов – 23 баллов  25 баллов – 22 баллов  24 балла – 21 баллов  23 балла – 20 баллов  22 балла – 19 баллов  21 балл – 18 баллов  20 баллов – 17 баллов  19 баллов – 16 баллов  18 баллов – 15 баллов  17 баллов – 14 баллов  16 баллов – 13 балла  15 баллов – 12 балла  0 баллов – 11 и менее баллов</p>	<p>ражнений, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы, дозировка не соответствует уровню готовности занимающихся и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.</p> <p>4«-» - имеются погрешности в терминологическом изложении материала; постановке общих и частных задач, правильно выбран метод обучения, подбор упражнений, дозировка, условия организации не в полной мере соответствуют выбранному методу, готовности занимающихся, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции.</p> <p>3«+» - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; постановке задач и технологической последовательности обучения; недостаточное количество средств для обучения элементу, имеются нарушения в последовательности применения упражнений; адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; недостаточное количество средств контроля и коррекции.</p> <p>3 - имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала и постановке общих и частных задач, в технологии обучения; недостаточное количество средств обучения элементу, неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню готовности занимающихся, и задачам тренировки; отсутствие средств контроля и коррекции.</p> <p>3«-» - грубые ошибки в терминологическом изложении материала, нарушена технология обучения; недостаток средств обучения элементу, неправильная последовательность и дозировка упражнений, адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений вызывает сомнения, отсутствие средств контроля и коррекции</p> <p>2 - терминологическая безграмотность отсутствие общих задач, частные задачи имеют грубые ошибки; технология обучения не представлена, неправильный подбор средств обучения элементу и дозировки упражнений, отсутствие методов, приемов и условий выполнения упражнений, средств контроля и коррекции</p>
<p><b>1-ый текущий контроль по теме: «Технология обучения гимнастических элементов на видах многоборья» (ТК1*)</b></p>	
<p><b>Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений</b> при проведении технологии обучения гимнастических элементов на видах многоборья <b>(2-6 баллов)</b></p> <p>Студент в ходе учебной практики (ролевые игры: каждый выступает в роли пре-</p>	<p>5«+» - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам, адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствие дозировки уровню готовности занимающихся; наличие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Корректность и требовательность. Своевременность оказания помощи и страховки, правильный выбор места и приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия</p> <p>5 - грамотность терминологии; правильный подбор и после-</p>

подавателя) и демонстрирует профессионально-педагогические умения при проведении технологии обучения модальных элементов на видах многоборья, по заранее разработанным конспектам

**Критерии оценки:**

- 5 «+» - 6,0 баллов**
- 5 «-» - 5,5 баллов**
- 5 «+» - 5,0 баллов**
- 4 «+» - 4,5 баллов**
- 4 «-» - 4,0 баллов**
- 4 «+» - 3,5 баллов**
- 3 «+» - 3,0 балла**
- 3 «-» - 2,5 балла**
- 3 «+» - 2,0 балла**
- 2 «-» - 0,0 баллов**

довательность применения средств обучения элементам, адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; дозировка не всегда соответствует уровню готовности занимающихся; наличие средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса и требовательности. Не совсем правильный выбор места, своевременность оказания страховки и помощи, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

5«-» - грамотность терминологии, правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений; ошибки в дозировке упражнений; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса и требовательности. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

4«+» - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам; методы, приемы и условия выполнения упражнений недостаточно продуманы; дозировка упражнений требует коррекции относительно уровня готовности занимающихся; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, оптимальность приложенного усилия

4 - терминологически грамотное изложение материала; правильный подбор и последовательность применения средств обучения элементам; неполное соответствие методов, приемов и условий выполнения упражнений, дозировки уровню готовности занимающихся; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Наличие командного голоса. Несвоевременность исправления ошибок, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

4«-» - имеются погрешности в терминологическом изложении материала; правильный подбор средств обучения элементам; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Неуверенность командного голоса, несвоевременность исправления ошибок. Правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия

3«+» - имеются незначительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество

	<p>средств обучения элементам; имеются нарушения в последовательности применения упражнений, адекватности методов, приемов и условий выполнения упражнений; соответствии дозировки уровню готовности занимающихся; недостаточное количество средств контроля и коррекции. Неуверенность командного голоса, недостаточная требовательность. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с опозданием, правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия</p> <p>3 - имеются значительные ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество средств обучения элементам; неверная последовательность применения упражнений; методы, приемы, условия выполнения упражнений, дозировка не всегда адекватны уровню готовности занимающихся; отсутствие средств контроля и коррекции. Отсутствие командного голоса, требовательности при проведении упражнений. Не совсем правильный выбор места, оказание страховки и помощи с небольшим опозданием, не всегда правильный выбор приемов страховки и помощи, недостаточность или избыточность оказанного усилия</p> <p>3«-» - грубые ошибки в терминологическом изложении материала; недостаточное количество, а иногда неправильный выбор средств обучения элементам; неправильная последовательность и дозировка упражнений; адекватность методов, приемов и условий выполнения упражнений вызывает сомнения, отсутствие средств контроля и коррекции. Отсутствие командного голоса, иногда отрешенность от группы занимающихся. Приемы помощи и страховки применяются крайне редко и, как правило, неправильно</p> <p>2 - терминологическая безграмотность; неправильный подбор средств обучения элементам и дозировки упражнений; отсутствие методов, приемов и условий выполнения упражнений, средств контроля и коррекции. Отсутствие командного голоса, отрешенность от группы занимающихся. Приемы страховки и помощи не применяются</p>
<b>VIII семестр</b>	
<b>2-ий текущий контроль по теме: «Народно-характерная хореография (историческая справка, роль в подготовке гимнастов; элементы и отличительные особенности народно-характерных танцев)» (ТК 2)</b>	
<p><b>Практическая демонстрация народно-характерных этюдов</b> (3/6 балла)</p> <p>Студент должен подобрать музыкальное сопровождение и составить народно-характерные этюды у опоры и на середине.</p> <p>Оценивается исполнение народно-характерных этюдов</p>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>«6,0 баллов» – своевременное вступление в музыку и окончание упражнения с музыкой, точное попадание движений в ритм и темп музыки, точное соответствие движений рук, ног, туловища и головы технике элементов народно-характерной хореографии, максимально возможная амплитуда, акцентированная законченность и яркое проявление выразительности;</p> <p>«5,0 баллов» своевременное вступление в музыку и окончание упражнения с музыкой, точное попадание движений в ритм и темп музыки, точное соответствие движений рук,</p>

<p>у опоры и на середине по критериям хореографической подготовленности с учетом требований народно-характерной хореографии и спортивной гимнастики.</p>	<p>ног, туловища и головы технике элементов народно-характерной хореографии, хорошая амплитуда, акцентированная законченность и недостаточно яркое проявление выразительности;</p> <p>«4,5 баллов» - своевременное вступление в музыку и окончание упражнения с музыкой, точное попадание движений в ритм и темп музыки, точное соответствие движений рук, ног, туловища и головы технике элементов народно-характерной хореографии, хорошая амплитуда, законченность проявляется только в движениях рук и головы, недостаточно яркое проявление выразительности;</p> <p>«4,0 балла» - своевременное вступление в музыку и окончание упражнения с музыкой, точное попадание движений в ритм и темп музыки, наличие точности не во всех двигательных действиях рук, ног, туловища и головы в упражнении, достаточная амплитуда, законченность сопровождается только движениями головой, недостаточная выразительность;</p> <p>«3,5 балла» - своевременное вступление в музыку и окончание упражнения с музыкой, непостоянное попадание движений в ритм и темп музыки, недостаточная точность в движениях рук, ног, туловища и головы, отсутствие законченности, средняя амплитуда, слабая, едва заметная выразительность;</p> <p>«3,0 балла» – несвоевременность вступления и окончания упражнений с музыкой, несовпадение движений с ритмом и темпом музыки, движения рук, ног, туловища и головы не соответствуют технике элементов народно-характерной хореографии, низкая амплитуда, законченность и выразительность отсутствуют.</p>
<p><b>3-ий текущий контроль по теме: «Технология составления вольных упражнений и соревновательных комбинаций на бревне и др. видах гимнастического многоборья (женского и мужского)» (ТКЗ)</b></p>	
<p><b>Составление и демонстрация вольных упражнений для гимнастов 2 разряда и МС (2-6 баллов)</b></p> <p>Студент должен составить вольные упражнения для гимнасток 2 разряда и МС по скомпонованным им фонограммам. Составление вольных упражнений возможно при использовании следующей технологии:</p> <p>1. Распределительный этап: с учетом квалификации гимнастки, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей необходимо подобрать элементы и распределить их по частям, темам и фразам.</p>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>«6,0 баллов» - музыкальное сопровождение соответствует требованиям: продолжительность; полное соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; наличие смены ритма и темпа, ярких акцентов в музыке, отражающих: вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементы, выполненные в партере (близко к коврику), финал (концовку)/ содержание акробатических, гимнастических и танцевальных элементов соответствует уровню подготовленности, разрядным требованиям, включены все специальные требования к композиции / исполнение вольных упражнений на очень высоком уровне исполнительского мастерства (техническая грамотность всех элементов, яркая выразительность и артистичность);</p> <p>« 5,0 баллов» - музыкальное сопровождение имеет не более 2-х незначительных нарушений по критериям: продолжительность; соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; наличие смены ритма и темпа, ярких акцентов в музыке, отражающих:</p>

Студент должен подготовить специальную карточку, на которой изображает пространственную схему перемещения гимнастки по площади ковра, с указанием элементов символами; стоимость элементов, наличие специальных требований, предполагаемые надбавки за соединения.

2. Постановочный этап: студент составляет композицию по фонограмме от первой музыкальной фразы до последней.

3. Этап совершенствования: студент вносит коррективы и доводит композицию до совершенства.

**\* Каждые вольные упражнения оцениваются отдельно в 2-6 баллов. Окончательная оценка за данный текущий контроль выводится по средней арифметической оценке за выполненные вольные упражнения.**

вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементы, выполненные в партере (близко к коврику), финал (концовку) / содержание акробатических, гимнастических и танцевальных элементов соответствует уровню подготовленности, разрядным требованиям, включены только 4-е из 5-ти специальных требований к композиции / исполнение вольных упражнений на высоком уровне исполнительского мастерства (техническая грамотность всех элементов, выразительно и артистично);

« 4,0 балла» - музыкальное сопровождение имеет не более 3-х незначительных нарушений по критериям: продолжительность; соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; наличие смены ритма и темпа, ярких акцентов в музыке, отражающих: вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементы, выполненные в партере (близко к коврику), финал (концовку)/ содержание акробатических, гимнастических и танцевальных элементов не в полной мере соответствует уровню подготовленности, разрядным требованиям, включены только 3-и из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация вольных упражнений на уровне выше среднего по критериям исполнительского мастерства (наличие незначительных ошибок в технике элементов, не яркая выразительность и артистичность);

« 3,5 балла» - музыкальное сопровождение имеет не более 4-х незначительных нарушений по критериям: продолжительность; полное соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; наличие смены ритма и темпа, ярких акцентов в музыке, отражающих: вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементы, выполненные в партере (близко к коврику), финал (концовку)/ содержание акробатических, гимнастических и танцевальных элементов недостаточно соответствует уровню подготовленности, разрядным требованиям, включены 3-и из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация вольных упражнений на среднем уровне исполнительского мастерства (наличие ошибок в технике элементов, недостаточно выразительно);

« 3,0 балла» - музыкальное сопровождение имеет не более 4-х незначительных нарушений по критериям: продолжительность; соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; наличие смены ритма и темпа, ярких акцентов в музыке, отражающих: вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементы, выполненные в партере (близко к коврику), финал (концовку)/ содержание некоторых акробатических, гимнастических и танцевальных элементов не соответствует уровню подготовленности, разрядным требованиям, включены 3-и из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация вольных упражнений на уровне ниже среднего по критериям исполнительского мастерства (значительные ошибки в технике элементов, мало вырази-



	<p>тельно);</p> <p>« 2,5 балла» - грубое несоответствие музыкальное сопровождение требованиям по критериям: продолжительность; соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; нет смены ритма и темпа и ярких акцентов в музыке, отражающих: вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементы, выполненные в партере (близко к коврику), финал (концовку)/ содержание акробатических, гимнастических и танцевальных элементов в значительной степени не соответствует уровню подготовленности, разрядным требованиям, включено 2-а из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация вольных упражнений на низком уровне исполнительского мастерства (грубые ошибки в технике элементов, не выразительно);</p> <p>« 2,0 балла» - музыкальное сопровождение не соответствует требованиям по критериям: продолжительность; полное не соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; отсутствие смены ритма и темпа, ярких акцентов в музыке, отражающих: вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементы, выполненные в партере (близко к коврику), финал (концовку)/ содержание акробатических, гимнастических и танцевальных элементов не соответствует уровню подготовленности, разрядным требованиям, включено только 1-о из 5-ти специальное требование к композиции / демонстрация вольных упражнений на очень низком уровне исполнительского мастерства (техническая безграмотность всех элементов, нет выразительности и артистичности);</p> <p>« 0 баллов» - вольные упражнения не представлены</p>
<p><b>4-ий текущий контроль по теме: «Технология составления соревновательных комбинаций на видах гимнастического многоборья (женского и мужского)» (ТК4)</b></p>	
<p><b>Составление и демонстрация комбинаций</b> видах гимнастического многоборья (бревно, разновысокие брусья - девушки; перекладина, кольца, конь-махи, брусья - юноши) для гимнастов 2 разряда и МС (<b>2-6 баллов</b>)</p> <p>Студент должен составить и продемонстрировать соревновательные комбинации видах гимнастического многоборья для гимнастов 2 разряда и МС (по одной комбинации для каждого разряда).</p> <p>Составление комбинаций возможно при ис-</p>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>«6,0 баллов» - содержание элементов соответствует уровню подготовленности гимнаста, разрядным требованиям, включены все 5-ть специальных требований к композиции / демонстрация комбинации на очень высоком уровне исполнительского мастерства (техническая грамотность всех элементов, яркая выразительность и артистичность);</p> <p>« 5,0 баллов» - содержание элементов соответствует уровню подготовленности гимнаста, разрядным требованиям, включены только 4-е из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация комбинации на высоком уровне исполнительского мастерства (техническая грамотность всех элементов, выразительно и артистично);</p> <p>« 4,0 балла» - содержание элементов не в полной мере соответствует уровню подготовленности гимнаста, разрядным требованиям, включены только 3-и из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация комбинации на уровне выше среднего по критериям исполнительского мастерства (наличие незначительных ошибок в технике элемен-</p>

<p>пользовании следующей технологии:</p> <p>1. Распределительный этап: с учетом квалификации гимнаста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей необходимо подобрать элементы и распределить их по линиям.</p> <p>Студент должен подготовить специальную карточку, на которой изображает пространственную схему перемещения гимнаста по снаряду, с указанием начала упражнения (наскока), элементов символами; стоимость элементов, наличие специальных требований, предполагаемые надбавки за соединения.</p> <p>2. Постановочный этап: студент составляет комбинацию на виде, продумывая: на бревне - начало (наскок), связующие и выразительные движения, акробатические, гимнастические и танцевальные элементы, соскок; на других видах - наскок, не менее 8 самых сложных элементов на виде, включая соскок, элементы определяющие специальные требования на виде.</p> <p>3. Этап совершенствования: студент вносит коррективы и доводит комбинацию до совершенства.</p> <p><b>* Каждая комбинация на виде многоборья оценивается в 2-6 баллов.</b></p> <p><b>Окончательная оценка за данный текущий контроль выводится средней оценкой за все комбинации (у девушек – средняя из 2-х; у юношей – средняя из 4-х).</b></p>	<p>тов, не яркая выразительность и артистичность);</p> <p>« 3,5 балла» - содержание элементов недостаточно соответствует уровню подготовленности гимнаста, разрядным требованиям, включены 3-ти из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация комбинации на среднем уровне исполнительского мастерства (наличие ошибок в технике элементов, недостаточно выразительно);</p> <p>« 3,0 балла» - содержание некоторых элементов не соответствует уровню подготовленности гимнаста, разрядным требованиям, включены 3-ти из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация комбинации на уровне ниже среднего по критериям исполнительского мастерства (значительные ошибки в технике элементов, мало выразительно);</p> <p>« 2,5 балла» - содержание элементов в значительной степени не соответствует уровню подготовленности гимнаста, разрядным требованиям, включено 2-а из 5-ти специальных требований к композиции / демонстрация комбинации на низком уровне исполнительского мастерства (грубые ошибки в технике элементов, не выразительно);</p> <p>« 2,0 балла» - содержание элементов не соответствует уровню подготовленности гимнаста, разрядным требованиям, включено только 1-о из 5-ти специальное требование к композиции / демонстрация комбинации на очень низком уровне исполнительского мастерства (техническая безграмотность всех элементов, нет выразительности и артистичности);</p> <p>« 0 баллов» - соревновательные упражнения не представлены</p>
<p><b>5-ый текущий контроль</b> по теме: «НИРС, выпускная квалификационная работа. Оформление 1-2-ой главы работы» (ТК5)</p>	
<p><b>Письменная работа – раз-</b></p>	<p>5«+» - актуальность (формулировка проблемы) и новизна</p>

работка 1-2ой глав квалификационной работы **(2-8 баллов)**

Студенты должны подготовить в печатном виде оформленную в соответствии с требованиями 1-ю и 2-ю главы, содержащие титульный лист (оформление см. ниже), оглавление, введение и разделы 1-ой главы и 2-ой главы с указанием ссылок на авторов в тексте. Также предоставить список использованной литературы (не менее 45 источников), оформленный надлежащим образом (оформление источников литературы осуществляется согласно документу «Требования к оформлению и критерии оценки курсовых и ВКР бакалавров ФК и специалистов по ФК и С» (2008)).

**\*Требования к оформлению 1-ой и 2-ой глав работы представлены в разделе 4 С.Р.**

**Критерии оценки:**

<b>5+</b>	<b>- 8,0 баллов</b>
<b>5</b>	<b>- 7,0 баллов</b>
<b>5-</b>	<b>- 6,0 баллов</b>
<b>4+</b>	<b>- 5,0 баллов</b>
<b>4</b>	<b>- 4,5 баллов</b>
<b>4-</b>	<b>- 4,0 баллов</b>
<b>3+</b>	<b>- 3,0 баллов</b>
<b>3</b>	<b>- 2,5 баллов</b>
<b>3-</b>	<b>- 2,0 баллов</b>
<b>2</b>	<b>- 0,0 баллов</b>

исследования; соответствие содержания теме и требованиям, научный стиль изложения с точки зрения языка и формы подачи; полнота и законченность содержания; правильность оформления работы (рукописи); необходимое количество использованных источников литературы; свободное, грамотное и осознанное изложение материала; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; ответы на вопросы без затруднений; своевременное предоставление работы

5 - наличие работы, соответствие содержания теме, грамотный научный стиль изложения с точки зрения языка и формы подачи; ссылки на авторов оформлены правильно, использовано необходимое количество литературных источников; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; ответы на вопросы не вызывают затруднения; своевременное предоставление работы

5«-» - наличие работы, соответствие содержания теме; ссылки на авторов не всегда оформлены верно, грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала, исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; ответы на вопросы не вызывают затруднения; своевременное предоставление работы

4«+» - наличие работы, выполненной с ошибками (ссылки на авторов не всегда оформлены верно), грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; своевременное предоставление работы

4 - наличие работы, выполненной с ошибками (имеются единичные ошибки при оформлении ссылок на авторов и списка литературы; содержание соответствует теме, но требует некоторого дополнения); грамотный стиль изложения материала, ответы на некоторые вопросы вызывают затруднения; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; своевременное предоставление работы

4«-» - наличие работы, выполненной с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, ссылки на авторов не всегда оформлены верно, а иногда отсутствуют; список литературы представлен с ошибками в оформлении), не всегда грамотный стиль изложения материала, ответы на некоторые вопросы вызывают затруднения; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; своевременное предоставление работы

3«+» - наличие работы, выполненной с ошибками (содержание требует значительного дополнения, нарушена структура, не всегда имеются ссылки на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников, оформление работы не всегда соответствует требованиям; неграмотный стиль изложения материала), ответы на вопросы вызывают затруднения; не исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семест-

	<p>ре; своевременное предоставление работы</p> <p>3 – наличие работы, выполненной с ошибками (содержание отчасти отражает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников; содержание второй главы и оформление работы не соответствуют требованиям); студент не может ответить на вопросы; не исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; работа предоставлена с опозданием</p> <p>3«-» - наличие работы, выполненной с ошибками (содержание отчасти отражает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы не представлен, содержание второй главы и оформление работы не соответствуют требованиям); студент не может ответить на вопросы; не исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; работа предоставлена с опозданием</p> <p>2 – наличие только первой главы работы с неисправленными ошибками, указанными преподавателем в предыдущем семестре.</p>																				
<p><b>6-ой текущий контроль по теме: «НИРС: разработка 3 главы квалификационной работы» (ТК 6)</b></p>																					
<p>Письменная работа: подготовка 3 главы квалификационной работы <b>(2-8 баллов)</b> Студент должен в письменном виде представить 3-ю главу квалификационной работы (без результатов эксперимента) оформленную по требованиям. <b>*Требования к оформлению 3 главы представлены в разделе 4 С.Р.</b></p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <table border="0"> <tr><td>5+</td><td>- 8,0 баллов</td></tr> <tr><td>5</td><td>- 7,0 баллов</td></tr> <tr><td>5-</td><td>- 6,0 баллов</td></tr> <tr><td>4+</td><td>- 5,0 баллов</td></tr> <tr><td>4</td><td>- 4,5 баллов</td></tr> <tr><td>4-</td><td>- 4,0 баллов</td></tr> <tr><td>3+</td><td>- 3,0 баллов</td></tr> <tr><td>3</td><td>- 2,5 баллов</td></tr> <tr><td>3-</td><td>- 2,0 баллов</td></tr> <tr><td>2</td><td>- 0,0 баллов</td></tr> </table>	5+	- 8,0 баллов	5	- 7,0 баллов	5-	- 6,0 баллов	4+	- 5,0 баллов	4	- 4,5 баллов	4-	- 4,0 баллов	3+	- 3,0 баллов	3	- 2,5 баллов	3-	- 2,0 баллов	2	- 0,0 баллов	<p>5«+» - полнота и законченность содержания разделов 3-й главы квалификационной работы; грамотность использования методов математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; аргументированные выводы по разделам с яркой и убедительной авторской позицией; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>5 - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено в полном объеме; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам аргументированы, авторская позиция не вполне убедительна; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>5«-» - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено достаточно полно; грамотно использованы методы математической статистики; верный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам не содержат авторской позиции; грамотный, но не всегда научный стиль</p>
5+	- 8,0 баллов																				
5	- 7,0 баллов																				
5-	- 6,0 баллов																				
4+	- 5,0 баллов																				
4	- 4,5 баллов																				
4-	- 4,0 баллов																				
3+	- 3,0 баллов																				
3	- 2,5 баллов																				
3-	- 2,0 баллов																				
2	- 0,0 баллов																				

	<p>изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>4«+» - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не вполне аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>4 - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов главы; грамотное использование методов математической статистики; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; не все результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>4«-» - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов не вполне логично изложена суть использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки содержат незначительные ошибки; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; не все результаты исследования имеют подтверждение данных литературы; выводы по разделам не аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>3«+» - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов не вполне логично изложена суть использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки содержат ошибки; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; большая часть результатов исследования не подтверждена данными литературы; выводы по разделам краткие и не полностью соответствуют идее работы; не вполне грамотный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>3 – наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов нарушена логика сути использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки имеют значительные ошибки; критерии, определяющие достоверность различий в результатах исследования отсутствуют; результаты исследования не имеют подтверждение данными литературы; выводы по разделам главы практически не обозначены; не вполне грамотный стиль изложения материала; работа представлена с опозданием;</p>
--	---

	<p>3«-» - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов нарушена логика сути использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки имеют грубые ошибки; критерии, определяющие достоверность различий в результатах исследования отсутствуют; нет выводов по разделам главы; не грамотный стиль изложения материала; работа представлена с опозданием;</p> <p>2 – наличие только первой и второй главы квалификационной работы;</p>
<b>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (ЗАЧЕТ)</b>	
<p><b>Устный опрос (зачет) (22-30 баллов)</b> проводится по вопросам в устной форме в объёме программы обучения за VII и VIII семестры. Зачет не может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей.</p> <p>Вопросы представлены в <b>приложении 1</b>.</p> <p>Перевод оценок в баллы представлен в документе: «Балльно-рейтинговый контроль» (версия 3.0)</p>	<p>5 «+» - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя</p> <p>5 - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом</p> <p>5 « - » - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя</p> <p>4 «+» - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя</p> <p>4 - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя</p> <p>4 «-» - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами</p> <p>3 «+» - недостаточно полный и развернутый ответ, в логике и последовательности изложения материала имеются нарушения, присутствуют ошибки в понятиях, терминах, студент может уточнить знания с помощью наводящих вопросов преподавателя</p> <p>3 - неполный ответ, имеются существенные нарушения в логике и последовательности изложения, наличие значительных ошибок при определении сущности понятий, теорий и явлений, не может привести пример из практики, отсутствие выводов</p> <p>3«-» - неполный ответ с наличием существенных ошибок в определениях, терминах, понятиях, фактах, отсутствуют выводы, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями толь-</p>

	<p>ко подсказки преподавателя</p> <p>2 «+» - неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие вопросы не приводят к коррекции ответа</p> <p>2 - не получено ответа, или ответ не соответствует сути вопроса, преподаватель «знакомит» студента с ответом на вопрос.</p>
<b>Виды контроля, баллы</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>V курс</b>	
<b>IX семестр</b>	
<b>1-ый текущий контроль по теме: «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике документы, этапы подготовки к проведению соревнований» (ТК 1)</b>	
<p><b>Устный опрос (2-8 баллов)</b></p> <p>Студент готовится к устному опросу по данной теме.</p> <p><b>*Вопросы представлены в разделе 4 С.Р.</b></p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>5+ - 8,0 баллов</b></p> <p><b>5 - 7,0 баллов</b></p> <p><b>5- - 6,0 баллов</b></p> <p><b>4+ - 5,0 баллов</b></p> <p><b>4 - 4,5 баллов</b></p> <p><b>4- - 4,0 баллов</b></p> <p><b>3+ - 3,0 баллов</b></p> <p><b>3 - 2,5 баллов</b></p> <p><b>3- - 2,0 баллов</b></p> <p><b>2 - 0,0 баллов</b></p>	<p>5 «+» - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя.</p> <p>5 - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом;</p> <p>5 « - » - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя;</p> <p>4 «+» - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя;</p> <p>4 - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя;</p> <p>4 «-» - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами;</p> <p>3 «+» - недостаточно полный и развернутый ответ, в логике и последовательности изложения материала имеются нарушения, присутствуют ошибки в понятиях, терминах, студент может уточнить знания с помощью наводящих вопросов преподавателя;</p> <p>3 - неполный ответ, имеются существенные нарушения в логике и последовательности изложения, наличие значительных ошибок при определении сущности понятий, теорий и явлений, не может привести пример из практики, отсутствие выводов;</p> <p>3«-» - неполный ответ с наличием существенных ошибок в</p>

	<p>определениях, терминах, понятиях, фактах, отсутствуют выводы, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только подсказки преподавателя;</p> <p>2 «+» - неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие вопросы не приводят к коррекции ответа;</p> <p>2 - не получено ответа, или ответ не соответствует сути вопроса, преподаватель</p>		
<b>2-ой текущий контроль по теме: «Массовые гимнастические праздники и выступления» (ТК2)</b>			
<p><b>Практическая демонстрация показательных выступлений (6-14 баллов)</b></p> <p>Студент должен скомпоновать музыкальное сопровождение и составить зрелищный номер для показательных выступлений и его продемонстрировать.</p> <p>Это может быть индивидуальное выступление или групповое. Продолжительность показательного номера должна быть не менее 1,30 мин и не более 3 минут. Музыка должна соответствовать всем требованиям к показательным номерам массовых гимнастических праздников и соревнований.</p>	<b>Критерии оценки:</b>	<b>Исполнение (баллы)</b>	<b>Сбавки Артистичность (баллы)</b>
	<b>14 баллов</b>	0,5 -0,7	без сбавок
	<b>13 баллов</b>	0,8-1,0	0,1
	<b>12 баллов</b>	1,1-1.2	0,2
	<b>11 баллов</b>	1,3-1,5	0,3
	<b>10 баллов</b>	1,6-1,7	0,4
	<b>9 баллов</b>	1,8-1,9	0,5
	<b>8 баллов</b>	2,0-2,1	0,6
	<b>7 баллов</b>	2,2-2,5	0,7
	<b>6 баллов</b>	2,6 и более	0,8 и более
	<b>0 баллов</b>	отсутствие показательного выступления	
<b>3-ий текущий контроль по теме: «НИРС: разработка 3 главы квалификационной работы» (ТК 3)</b>			
<p><b>Письменная работа:</b> подготовка 3-й главы квалификационной работы (<b>2-10 баллов</b>)</p> <p>Студент должен в письменном виде представить 3-ю главу квалификационной работы (результаты эксперимента) оформленную по требованиям.</p> <p><b>*Требования к оформлению 3 главы представлены в разделе 4 С.Р.</b></p> <p><b>Критерии оценки:</b> <b>5+ - 10 баллов</b></p>	<p>5«+» - полнота и законченность содержания разделов 3-й главы квалификационной работы; грамотность использования методов математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; аргументированные выводы по разделам с яркой и убедительной авторской позицией; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>5 - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено в полном объеме; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и пред-</p>		



<p>5 - 9 баллов  5- - 8 баллов  4+ - 7 баллов  4 - 6 баллов  4- - 5 баллов  3+ - 4 балла  3 - 3 балла  3- - 2 балла  2 - 0 баллов</p>	<p>ставление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам аргументированы, авторская позиция не вполне убедительна; научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>5«-» - наличие 3-й главы квалификационной работы; содержание разделов представлено достаточно полно; грамотно использованы методы математической статистики; верный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; правильное оформление и представление фактического материала в таблицах и рисунках; подтверждение собственных результатов исследования данными литературы; выводы по разделам не содержат авторской позиции; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>4«+» - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов; грамотно использованы методы математической статистики; точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не вполне аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>4 - наличие 3-й главы квалификационной работы, недостаточно полное и законченное содержание разделов главы; грамотное использование методов математической статистики; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; таблицы и рисунки имеют незначительные ошибки; не все результаты исследования подтверждаются данными литературы; выводы по разделам не аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>4«-» - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов не вполне логично изложена суть использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки содержат незначительные ошибки; не точный выбор критериев, определяющих достоверность различий в результатах исследования; не все результаты исследования имеют подтверждение данных литературы; выводы по разделам не аргументированы; грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>3«+» - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов не вполне логично изложена суть использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки содержат ошибки; не точный выбор критериев, определяющих достоверность разли-</p>
---	--

	<p>чий в результатах исследования; большая часть результатов исследования не подтверждена данными литературы; выводы по разделам краткие и не полностью соответствуют идее работы; не вполне грамотный стиль изложения материала; своевременное предоставление работы;</p> <p>3 – наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов нарушена логика сути использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки имеют значительные ошибки; критерии, определяющие достоверность различий в результатах исследования отсутствуют; результаты исследования не имеют подтверждение данных литературы; выводы по разделам главы практически не обозначены; не вполне грамотный стиль изложения материала; работа представлена с опозданием;</p> <p>3«-» - наличие 3-й главы квалификационной работы; в содержании разделов нарушена логика сути использования методов исследования; методы математической статистики, таблицы и рисунки имеют грубые ошибки; критерии, определяющие достоверность различий в результатах исследования отсутствуют; нет выводов по разделам главы; неграмотный стиль изложения материала; работа представлена с опозданием;</p> <p>2 – наличие только первой и второй главы квалификационной работы;</p>
<p><b>4-ый текущий контроль по теме: «Изменение в правилах соревнований по спортивной гимнастике по произвольной программе» (ТК4)</b></p>	
<p><b>Письменная работа:</b> демонстрация навыков при определении окончательных оценок на видах гимнастического многоборья (судейство) <b>(3-8 баллов)</b></p> <p>Студенты готовятся к письменной работе, в ходе которой они должны продемонстрировать умения судьи бригады «D» (ролевая игра), т.е. записать комбинацию на виде многоборья с помощью символов, обозначить группы трудности элементов, вывести базовую оценку с описанием ее компонентов: трудность, требования к композиции, надбавки за связки. На каждом виде многоборья (женского/мужского) оценивается три комбинации.</p> <p><b>Критерии оценки:</b> <b>5+ - 8,0 баллов</b></p>	<p>5«+» - все элементы комбинации записаны символами правильно, правильно определены группы трудности; правильно определена базовая оценка и оценка бригады «E»</p> <p>5 – все элементы комбинации записаны символами правильно, правильно определены группы трудности, правильно определена базовая оценка; в оценке бригады «E» имеются незначительные отклонения от допустимых норм</p> <p>5«-» - все элементы комбинации записаны символами, правильно определены группы трудности, правильно определена базовая оценка; при определении оценки бригады «E» неверно произведены математические расчеты и имеются допустимые отклонения от норм</p> <p>4«+» - не менее 95% элементы комбинации записаны символами правильно, правильно определены группы трудности, при подсчете базовой оценки и оценки бригады «E» неверно произведены математические расчеты</p> <p>4 - не менее 90% элементов комбинации записаны символами правильно, правильно определены группы трудности, при подсчете базовой оценки и оценки бригады «E» неверно произведены математические расчеты</p> <p>4«-» - не менее 80% элементов комбинации записаны символами правильно, правильно определены группы трудности; при подсчете базовой оценки и оценки бригады «E» неверно произведены математические расчеты</p> <p>3«+» - не менее 70% элементов комбинации записано сим-</p>

<p>5 - 7,0 баллов  5- - 6,0 баллов  4+ - 5,5 баллов  4 - 5,0 баллов  4- - 4,5 балла  3+ - 4,0 балла  3 - 3,5 балла  3- - 3,0 балла  2 - 0,0 баллов</p>	<p>волами правильно, имеются ошибки в определении групп трудности, ошибки в определении базовой оценки и незначительные (в пределах допустимого) отклонения в определении оценки бригады «Е»  3 - не менее 60% элементов комбинации записано символами правильно, а остальные элементы записаны группами трудности, имеются ошибки в определении групп трудности, ошибки в определении базовой оценки и значительные отклонения в определении оценки бригады «Е»  3«-» - не менее 50% элементов комбинации записано символами правильно, а остальные элементы записаны группами трудности, имеются ошибки в определении групп трудности и значительные отклонения в определении базовой оценки и оценки бригады «Е»  2 - менее 50% элементов комбинации записано символами правильно, либо все элементы записаны группами трудности, имеются ошибки в определении групп трудности, базовая оценка и оценка бригады «Е» определены неверно.</p>
<p><b>КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме:</b> по теме: «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике - составление основных документов (положение, программа, смета, судейские записки, протоколы, отчет) (К.Р.)</p>	
<p><b>Письменная работа:</b> разработка основных документов для проведения соревнований (15-30 баллов)  Студент должен разработать основные документы для проведения соревнований по спортивной гимнастике: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований.  *Требования к составлению основных документов для проведения соревнований представлены в разделе 4 С.Р.  <b>Критерии оценки:</b>  5+ - 5,0 баллов  5 - 4,5 баллов  5- - 4,0 баллов  4+ - 3,5 баллов  4 - 3,0 баллов  4- - 2,5 баллов  3+ - 2,0 баллов  3 - 1,5 баллов  3- - 1 баллов  2 - 0 баллов  *Каждый из 6-ти документов оценивается от-</p>	<p>5 баллов – грамотное и своевременное представление всех документов;  4,5 баллов – не более 1-ой незначительной ошибки в каждом из документов / своевременное представление всех документов;  4,0 баллов – не более 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;  3,5 баллов – не более 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;  3,0 баллов – не более 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;  2,5 баллов – не более 1-ой значительной и 2-ух незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;  2,0 баллов – не более 2-ух значительных и 3-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;  1,5 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / своевременное представление всех документов;  1,0 баллов – не более 2-ух значительных и 4-ех незначительных ошибок в каждом из документов / несвоевременное представление всех документов;  0 баллов - отсутствие документов.</p>

<p>дельно из 5 баллов. Окончательная оценка по контрольной оценке выводится суммой оценок за каждый представленный документ</p>	
<p><b>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (ЗАЧЕТ)</b></p>	
<p><b>Устный опрос (зачет) (22-30 баллов)</b> проводится по вопросам в устной форме в объёме программы обучения за IX семестр. Зачет не может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей.</p> <p>Вопросы представлены в <b>приложении 1</b>.</p> <p>Перевод оценок в баллы представлен в документе: «Балльно-рейтинговый контроль» (версия 3.0)</p>	<p>5 «+» - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя</p> <p>5 - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом</p> <p>5 « - » - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя</p> <p>4 «+» - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя</p> <p>4 - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя</p> <p>4 «-» - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами</p> <p>3 «+» - недостаточно полный и развернутый ответ, в логике и последовательности изложения материала имеются нарушения, присутствуют ошибки в понятиях, терминах, студент может уточнить знания с помощью наводящих вопросов преподавателя</p> <p>3 - неполный ответ, имеются существенные нарушения в логике и последовательности изложения, наличие значительных ошибок при определении сущности понятий, теорий и явлений, не может привести пример из практики, отсутствие выводов</p> <p>3«-» - неполный ответ с наличием существенных ошибок в определениях, терминах, понятиях, фактах, отсутствуют выводы, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только подсказки преподавателя</p> <p>2 «+» - неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие во-</p>

	<p>просы не приводят к коррекции ответа 2 - не получено ответа, или ответ не соответствует сути вопроса, преподаватель «знакомит» студента с ответом на вопрос.</p>
<b>Виды контроля, баллы</b>	<b>Критерии оценки</b>
<b>V курс</b>	
<b>X семестр</b>	
<b>1-ый текущий контроль по теме: «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике» (ТК1)</b>	
<p><b>Практическая демонстрация профессионально-педагогических умений</b> при проведении соревнований по спортивной гимнастике (<b>6-14 баллов</b>) Студенты самостоятельно организуют и проводят соревнования по спортивной гимнастике по заранее подготовленным ими документам, программе <i>соревнований (ролевая игра: студент выполняет обязанности судьи, секретаря или др.)</i></p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>5+ - 14 баллов</b> <b>5 - 13 баллов</b> <b>5- - 12 баллов</b> <b>4+ - 11 баллов</b> <b>4 - 10 баллов</b> <b>4- - 9 баллов</b> <b>3+ - 8 баллов</b> <b>3 - 7 баллов</b> <b>3- - 6 баллов</b> <b>2 - 0 баллов</b></p>	<p>14 баллов – соревнования проведены на очень высоком уровне / грамотное представление всех документов / безошибочное выполнение функциональных обязанностей / активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>13 баллов – соревнования проведены на высоком уровне / грамотное представление всех документов безошибочное выполнение функциональных обязанностей / активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>12 баллов – соревнования проведены на очень хорошем уровне / грамотное представление документов / выполнение функциональных обязанностей с незначительными ошибками (не более 1-й) / активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>11 баллов – соревнования проведены на хорошем уровне / представление документов с незначительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей с незначительными ошибками (не более 2-х) / активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>10 баллов – соревнования проведены на среднем уровне / представление документов с незначительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей с незначительными ошибками (не более 3-х) / активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>9 баллов – соревнования проведены на среднем уровне / представление документов с незначительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей с незначительными ошибками (не более 4-х) / активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>8 баллов – соревнования проведены на уровне ниже среднего / представление документов с ошибками / выполнение функциональных обязанностей с 1-м грубым нарушением и незначительными ошибками (не более 2-х) / не достаточно активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>7 баллов – соревнования проведены на низком уровне / представление документов со значительными ошибками / выполнение функциональных обязанностей с 2-мя грубыми нарушениями и незначительными ошибками (не более 3-х) / мало активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>6 баллов – соревнования проведены на очень низком уровне / представление документов с грубыми ошибками / выпол-</p>

	<p>нение функциональных обязанностей с грубыми нарушениями / не активное участие в организации и проведении соревнований;</p> <p>0 баллов - не участие в организации и проведении соревнований.</p>
<p><b>2-ой текущий контроль по теме: «НИРС, выпускная квалификационная работа, оформленные рукописи» (ТК2)</b></p>	
<p><b>Оформление рукописи квалификационной работы (2-10 баллов)</b></p> <p>Студент должен представить рукопись квалификационной работы согласно документу «Требования к оформлению и критерии оценки курсовых и ВКР бакалавров ФК и специалистов по ФК и С» (2008).</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>5+ - 10 баллов</b></p> <p><b>5 - 9 баллов</b></p> <p><b>5- - 8 баллов</b></p> <p><b>4+ - 7 баллов</b></p> <p><b>4 - 6 баллов</b></p> <p><b>4- - 5 баллов</b></p> <p><b>3+ - 4 балла</b></p> <p><b>3 - 3 балла</b></p> <p><b>3- - 2 балла</b></p> <p><b>2 - 0 баллов</b></p>	<p>5«+» - актуальность (формулировка проблемы) и новизна исследования; соответствие содержания теме и требованиям, научный стиль изложения с точки зрения языка и формы подачи; полнота и законченность содержания; правильность, оформления работы (рукописи); необходимое количество использованных источников литературы; свободное, грамотное и осознанное изложение материала; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; ответы на вопросы без затруднений; своевременное предоставление работы;</p> <p>5 - наличие работы, соответствие содержания теме, грамотный научный стиль изложения с точки зрения языка и формы подачи; ссылки на авторов оформлены правильно, использовано необходимое количество литературных источников; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; ответы на вопросы не вызывают затруднения; своевременное предоставление работы;</p> <p>5«-» - наличие работы, соответствие содержания теме; ссылки на авторов не всегда оформлены верно, грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала, исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; ответы на вопросы не вызывают затруднения; своевременное предоставление работы;</p> <p>4«+» - наличие работы, выполненной с ошибками (ссылки на авторов не всегда оформлены верно), грамотный, но не всегда научный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; своевременное предоставление работы;</p> <p>4 - наличие работы, выполненной с ошибками (имеются единичные ошибки при оформлении ссылок на авторов и списка литературы; содержание соответствует теме, но требует некоторого дополнения); грамотный стиль изложения материала, ответы на некоторые вопросы вызывают затруднения; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; своевременное предоставление работы;</p> <p>4«-» - наличие работы, выполненной с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, ссылки на авторов не всегда оформлены верно, а иногда отсутствуют; список литературы представлен с ошибками в оформлении), не всегда грамотный стиль изложения материала, ответы на некоторые вопросы вызывают затруднения; исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; своевременное предоставление работы;</p>

	<p>3«+» - наличие работы, выполненной с ошибками (содержание требует значительного дополнения, нарушена структура, не всегда имеются ссылки на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников, оформление работы не всегда соответствует требованиям; неграмотный стиль изложения материала), ответы на вопросы вызывают затруднения; не исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; своевременное предоставление работы;</p> <p>3 – наличие работы, выполненной с ошибками (содержание отчасти отражает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников; содержание глав и оформление работы не соответствуют требованиям); студент не может ответить на вопросы; не исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; работа предоставлена с опозданием;</p> <p>3«-» - наличие работы, выполненной с ошибками (содержание отчасти отражает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы не представлен, содержание глав и оформление работы не соответствуют требованиям); студент не может ответить на вопросы; не исправлены ошибки, указанные преподавателем в предыдущем семестре; работа предоставлена с опозданием;</p> <p>2 – наличие только первой и второй главы работы с неисправленными ошибками, указанными преподавателем в предыдущем семестре;</p>
<b>3-ий текущий контроль по теме: «НИРС – выпускная квалификационная работа (подготовка доклада и презентации) (ТК 3)</b>	
<p><b>ПОДГОТОВКА ДОКЛАДА И ПРЕЗЕНТАЦИИ (2-8 баллов)</b></p> <p>Студент должен предоставить доклад в печатном виде и презентацию в электронном виде.</p> <p>Студент должен ответить на вопросы, возникшие у преподавателя по ВКР, докладу и презентации.</p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>5+ - 8,0 баллов</b></p> <p><b>5 - 7,0 баллов</b></p> <p><b>5- - 6,0 баллов</b></p> <p><b>4+ - 5,0 баллов</b></p> <p><b>4 - 4,5 баллов</b></p> <p><b>4- - 4,0 баллов</b></p> <p><b>3+ - 3,0 баллов</b></p> <p><b>3 - 2,5 баллов</b></p> <p><b>3- - 2,0 баллов</b></p> <p><b>2 - 0,0 баллов</b></p>	<p>5«+» - наличие доклада и презентации, отражающих суть работы и результаты исследования; соблюдение структуры доклада и презентации. Оформление презентации соответствует требованиям (правильный выбор цветов, необходимое и достаточное количество слайдов, информация отражена без грамматических и орфографических ошибок, легко воспринимается, правильно оформлены таблицы и рисунки)</p> <p>5 – наличие доклада и презентации, отражающих суть работы и результаты исследования; соблюдение структуры доклада и презентации. Оформление презентации соответствует требованиям (необходимое и достаточное количество слайдов, информация отражена без грамматических и орфографических ошибок, легко воспринимается, правильно оформлены таблицы и рисунки, нарушена яркость и контрастность цветов)</p> <p>5«-» - наличие доклада и презентации, отражающих суть работы и результаты исследования; соблюдение структуры доклада и презентации. Оформление презентации соответствует требованиям (необходимое и достаточное количество слайдов, информация отражена без грамматических и орфографических ошибок, правильно оформлены таблицы и рисунки), но из-за мелкого шрифта и обилия информации восприятие информации со слайдов затруднено</p>

	<p>4«+» - наличие доклада, отражающего суть работы, соблюдение структуры доклада; в презентации не полностью представлены важные результаты исследования; слишком много или недостаточно слайдов; оформление презентации соответствует требованиям (необходимое и достаточное количество слайдов, информация отражена без грамматических и орфографических ошибок, легко воспринимается, правильно оформлены таблицы и рисунки)</p> <p>4 – наличие доклада, отражающего суть работы, соблюдение структуры доклада; в презентации соблюдена структура, но не полностью представлены важные результаты исследования; слишком много или недостаточно слайдов; информация отражена без грамматических и орфографических ошибок, легко воспринимается, но в оформлении таблиц и рисунков отсутствует размерность величин измерения</p> <p>4«-» - наличие доклада, отражающего суть работы, соблюдение структуры доклада; в презентации соблюдена структура, но не полностью представлены важные результаты исследования; слишком много или недостаточно слайдов; информация легко воспринимается, но присутствуют грамматические и орфографические ошибки, а в оформлении таблиц и рисунков отсутствует размерность величин измерения</p> <p>3«+» - наличие доклада, не полностью отражающего суть работы (некоторые обязательные пункты не отражены), имеются нарушения в структуре доклада; в презентации присутствуют только: тема, цель, задачи работы, методы исследования и выводы; она выполнена без грамматических и орфографических ошибок, информация легко воспринимается</p> <p>3 – наличие доклада, не полностью отражающего суть работы (некоторые обязательные пункты не отражены), имеются нарушения в структуре доклада; в презентации присутствуют только: тема, цель, задачи работы, методы исследования и выводы; она выполнена с грамматическими и орфографическими ошибками, часто мелким шрифтом, нарушена яркость и контрастность, вследствие чего информация сложна для восприятия</p> <p>3«-» - наличие только доклада работы с представлением актуальности, цели, задач, методов и выводов</p> <p>2 – доклад и презентация не предоставлены</p>
<p><b>4-ый текущий контроль</b> по теме: «Особенности режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой» (ТК4)</p>	
<p><b>Разработка и защита реферата (3-8 баллов).</b>          Студент должен изложить реферат в печатном виде по предложенной тематике (<b>темы рефератов представлены в разделе 4 С.Р.</b>), оформленные в соответствии с требованиями. Реферат должен содержать титуль-</p>	<p>5 «+» - актуальность (формулировка проблемы) и новизна исследования; соответствие содержания теме, научный стиль изложения с точки зрения языка и формы подачи; полнота и законченность содержания; правильность оформления работы (рукописи), правильность, полнота, необходимое количество использования литературных источников, грамотное и осознанное изложение материала, свободное изложение материала, ответы на вопросы без затруднений</p> <p>5 - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов оформлены неверно), грамотный стиль изло-</p>



<p>ный лист; оглавление (план реферата); содержание разделов с указанием ссылок в тексте на авторов, список литературы. Студент должен использовать не менее <i>пяти</i> литературных источников.</p> <p>Защита реферата осуществляется в устной форме в виде доклада (3-4 мин). Студент должен кратко изложить содержание работы и ответить на вопросы аудитории.</p> <p><b>*Требования к оформлению реферата представлены в разделе 4 С.Р.</b></p> <p><b>Критерии оценки:</b></p> <p><b>5+ - 8,0 баллов</b>  <b>5 - 7,0 баллов</b>  <b>5- - 6,0 баллов</b>  <b>4+ - 5,5 баллов</b>  <b>4 - 5,0 баллов</b>  <b>4- - 4,5 балла</b>  <b>3+ - 4,0 балла</b>  <b>3 - 3,5 балла</b>  <b>3- - 3,0 балла</b>  <b>2 - 0,0 баллов</b></p>	<p>жения материала, ответы на вопросы не вызывают затруднения</p> <p>5 « - » - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов оформлены неверно), грамотный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения</p> <p>4 «+» - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов оформлены неверно), грамотный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения</p> <p>4 - наличие реферата, выполненного с ошибками (ссылки на авторов и список литературы представлен с ошибками в оформлении), грамотный стиль изложения материала, некоторые ответы на вопросы вызывают затруднения</p> <p>4 «-» - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, ссылки на авторов оформлены неверно, список литературы представлен с ошибками в оформлении), грамотный стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения</p> <p>3 «+» - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников), плохой стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения</p> <p>3 - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание не до конца раскрывает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, мало литературных источников, оформление работы не соответствует требованиям), плохой стиль изложения материала, ответы на вопросы вызывают затруднения</p> <p>3«-» - наличие реферата, выполненного с ошибками (содержание отчасти отражает тему, нарушена структура, нет ссылок на авторов, список литературы представлен с ошибками в оформлении, оформление работы не соответствует требованиям), отсутствие процедуры защиты</p> <p>2 – отсутствие реферата и его защиты.</p>
<p><b>КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА по теме: «Отбор детей для занятий спортивной гимнастикой (критерии, отбора, основные положения, тестирование, переводные нормативы в ДЮСШ)» (К.Р.)</b></p>	
<p><b>Письменная работа (15-30 баллов)</b> - разработка процедуры отбора детей для занятий спортивной гимнастикой по теме:</p> <p>Студент (<i>ролевая игра: студент выступает в роли тренера начального звена подготовки</i>) должен представить разработанную им процедуру отбора для за-</p>	<p><b>Критерии оценки:</b></p> <p>30 баллов – грамотное представление процедуры отбора, полное, развернутое содержание всех разделов: цель и задачи, критерии отбора соответствуют виду отбора и возрастным особенностям детей; критерии, тесты и переводные нормативы дают комплексную оценку исходному уровню физического развития и психических функций, кондиционных, координационных и сенсомоторных способностей; грамотное оформление тестирования и переводных нормативов; сделаны аргументированные выводы / полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложен-</p>

нятий спортивной гимнастикой. В работе студент должен изложить следующие пункты:

- титульный лист;
- указать ДЮСШ, где положительно будет проводиться процедура отбора;
- вид отбора;
- цели и задачи отбора.

Основные разделы:

- возраст детей, которые участвуют в отборе, пол (жен, муж);
- критерии отбора;
- тесты для оценки развития двигательных способностей (кондиционных и координационных, сенсомоторных, физического развития и развития психических функций);
- переводные нормативы;
- предполагаемые выводы.

Данную процедуру отбора студент должен защитить, обосновать и аргументировать, ответить на вопросы преподавателя.

ный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя /своевременное представление контрольной работы

29 баллов – полное и развернутое представление всех разделов процедуры отбора; цель и задачи, критерии отбора соответствуют виду отбора и возрастным особенностям детей; критерии, тесты и переводные нормативы дают комплексную оценку исходному уровню физического развития и психическим функциям, кондиционным, координационным и сенсомоторным способностям; грамотное оформление тестирования и переводных нормативов; выводы недостаточно аргументированы / полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, недостаточно убедительная авторская позиция; ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя /своевременное представление контрольной работы

28 баллов – полное и развернутое представление всех разделов процедуры отбора; цель и задачи, критерии отбора соответствуют виду отбора и возрастным особенностям детей; критерии, тесты и переводные нормативы дают комплексную оценку исходному уровню физического развития и психическим функциям, кондиционным, координационным и сенсомоторным способностям; имеются незначительные ошибки в представленных тестах по оценке развития психических функций; выводы недостаточно аргументированы / полный и развернутый, логично выстроенный ответ, без авторской позиции; ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя / своевременное представление контрольной работы

27 баллов – полное и развернутое представление всех разделов процедуры отбора; цель и задачи, критерии отбора соответствуют виду отбора и возрастным особенностям детей; критерии, тесты и переводные нормативы дают комплексную оценку исходному уровню физического развития и психическим функциям, кондиционным, координационным и сенсомоторным способностям; имеются незначительные ошибки в представленных тестах по оценке развития психических функций и физического развития детей; выводы недостаточно аргументированы / полный и развернутый, логично выстроенный ответ, без авторской позиции; допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом / своевременное представление контрольной работы

26 баллов – полное и развернутое представление всех разделов процедуры отбора; цель и задачи, критерии отбора соответствуют виду отбора и возрастным особенностям детей; критерии, тесты и переводные нормативы дают комплексную оценку исходному уровню физического развития и психическим функциям, кондиционным, координационным и сенсомоторным способностям; имеются незначительные ошибки в представленных тестах по оценке развития психи-

ческих функций и физического развития детей и сенсомоторных способностей; выводы не аргументированы / полный и развернутый, логично выстроенный ответ, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя / своевременное представление контрольной работы

25 баллов – полное и развернутое представление всех разделов процедуры отбора; цель и задачи, критерии отбора соответствуют виду отбора и возрастным особенностям детей; критерии, тесты и переводные нормативы дают комплексную оценку исходному уровню физического развития и психическим функциям, кондиционным, координационным и сенсомоторным способностям; имеются незначительные ошибки в представленных тестах по оценке развития психических функций и физического развития детей, сенсомоторных и координационных способностей; выводы не аргументированы / развернутый и логично выстроенный, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя / своевременное представление контрольной работы

24 балла - полное и развернутое представление всех разделов процедуры отбора; цель и задачи, критерии отбора соответствуют виду отбора и возрастным особенностям детей; критерии, тесты и переводные нормативы дают комплексную оценку исходному уровню физического развития и психическим функциям, кондиционным, координационным и сенсомоторным способностям; имеются незначительные ошибки в представленных тестах по оценке развития психических функций и физического развития детей, сенсомоторных, координационных и кондиционных способностей; выводы не аргументированы / недостаточно полный и развернутый ответ, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя / своевременное представление контрольной работы

23 балла – представленная процедура отбора с ошибками: отдельные разделы процедуры отбора раскрыты не полностью; задачи нуждаются в коррекции; критерии отбора дают недостаточно комплексную оценку физического развития, развития психических функций, кондиционных, координационных и сенсомоторных способностей; недостаточное кол-во тестов; в оформлении тестов и переводных нормативов имеются незначительные ошибки; выводы не аргументированы / недостаточно полный и развернутый ответ, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя / своевременное представление контрольной работы

22 балла – представленная процедура отбора с ошибками: часть разделов процедуры отбора раскрыта не полностью; цель и задачи нуждаются в коррекции; критерии отбора не в полной мере комплексно оценивают уровень физического развития и психических функций, кондиционных, координационных и сенсомоторных способностей; недостаточное кол-во тестов; в оформлении тестов и переводных нормативов имеются ошибки / недостаточно полный и развернутый

	<p>ответ, в логике и последовательности изложения материала имеются нарушения, присутствуют ошибки в понятиях, терминах, студент может уточнить знания с помощью наводящих вопросов преподавателя / своевременное представление контрольной работы</p> <p>21 балл – представленная процедура отбора с ошибками: разделы процедуры отбора раскрыты не полностью; цель и задачи нуждаются в коррекции; критерии отбора не дают комплексной оценки уровня физического развития, психических функций и двигательных способностей детей; недостаточное кол-во тестов; в оформлении тестов и переводных нормативов имеются незначительные и значительные ошибки; отсутствуют выводы / полный, но не достаточно последовательный ответ, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами / своевременное представление контрольной работы</p> <p>20 баллов – представленная процедура отбора со значительными ошибками: разделы представлены достаточно кратко; цель и задачи не конкретны; критерии отбора не в полной мере соответствуют возрастным особенностям детей и не дают оценку психических функций детей; в оформлении тестов и переводных нормативов имеются значительные ошибки; отсутствуют выводы / неполный ответ, имеются существенные нарушения в логике и последовательности изложения материалов, не может привести пример из практики / своевременное представление контрольной работы</p> <p>19 баллов – представленная процедура отбора со значительными ошибками: большинство разделов представлено кратко; цель и задачи не конкретны; критерии отбора не в полной мере соответствуют возрастным особенностям детей и дают оценку только развитию кондиционных, координационных и сенсомоторных способностей детей; в оформлении тестов и переводных нормативов имеются значительные ошибки; отсутствуют выводы / неполный ответ с наличием существенных ошибок, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя / своевременное представление контрольной работы</p> <p>18 баллов – представленная процедура отбора со значительными ошибками: раскрыты не все разделы полностью; цель и задачи отбора сформулированы недостаточно точно; критерии отбора не в полной мере соответствуют возрастным особенностям детей и дают оценку только развитию кондиционных и координационных способностей; недостаточное кол-во тестов, их описание содержит значительные ошибки; отсутствуют переводные нормативы и выводы / неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие вопросы не приводят к коррекции ответа / своевременное представление контрольной работы</p> <p>17 баллов - представленная процедура отбора со значитель-</p>
--	---

	<p>ными ошибками: большая часть разделов раскрыта не полностью; неточное название отбора и нарушена взаимосвязь между целью и задачами отбора; критерии отбора не соответствуют возрастным особенностям детей и дают оценку только развитию кондиционных способностей; недостаточное кол-во тестов, их описание содержит значительные ошибки; отсутствуют переводные нормативы и выводы / неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие вопросы не приводят к коррекции ответа /своевременное представление контрольной работы</p> <p>16 баллов – представленная процедура отбора со значительными ошибками: раскрыты не все разделы отбора; неточное название отбора и нарушена взаимосвязь между целью и задачами отбора; критерии отбора не соответствуют возрастным особенностям детей и дают оценку только развитию кондиционных способностей; недостаточное кол-во тестов, их описание содержит грубые ошибки; отсутствуют переводные нормативы и выводы / неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие вопросы не приводят к коррекции ответа / несвоевременное представление контрольной работы</p> <p>15 баллов – представленная процедура отбора с грубыми ошибками: представлены не все разделы отбора; неверно определен вид отбора; цели и задачи отбора отсутствуют; критерии отбора не соответствуют возрастным особенностям детей и дают оценку только развитию кондиционных способностей; крайне недостаточное кол-во тестов, их описание - безграмотно; отсутствуют переводные нормативы и выводы / неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие вопросы не приводят к коррекции ответа / несвоевременное представление материалов контрольной работы</p> <p>0 баллов – не представлена контрольная работа</p>
<b>ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ (ЭКЗАМЕН)</b>	
<p>Экзамен проводится по вопросам в устной форме в объеме, программы обучения по дисциплине. Вопросы к экзамену представлены в <b>Приложении 1.</b></p> <p>Экзамен не может быть поставлен по текущей успеваемости по итогам текущих и рубежных контролей.</p> <p style="text-align: center;"><b>(22/30 балла)</b></p> <p>Перевод оценок в баллы</p>	<p>5 «+» - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя.</p> <p>5 - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом;</p> <p>5 « - » - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и ло-</p>

<p>представлен в документе: «Балльно-рейтинговый контроль» (версия 3.0).</p>	<p>гичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя;</p> <p>4 «+» - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя;</p> <p>4 - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя;</p> <p>4 «-» - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами;</p> <p>3 «+» - недостаточно полный и развернутый ответ, в логике и последовательности изложения материала имеются нарушения, присутствуют ошибки в понятиях, терминах, студент может уточнить знания с помощью наводящих вопросов преподавателя;</p> <p>3 - неполный ответ, имеются существенные нарушения в логике и последовательности изложения, наличие значительных ошибок при определении сущности понятий, теорий и явлений, не может привести пример из практики, отсутствие выводов;</p> <p>3«-» - неполный ответ с наличием существенных ошибок в определениях, терминах, понятиях, фактах, отсутствуют выводы, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только подсказки преподавателя;</p> <p>2 «+» - неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, отсутствие логики в изложении материала; наводящие вопросы не приводят к коррекции ответа;</p> <p>2 - не получено ответа, или ответ не соответствует сути вопроса, преподаватель «знакомит» студента с ответом на вопрос.</p>
--	---

**4. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе, с соответствии с видами текущего контроля, указанными в технологической карте и в рабочей программе дисциплины**

**IV курс**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

№ темы	Тема	Вид контроля	Форма контроля	Часы
<b>VII семестр</b>				
	«Технология обучения модальных элементов на видах женского и мужского гимнастического многоборья».	ТК 1 КР	<u>Практическое совершенствование</u> акробатических и танцевальных элементов на видах многоборья	23
	«Технология обучения модальных элементов на видах женского и мужского гимнастического многоборья».	ТК 1 К.Р.	<u>Подготовка к проведению</u> технологии обучения модальным элементам на видах женского и мужского гимнастического многоборья на основе теоретического изучения темы	3
	НИРС: разработка 1-ой и 2-ой глав квалификационной работы	ТК 5	<u>Подготовка 1-й и 2-ой глав</u> квалификационной работы.	14
	Основы обучения гимнастическим упражнениям	К.Р.	<u>Подготовка к контрольной работе:</u> разработка технологии обучения модальным элементам на видах гимнастического многоборья	20
<b>Всего 60 часов на самостоятельную работу во VII семестре</b>				
<b>VIII семестр</b>				
	Технология составления соревновательных упражнений на видах гимнастического многоборья	ТК 3	Творческое задание - подбор и компоновка музыкального сопровождения для вольных упражнений	5
	Технология составления соревновательных упражнений на видах гимнастического многоборья	ТК 3 ТК 4	Творческое задание – составление соревновательных упражнений на видах гимнастического многоборья для гимнастов 2разряда и МС.	20
	Народно-характерная хореография (роль НХХ в подготовке гимнастов, элементы, отличительные особенности народно-характерных танцев)	ТК 2	Творческое задание – подбор и компоновка музыкального сопровождения для народно-характерных этюдов	5
	Народно-характерная хореография (роль НХХ в подготовке гимнастов, элементы, отличительные особенности народно-характерных танцев)	ТК 2	Творческое задание – составление народно-характерных этюдов на подготовленную заранее фонограмму	20

	НИРС: разработка 3-ей главы квалификационной работы	ТК 5	<u>Подготовка 3-ей главы квалификационной работы (без результатов эксперимента)</u>	13
	Пройденный материал	ПК	<u>Подготовка к промежуточному контролю (зачет)</u>	5
Всего <b>68 часов</b> на самостоятельную работу во VIII семестре				

I. Подготовка к текущему контролю 1 (ТК1\*) - и контрольной работе включает несколько видов заданий:

А) Практическое совершенствование техники выполнения акробатических и танцевальных элементов на видах многоборья – **23 часа С.Р.**

Студент самостоятельно совершенствует технику выполнения акробатических и танцевальных элементов на видах гимнастического многоборья. Выбор данных элементов сопряжен со следующими видами самостоятельной работы: составление конспектов по технологии обучения модальным элементам на женских и мужских видах, и практическая демонстрация профессионально-педагогических умений при проведении технологии обучения модальных элементов. Выбор элементов осуществляется самостоятельно (можно консультироваться с преподавателем) с учетом индивидуального уровня подготовленности студента.

Студент должен быть готов продемонстрировать технику модальных акробатических и танцевальных элементов на видах многоборья.

Б) Подготовка конспектов по технологии обучения модальным элементам на видах женского и мужского многоборья (**К.Р.**) – **20 часов С.Р.**

Для контрольной работы студент должен предоставить конспекты, содержащие технологию обучения модальных элементов на видах женского и мужского многоборья (студенты выбирают элементы самостоятельно). Для вольных упражнений и упражнений на бревне студент должен выбрать 2 элемента: танцевальный (повороты из структурных групп таблицы элементов на виде) или гимнастический (прыжки) и акробатический элемент (или связку). Студент выбирает элементы, опираясь на Таблицы трудности элементов из правил соревнований.

Помимо титульного листа работа должна содержать (см. образец ниже):

1. Общие задачи (*образовательно-развивающие, оздоровительные, воспитательные задачи УТЗ*);
2. Перечень необходимого инвентаря и оборудования
3. Таблицу

*Фрагмент конспекта УТЗ*

**ОБЩИЕ ЗАДАЧИ:**

- 1.
- 2.
- 3.

...

*Инвентарь и оборудование:*

<i>Частные задачи</i>	<i>Средства</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Методические приемы обучения, воспитания, организации</i>



Частные задачи формулируются исходя из этапа обучения гимнастическому элементу: 1 этап – создание двигательного представления, 2 этап - освоение элемента до уровня умения; 3 этап – закрепление и совершенствование элемента. Далее соблюдается технологическая цепочка: создание представления (модель техники) о целевом элементе; проверка готовности (технической, физической, психологической), выбор метода обучения (целостный, расчлененный), подбор упражнений, соответствующих методу обучения, дозировка и методические приемы к этим упражнениям, подбор средств контроля и коррекции.

Упражнения записываются с учетом требований гимнастической терминологии: И.П. - .... 1- ....; 2 .... и т.д.

Студент должен подобрать упражнения, адекватные уровню готовности (технической, физической, психологической), использовать методические приемы с применением вспомогательного или дополнительного оборудования, продумать условия организации, в которых наиболее эффективно решаются задачи обучения гимнастическому элементу, обязательно представить методические приемы обучения, воспитания, организации для технически грамотного выполнения упражнений.

**В) Подготовка к практической демонстрации профессионально-педагогических умений при проведении технологии обучения модальным элементам на видах многоборья.**

В ходе учебной практики (ролевые игры: каждый студент выступает в роли преподавателя) студенты демонстрируют профессионально-педагогические умения при проведении технологии обучения модальным элементам на видах многоборья, по заранее разработанному конспекту **(ТК 1\*) – 3 часа С.Р.**

**Рекомендуемая литература для подготовки:**

Основная:

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.

Дополнительная:

1. 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.

2. Солодянников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / В.А.Солодянников; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1999. – 72 с.

**\*Критерии оценки данных видов контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

**II. Подготовка к текущему контролю 5 по теме: «НИРС - оформление 1-ой и 2-ой глав квалификационной работы (ТК 5) (2-8 баллов) 14 часов С.Р.**

• Студент разрабатывает план 1-ой главы квалификационной работы, формулирует ее название, название основных разделов, делает заключение по ней с выходом на гипотезу исследования.

Студент должен подготовить в печатном виде оформленную в соответствии с требованиями 1-ю главу, содержащую титульный лист (оформление см. ниже), оглавление, введение и разделы 1-ой главы с указанием ссылок на авторов в тексте. Также предоставить список использованной литературы (не менее 45 источников), оформленный надлежащим образом (оформление источников литературы осуществляется согласно документу «Требования к оформлению и критерии оценки курсовых и ВКР бакалавров ФК и специалистов по ФК и С» (2008).

- Требования к оформлению 1-ой главы квалификационной работы:
  - Оформление титульного листа курсовой работы по образцу (см. ниже).
  - Оформление ОГЛАВЛЕНИЯ: осуществляется на основе структуры квалификационной работы (см. образец ниже)

### *Типовая структура научной работы*

Титульный лист  
 Оглавление  
 Введение  
 Глава 1 – Состояние вопроса по данным специальной литературы  
 Глава 2 – Цель, задачи, методы, организация исследования  
 Глава 3 – Анализ и обсуждения результатов исследования  
 Выводы  
 Практические рекомендации  
 Список использованной литературы  
 Приложения

ОГЛАВЛЕНИЕ.....	стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИЗУЧАЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ.....	5
1.1. Название параграфа.....	
1.2. Название параграфа.....	
1.3. И т.д.	
Заключение по 1-ой главе. Гипотеза.....	
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	

- Требования к оформлению ВВЕДЕНИЯ и разделов 1-ой главы.

Во введении (не более 3 страниц) автором должны быть раскрыты актуальность темы, ее теоретическое и практическое значение. Здесь же даются основные характеристики работы (проблемная ситуация, объект, предмет).

В первой главе студент должен раскрыть разносторонне исследовательский вопрос собственного педагогического исследования на основе изучения специальной литературы по теме квалификационной работы. В конце каждого параграфа (раздела) должен быть сделан вывод, который подтверждает тему, раскрывает и дополняет решение проблемной ситуации.

На основе этого делается общее заключение по 1-ой главе включающее противоречия по данной проблеме, которые должны быть решены гипотезой исследования.

Гипотеза проводимого исследования должна завершать литературный обзор (для эмпирических, экспериментальных и конструкторских работ).

- Правила оформления рукописи

Стандартная машинописная страница на бумаге формата А4 (210x297 мм) должна содержать не более 29 строк. Компьютерный текст размещается на одной стороне листа. Его нужно печатать, оставляя поля следующей ширины: справа – 1,5 см, слева - 3 см, сверху и внизу по 2,5 см. Расстановка переносов – автоматическая. Выравнивание по ширине страницы. При наборе текста на персональном компьютере следует соблюдать все

эти требования, подобрав соответствующий тип и размер шрифта, и межстрочный интервал (редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал полуторный).

Насыщенность букв и знаков должна быть равной в пределах строки, страницы и всей работы. Не допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название глав и разделов работы.

Все страницы данной работы нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы. На титульном листе цифра "1" не ставится, на следующей странице проставляется цифра "2" и т.д. Нумерация страниц научных рукописей производится в центре верхнего поля листа без точек и тире.

Нумерация глав и разделов работы осуществляется арабскими цифрами без точек в конце, например:

ГЛАВА 1. ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

1.1. Специализированная техническая подготовка гимнасток в спортивной гимнастике

1.2. и т.д.

• Требования к оформлению 2-ой главы квалификационной работы:

Во второй главе должны быть сформулированы цель, задачи, перечислены методы исследования и описана технология их использования в данном педагогическом исследовании. В конце 2-ой главы необходимо четко представить организацию исследования – этапы проведения исследования.

Оформление 2-ой главы:

ГЛАВА 2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

Цель исследования - .....

Задачи исследования:

2.2.1. 1-ая задача.....

2.2.2. 2-ая задача.....

*(традиционно необходимо сформулировать три задачи, но может быть поставлено и до 5-ти задач исследования)*

2. 2. Методы исследования

- теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы;

- опрос специалистов (анкетирование, беседы, интервьюирование);

- т.д.

2.2.1. Теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы

2.2.2. Опрос специалистов (анкетирование)

2.2.3.и т.д. ....(представляются все методы исследования, которые использованы в работе)

*В данных разделах (технология предоставления методов исследования) студент должен расписать технологию использования данного метода в своей работе. Необходимо указать: цель метода, технологию проведения, место проведения, инструментарий и ссылку, где он представлен (н-р, приложение 1), способ фиксирования результатов.*

2.3. Организация исследования

*В данном разделе студент подробно описывает ход своего исследования по этапам (традиционно 3-и этапа, но может быть и более по усмотрению студента или его научного руководителя).*

\*Объем 1-ой и 2-ой главы не должен превышать 40 страниц, без списка литературы и приложений.

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

МАНАКОВ Сергей Александрович

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТОЧНОСТИ ПРИЗЕМЛЕНИЙ У ГИМНАСТОВ 6-7 ЛЕТ НА ОС-  
НОВЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 Физическая культура

Представляется для защиты в ГЭК

(дата предзащиты) \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:

Защищена на ГИА \_\_\_\_\_  
(дата)

к.п.н., доцент

Борисенко С.И.

С оценкой \_\_\_\_\_

Председатель ГЭК \_\_\_\_\_  
(подпись)

Санкт-Петербург, 2014

**Рекомендуемая литература для подготовки:**

а) основная литература:

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

б) дополнительная литература:

1. 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.
2. 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.

9. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.
18. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
21. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
22. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

III. Подготовка к текущему контролю 2: практическая демонстрация народно-характерных этюдов–по теме: «Народно-характерная хореография (историческая справка, роль в подготовке гимнастов; элементы и отличительные особенности народно-характерных танцев» **(ТК 2) (3/6 баллов) 20+5 часов С.Р.**

Студент должен подобрать музыкальное сопровождение и составить народно-характерные этюды.

Оценивается выполнение составленных народно-характерных этюдов под музыкальное сопровождение у опоры и на середине по критериям хореографической подготовленности с учетом требований народно-характерной хореографии и спортивной гимнастики.

**Рекомендуемая литература для подготовки:**

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. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

б) дополнительная литература:

1. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.
2. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г.Румба. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлено в разделе 3 «Критерии оценки».**

IV. Подготовка к текущему контролю 3: подбор, компоновка музыкального сопровождения для вольных упражнений и составление вольных упражнений для гимнастов 2 разряда и МС - по теме: «Технология составления вольных упражнений для гимнасток разной квалификации. Требования к композиции и артистизму в данном виде многоборья» **(ТК3: 2-6 баллов) 5 +10 часов С.Р.;**

Для текущего контроля 3 (ТК 3) студент должен подобрать и скомпоновать музыкальное сопровождение для вольных упражнений для гимнастов различной квалификации (2 разряд и МС). Музыкальное сопровождение должно отвечать следующим требованиям:

продолжительность не более 1,30 мин.; соответствие музыки индивидуальным особенностям и уровню подготовленности гимнастки; наличие ярких акцентов в музыке отражающих: вступление, начало и окончание акробатических серий (не более 4-х), элементов выполненных в партере (близко к коврику), концовку.

На основе скомпонованных фонограмм студент должен составить вольные упражнения для гимнасток 2 разряда и МС. Составление вольных упражнений возможно при использовании следующей технологии:

1. Распределительный этап: с учетом квалификации гимнастки, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей необходимо подобрать элементы и распределить их по частям, темам и фразам.

Студент должен подготовить специальную карточку, на которой изображает пространственную схему перемещения гимнастки по площади ковра, с указанием элементов символами; стоимость элементов, наличие специальных требований, предполагаемые надбавки за соединения.

2. Постановочный этап: студент составляет композицию по фонограмме от первой музыкальной фразы до последней.

3. Этап совершенствования: студент вносит коррективы и доводит композицию до совершенства.

### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

#### 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.
4. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. - М.: Человек, 2014. - 148 с. {ЭБС}.

#### б) дополнительная литература:

1. 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.
2. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. - М., 1990. - 184 с.
3. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. - М.: ГЦОЛИФК, 1984. - 42 с.
4. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
5. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г.Румба. - Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. - 100 с.
6. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
7. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - СПб., 1997. - 78 с.

**\*Критерии оценки данных видов контролей представлено в разделе 3 «Критерии оценки».**

III. Подготовка к текущему контролю 4: составление соревновательных комбинаций на видах гимнастического многоборья: «Технология составления соревновательных комбинаций на видах гимнастического многоборья (женского и мужского). Специальные требования на видах, в том числе требования к композиции и артистизму для составления упражнений на бревне» (ТК 4) (2-6 баллов) - 10 часов С.Р.

Для текущего контроля 4 студент должен составить соревновательные комбинации на видах гимнастического многоборья: для девушек – бревно и разновысокие брусья, для юношей – кольца, конь-махи, брусья, перекладина для гимнастов 2 разряда и МС. Составление комбинаций возможно при использовании следующей технологии:

Составление комбинаций возможно при использовании следующей технологии:

1. Распределительный этап: с учетом квалификации гимнаста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей необходимо подобрать элементы и распределить их по линиям.

Студент должен подготовить специальную карточку, на которой изображает пространственную схему перемещения гимнаста по снаряду, с указанием начала упражнения (наскока), элементов символами; стоимость элементов, наличие специальных требований, предполагаемые надбавки за соединения.

2. Постановочный этап: студент составляет комбинацию на виде, продумывая: на бревне - начало (наскок), связующие и выразительные движения, акробатические, гимнастические и танцевальные элементы, соскок; на других видах - наскок, не менее 8 самых сложных элементов на виде, включая соскок, элементы определяющие специальные требования на виде.

3. Этап совершенствования: студент вносит коррективы и доводит комбинацию до совершенства.

**Рекомендуемая литература для подготовки:**

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.

4. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. - М.: Человек, 2014. - 148 с. {ЭБС}.

б) дополнительная литература:

1. 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.

2. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. - М., 1990. - 184 с.

3. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С. Лисицкая. - М.: ГЦОЛИФК, 1984. - 42 с.

4. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

5. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г. Румба. - Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. - 100 с.

6. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
7. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.

**\*Критерии оценки данных видов контролей представлено в разделе 3 «Критерии оценки».**

**IV. Подготовка к текущему контролю - б (письменная работа):** разработка и оформление 3 главы квалификационной работы (без результатов эксперимента) (ТК 6) по теме: «НИРС: разработка 3 главы квалификационной работы» **(2-8 баллов) - 13 часов С.Р.**

В 3-ей главе квалификационной работы студент должен изложить собственные результаты исследования, которые получены в ходе решения задач исследования путем использования тех методов исследования, которые заявлены во 2-ой главе.

Описание результатов исследования целесообразнее представлять исходя из задач исследования, и можно использовать следующую схему изложения материала:

- с какой целью использовался тот или иной метод;
- технология использования данного метода (кратко);
- полученный фактический материал в рисунках и таблицах;
- анализ полученного материала;
- вывод по данному разделу – ответ на решение поставленной задачи.





Весь фактический материал, полученный в ходе применения методов исследования необходимо представить в виде таблиц и рисунков.

***Требования к оформлению таблиц***




Таблицы должны иметь номер и название, определяющее их тему и содержание. Сокращения в заголовках не допускаются. При оформлении таблицы пишется слово "Таблица" и проставляется ее порядковый номер арабскими цифрами (с правой стороны листа). Знак "№" (номер) не ставится. Ниже по центру дается название. Точка в конце названия не ставится. Нумерация должна быть сквозной через всю работу. Если таблица не помещается на стандартном листе бумаги, ее можно давать с продолжением на следующей странице, где пишется "Продолжение таблицы 2" или "Окончание таблицы 2". Название таблицы на новой странице не повторяется. В начале таблицы под «шапкой» делается дополнительная графа с номерами столбцов. Такая же графа дается на следующей странице, где продолжается таблица. При наличии в таблице измеряемых величин, они обязательно указываются в соответствии с общепринятыми сокращениями, либо в каждом из столбцов, в скобках или через запятую, либо в названии таблицы. В графах таблицы нельзя оставлять свободные места. При упоминании о таблице в тексте делается ссылка (табл.21). Пример оформления таблицы приведен ниже.

Таблица 111

Расшифровка символов акробатических элементов

№ п.п.	Символ	Словесное описание элемента
1	2	3
1		Темповое сальто назад
2		Темповой переворот вперед
3		Сальто вперед в группировке
4		Двойное сальто назад в группировке



Окончание таблицы 111		
1	2	3
5		Темповое сальто назад с поворотом на 360°
6		Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°
7		Сальто назад прогнувшись с поворотом на 540°

### ***Требования к оформлению рисунков***

Структура оформления иллюстрации (рисунок, график функции и т.п.) должна быть следующей:

- изображение иллюстрации в виде: схемы, графика и т.п.;
- подрисовочный текст (если он необходим).
- надпись Рис. и порядковый номер арабскими цифрами (Рис.1. ...);
- наименование иллюстрации.

Иллюстрации, фотографии и таблицы, выполненные на листах меньшего чем А4 формата или на прозрачном носителе, следует плотно наклеивать на листы белой бумаги формата А4.

В конце названия или подрисовочного текста иллюстрации точки не ставят. Нумерация иллюстраций сквозная. Если иллюстрации комментируются в тексте, даются ссылки, например (рис. 3). Пример выполнения иллюстрации приведен ниже. В курсовой работе и ВКР допускаются цветные рисунки.

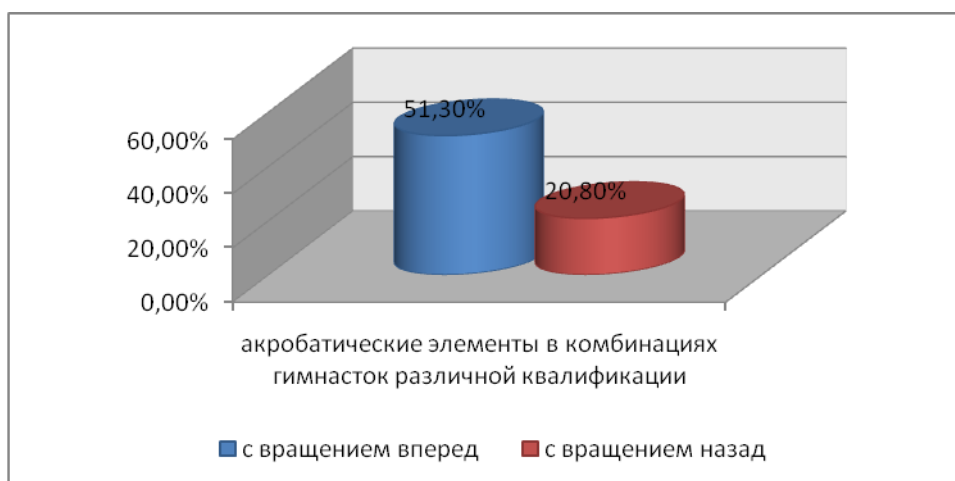


Рис. 1. Процентное соотношение акробатических элементов с вращением вперед и назад, выполненных с «падением» в соревновательных комбинациях гимнасток (I разряда, КМС, МС, МС МК)

### **Рекомендуемая литература для подготовки 3-ей главы:**

#### **а) основная литература:**

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

#### **б) дополнительная литература:**

1. 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.

2. 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.

3. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.

4. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлено в разделе 3 «Критерии оценки».**

V. Подготовка к промежуточному контролю - устный опрос (зачет за VII- VIII семестры)  
– 5 часов С.Р.

Студенты готовятся к зачету по предложенным вопросам, которые представлены в **приложении 2.**

**Рекомендуемая литература для подготовки:**

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.

4. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

б) дополнительная литература:

1. 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.

2. 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.

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. с ил. {ЭБС}.

4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное уч. пособие / Ю.К.Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508 с.

5. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. {ЭБС}.

6. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.

7. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг . – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.

8. Крючек, Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург / Е.С.Крючек, Л.Т.Кудашова, А.А.Сомкин, О.В.Малышева. – СПб., 1994. –75с.
9. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.
10. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.
11. 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.
12. Никитушкина Н.Н.Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с. {ЭБС}.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М: Советский спорт, 2005. – 820 с.
15. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
16. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
17. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г.Румба. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100 с.
18. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
19. Солодянников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / В.А.Солодянников; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1999. – 72 с.
20. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, испр. и доп. - /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
21. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
22. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки промежуточного контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

**V курс**  
**IX семестр**

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

№ темы	Тема	Вид контроля	Форма контроля	Часы
<b>IX семестр</b>				
	«Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике документы, этапы подготовки к проведению сор-й»	TK1 К.Р.	<u>Подготовка к устному опросу по теме:</u> «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике документы, этапы подготовки к проведению сор-й»	0
	Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике документы, этапы подготовки к проведению сор-й»	К.Р.	<u>Подготовка к контрольной работе:</u> разработка основных документов для проведения соревнований	20
	«Массовые гимнастические праздники и выступления»	TK2	<u>Творческое задание:</u> подбор и компоновка музыкального сопровождения для показательных выступлений и составление показательного номера с дальнейшей его демонстрацией	25
	«Изменение в правилах соревнований по спортивной гимнастике по произвольной программе»	TK4	Совершенствование умений и навыков при определении окончательных оценок на видах гимна-го многоборья (судейство)	15
	НИРС – ВКР (обработка результатов эксперимента)	TK3	Подготовка 3-ей главы с результатами эксперимента	11
	Пройденный материал	ПК	<u>Подготовка к устному опросу по пройденному материалу (зачет)</u>	5
<b>Всего 76 часов на самостоятельную работу во IX семестре</b>				

**I. Подготовка к устному опросу по теме:** «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике документы, этапы подготовки к проведению соревнований»

Студент готовится к устному опросу по данной теме по ниже представленным вопросам:

**Перечень к устному опросу по данной теме:**

1. Раскрыть значение соревнований по спортивной гимнастике.
2. Перечислить и кратко охарактеризовать виды соревнований.
3. Перечислить и кратко охарактеризовать основную документацию для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
4. Дать характеристику положению о соревнованиях, кратко раскрыть его основные разделы.

5. Кратко охарактеризовать рабочую документация для проведения соревнований (график соревнований, заявки, личные карточки участника, протоколы, судейские записки).

6. Разъяснить суть этапа предварительной подготовки к проведению соревнований по спортивной гимнастике.

7. Разъяснить суть подготовительного этапа подготовки к проведению соревнований по спортивной гимнастике.

8. Раскрыть суть непосредственного проведения соревнований по спортивной гимнастике.

9. Охарактеризовать функциональные обязанности главного судьи соревнований, судей на видах, главного секретаря и секретариата.

### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

#### а) основная литература:

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

#### б) дополнительная литература:

1. 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.

2. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М: Советский спорт, 2005. – 820 с.

4. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

5. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки промежуточного контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

II. Подготовка к контрольной работе: разработка основных документов для проведения соревнований по теме: «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике документы, этапы подготовки к проведению соревнований» **(К.Р.) – 20 часов С.Р.**

Студент (*ролевая игра: студент выступает в роли главного судьи соревнований, отвечает за грамотность составленной документации для проведения соревнований по спортивной гимнастике*) должен разработать основные документы для проведения соревнований по спортивной гимнастике: положение о соревнованиях, программу, смету, судейские записки, протоколы, отчет о проведении соревнований. Основные документы студент разрабатывает с учетом ниже представленных требований:

- Требования к составлению положения о соревнованиях

Положение о соревнованиях является основным, регламентирующим условия соревнований документом. Положение должно содержать основные разделы:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Характер соревнований.
3. Место и сроки проведения.
4. Руководство соревнованиями.
5. Состав участников и условия зачета.

6. Программа.
7. Награждение победителей.
8. Заявки на участие.
9. Условия приема.
10. Организационные вопросы.

\*Все пункты студент должен изложить кратко и достаточно ясно, обстоятельно, чтобы исключить противоречивые толкования.

- Требования к составлению программы соревнований

Студент должен составить программу проведения соревнований, включая следующие этапы подготовки к ним и технологию непосредственного их проведения:

1-ый этап – «предварительный»:

- а) Подготовка документов соревнований;
- б) Подготовка мест соревнований (снаряды для мужских и женских соревнований);
- в) Подготовка вспомогательного инвентаря;
- г) Подготовка судейского инвентаря, судейско-информационного оборудования;
- д) Подготовка наград для победителей и памятных призов для участников соревнований;

е) Подготовка рекламы для проведения соревнований.

2-ой этап – «подготовительный»

- а) Планирование соревнований;
- б) Подготовка мест соревнований;
- в) Прием участников и судей;
- г) Предварительная работа секретариата;
- д) Подготовка к торжественной части соревнований;
- е) Инструктивные совещания;

3-ий этап – «проведение соревнований»

- а) Руководство соревнованиями;
- б) Судейская коллегия соревнований;
- в) Участники соревнований;
- г) Технология соревновательного процесса;
- д) Технология подсчета лично-командных результатов
- е) Подготовка отчета по соревнованиям.

- Требования к составлению сметы на проведение соревнований

Студент должен представить смету на проведение соревнований, которая должна содержать следующие пункты:

- расходы на канцелярские принадлежности;
- расходы на оплату судьям;
- расходы на награды победителям и памятные призы участникам соревнований;
- расходы на оплату врачу;
- расходы на аренду зала и оплату вспомогательному персоналу.

- Требования к оформлению судейских записок

Судейские записки на соревнованиях любого ранга применяются всегда. Должно быть подготовлено общее количество записок на две судейские бригады «D» и «И», для судей на времени, на линии, протокол номеров о/прыжков участников.

Общее кол-во судейских записок необходимых для каждого вида подсчитывается следующим образом: нужно общее кол-во участников умножить на число судей на виде, а затем полученный результат умножить на два (или более: две программы (обязательная и произвольная), кол-во дней соревнований). На опорном прыжке, где бывает по две попыт-

ки, кол-во листков удваивается. От общего кол-ва судейских записок необходимо подготовить 10% запасных листков.

Потребность в листках для финальных соревнований рассчитывается по следующей формуле: кол-во участников умножить на кол-во видов многоборья (при двух попытках в опорных прыжках кол-во видов увеличивается на один) умножить на кол-во судей, и прибавить 10% запасных листков.

Студент должен оформить судейские записки отдельно для судей бригады «D» и «И», а также судей на времени, на линии, номере о/прыжка. Образцы судейских записок представлены ниже.

*Образец судейской записки судьи на времени на бревне (в/упр), на линии на в/упр-й, о/прыжке*

<i>Команда, смена, поток</i>	<i>Сбавки</i>
<i>№, Фамилия, Имя гимнастки, разряд</i>	

*Образец судейской записки бригады «D»:*

Судейская записка для бригады «D» для разновысоких брусьев					
CV: 0,1	0,2	CR			
D +D или сложнее	D (flight or ) + C или сложнее на В/Ж должны выполняться в этом порядке	НВ LB Полет *2 разных хвата Пов. На 360° (без полета, не соскок) Соскок *на стойка, наскок или соскок			
	D+E (оба с полетом) (Все C/D с поворотом или полетом)				
Специфические сбавки					
Перемена жерди без эл -та	0,5				
Нехарактерное движения (включая прыжок)	0,5				
междумах	0,5				
+2 одинаковых элем. Перед соскоком	0,1				
№	Фамилия, имя, разряд				
			UB		DV
			Акро	Танц	Сумма
					CR
			8H		CV
			7G		D-Score
			6F		
			5E		
			4D		E-Score
			3C		
			2B		
			1A		FINAL
		<u>EXE</u>	<u>ART</u>		
№					
			UB		DV
			Акро	Танц	Сумма
					CR
			8H		CV
			7G		D-Score
			6F		
			5E		

				4D						E-Score	
				3C						FINAL	
				2B							
				<u>E</u> XE	<u>A</u> RT	1A					
№											
				UB				DV			
				Akro	Танц	Сумма		CR			
				8H				CV			
				7G						D-Score	
				6F							
				5E							
				4D						E-Score	
				3C							
				2B						FINAL	
				<u>E</u> XE	<u>A</u> RT	1A					

\*Судейские записки для работы бригады «И» оформляются практически также как и для бригады «D», только не представляется подсчет содержания элементов и специальных требований.

- Требования к составлению протоколов судейства на видах гимнастического многоборья.

Студент должен представить протоколы на каждый вид гимнастического многоборья для мужских и женских команд. Протокол должен быть составлен по следующей форме (см. образец).

*Образец протокола на отдельный вид многоборья:*

Протокол судейства соревнований на разновысоких брусьях:

№ п/п	Ф.И. гимн-та	Год рождения	Разряд, по которому выступает	Оценка «D»	Сбавки бригады «И»				Ср. сбавка бр. «И»	Нейтральные сбавки	Оценка «И»	Оконч. оценка
					И1	И2	И3	И4				
1.	Величко Аня	2008	III юн.									
2.	Имховик Светлана	2009	III юн.									
3.	И т.д.											

- Требования к составлению сводных протоколов судейства соревнований  
Студент должен представить сводный протокол на все виды гимнастического многоборья для мужских или женских команд. Протокол должен быть составлен по следующей форме (см. образец).



Образец сводного протокола:

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ  
ЛИЧНО-КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА

название соревнований \_\_\_\_\_  
Соревнования № \_\_\_\_\_ Разряд \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
Смена \_\_\_\_\_ Поток \_\_\_\_\_ Начало \_\_\_\_\_  
Команда \_\_\_\_\_  
(название коллектива)  
Вид многоборья \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. гимнаста	Год рождения	Разряд, по которому выступает	Оценка «Д»	Сбавки бригады «И»				Ср. сбавка «И»	Нейтральные сбавки	Оценка «И»	Оконч. оценка	Нарастающий рез-т	Сумма баллов	Место
					И1	И2	И3	И4							
1.	Величко Аня	2008	III юн.												
2.	Имхохова Светлана	2009	III юн.												
3.	И т.д.														

Командный результат \_\_\_\_\_

Подписи судей:

«Д» \_\_\_\_\_

Судьи «И»

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

\* Повторить на каждый вид многоборья (4 е вида женских, 6-ть видов мужских)

Протокол проверил \_\_\_\_\_

Образец протокола участников соревнований на опорном прыжке (фиксирование номера прыжка участника):

Команда, смена, поток	№ гимнастики	Фамилия, имя гимнастки	Исполняемые прыжки участницами соревнований					
			1-ая попытка			2-ая попытка		
			Символ 1-го прыжка	№ 1-го прыжка	База 1-го прыжка	Символ 2-го прыжка	№ 2-го прыжка	База 2-го прыжка
	1.							
	2.							
	3.							
	И т.д.							

- Требования к составлению отчета о проведении соревнований

Отчет о соревновании раздается руководителям команд не позднее, чем на следующий день после окончания соревнований. Он включает в себя:

- общие данные о соревнованиях (время и место проведения; общее число участников отдельно по полу; возрастным группам и разрядам; процент выполнения разрядных норм; анализ общего уровня подготовленности участников; перечень лучших команд; спортсменов и тренеров, замечания о нарушениях дисциплины и т.п.);

- таблицу командных и коллективных результатов; личные результаты всех участников по разрядам; итоговую таблицу с указанием оценок по всем видам многоборья; на массовых соревнованиях указывается только сумма баллов по всему многоборью;

- образцы афиш; программ и т.п.; справки участников данного коллектива, которые выполнили разрядные нормы.

Отчет должен быть подписан главным судьей и главным секретарем.

#### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

##### а) основная литература:

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

##### б) дополнительная литература:

1. 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.

2. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.

3. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

4. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

5. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

**III. Подготовка к текущему контролю 2 по теме: «Массовые гимнастические праздники и выступления» - подбор и компоновка музыкального сопровождения для показательных выступлений и составление показательного номера с дальнейшей его демонстрацией (ТК 2) 25 часа С.Р.**

Студент должен подобрать и скомпоновать музыкальное сопровождение для показательных выступлений для соревнований, а также составить показательный номер и его продемонстрировать на соревнованиях (*ролевая игра*). Это может быть индивидуальное выступление или групповое. Продолжительность показательного номера должна быть не менее 1,30 мин и не более 3 минут. Музыка должна соответствовать всем требованиям к показательным номерам массовых гимнастических праздников и соревнований.

**Рекомендуемая литература для подготовки:**

**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. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

**б) дополнительная литература:**

1. 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.
2. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.
3. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.
4. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
5. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г.Румба. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

IV. Подготовка к текущему контролю 3 – оформление 3-ей главы с результатами эксперимента по теме: «НИРС – ВКР (обработка результатов эксперимента)» **(ТК 3) – 11 часов С.Р.**

Студент должен представить в 3-ей главе квалификационной работы результаты основного педагогического эксперимента.

Описание результатов исследования целесообразнее представлять исходя из задач исследования, и можно использовать следующую схему изложения материала:

- с какой целью использовался педагогический эксперимент;
- технология использования педагогического эксперимента;
- полученный фактический материал в рисунках и таблицах;
- анализ полученного материала;
- вывод по данному разделу – ответ на решение поставленной задачи.

Весь фактический материал, полученный в ходе применения методов исследования необходимо представить в виде таблиц и рисунков.

**\*Оформление таблиц и рисунков представлены выше, в данном разделе в VIII семестре.**

### **Рекомендуемая литература для подготовки 3-ей главы:**

#### **а) основная литература:**

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

#### **б) дополнительная литература:**

1. 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.

2. 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.

3. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.

4. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлено в разделе 3 «Критерии оценки».**

**V. Подготовка к текущему контролю 4 по теме: «Изменение в правилах соревнований по спортивной гимнастике по произвольной программе» - совершенствование умений и навыков при определении окончательных оценок на видах гимнастического многоборья (судейство) – письменная работа - (ТК 4) – 15 часов С.Р.**

Студенты готовятся к письменной работе, в ходе которой они должны продемонстрировать умения судьи бригады «D» (ролевая игра), т.е. записать комбинацию на виде многоборья с помощью символов, обозначить группы трудности элементов, вывести базовую оценку с описанием ее компонентов: трудность, требования к композиции, надбавки за связки. На каждом виде многоборья (женского/мужского) оценивается три комбинации.

#### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

##### **а) основная литература:**

1. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

##### **б) дополнительная литература:**

1. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.

2. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлено в разделе 3 «Критерии оценки».**

**VI. Подготовка к промежуточному контролю - устный опрос (зачет за IX семестр) – 5 часов С.Р.**

Студенты готовятся к зачету по предложенным вопросам, которые представлены в **приложении 2.**

## **Рекомендуемая литература для подготовки:**

### **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.
4. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

### **б) дополнительная литература:**

1. 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.
2. 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.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. с ил. {ЭБС}.
4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное уч. пособие / Ю.К.Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508 с.
5. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. {ЭБС}.
6. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.
7. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг . – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.
8. Крючек, Е.С. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учеб. пособие СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург / Е.С.Крючек, Л.Т.Кудашова, А.А.Сомкин, О.В.Малышева. – СПб., 1994. –75с.
9. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.
10. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.
11. 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.
12. Никитушкина Н.Н.Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с. {ЭБС}.
13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М: Советский спорт, 2005. – 820 с.
15. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.

16. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
17. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г.Румба. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100 с.
18. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
19. Солодянников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / В.А.Солодянников; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1999. – 72 с.
20. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, испр. и доп. - /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
21. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
22. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки промежуточного контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

**V курс**

**X семестр**

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

№ темы	Тема	Вид контроля	Форма контроля	Часы
<b>X семестр</b>				
	Проведение соревнований по спортивной гимнастике	ТК 1	<u>Подготовка и проведение соревнований по спортивной гимнастике</u>	0
	НИРС: оформление рукописи квалификационной работы	ТК2	<u>Подготовка и оформление рукописи квалификационной работы</u>	8
	НИРС: подготовка к защите ВКР	ТК3	<u>Подготовка доклада, презентации и иллюстративного материала</u>	5
	Особенности режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой	ТК 4	<u>Подготовка реферата по теме: «Особенности режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой»</u>	3
	Отбор детей для занятий спортивной гимнастикой (критерии, отбора, основные положения, тестирование, переводные нормативы в ДЮСШ)	К.Р.	<u>Подготовка к контрольной работе: (письменная работа) - разработка процедуры отбора детей для занятий спортивной гимнастикой</u>	20
	Пройденный материал	ПК	<u>Подготовка к устному опросу по пройденному материалу (экзамен)</u>	36
<b>Всего 72 часов</b> на самостоятельную работу во VIII семестре				

## I. Подготовка к текущему контролю 1 по теме: «Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике» (ТК 1)

Студент участвует в подготовке и проведении соревнований по спортивной гимнастике (*ролевая игра: студент выполняет функциональные обязанности судьи, секретаря и др.*). Студент должен в ходе соревнований выполнять определенные обязанности судей бригады «D», бригады «И», или др.

### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

#### а) основная литература:

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

#### б) дополнительная литература:

1. 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.
2. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.
3. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
4. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
5. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

## II. Подготовка к текущему контролю 2 по теме: «НИРС: оформление рукописи квалификационной работы» - оформление рукописи квалификационной работы (ТК 2) 8 часов С.Р.

\*Студент должен представить подготовленную рукопись квалификационной работы. Требования к оформлению титульного листа, оглавления, введения, 1-3 глав квалификационной работы представлены **в данном разделе в VII – IX семестрах (см. выше).**

Требования к оформлению выводов, практических рекомендации.

- Выводы в квалификационной работе формулируются в соответствии с поставленными задачами, должны аргументировать и доказать гипотезу научного исследования курсовой работы. На одну задачу может быть сформулировано более 1-го вывода.
- Практические рекомендации должны отражать практическую сущность экспериментального подхода научного исследования. Студент должен изложить основные положения использования экспериментальных средств и методов в ходе учебно-тренировочного процесса гимнастов в спортивной гимнастике (или другом виде спорта).

### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

#### а) основная литература :

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.
2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

#### б) дополнительная литература:

1. 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.

2. 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.

3. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.

4. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

**III. Подготовка к текущему контролю 3 – по теме: «НИРС: подготовка к защите ВКР» - подготовка доклада, презентации и иллюстративного материала (ТК 3) – 5 часов С.Р.**

Студент доклад подготовить в печатном виде и презентацию в электронном виде.

В докладе студент должен осветить следующие моменты:

- актуальность исследования;
- проблемную ситуацию;
- теоретическую новизну и практическую значимость;
- гипотезу исследования;
- объект и предмет исследования;
- цель, задачи и перечислить методы исследования;
- изложить результаты исследования, полученные в ходе решения задач исследования, дополняя фактическим материалом (расширенные выводы педагогического исследования).

Доклад должен быть продолжительностью 5-7 минут (4-5 страниц).

Презентация составляется по докладу и должна в точности отражать его структуру. Для яркого представления исследовательского материала необходимо использовать рисунки, схемы, таблицы, фото и видеоматериалы.

Иллюстративный материал студент оформляет в том случае, если материалы его исследования не укладываются в презентацию: это могут быть таблицы или рисунки по представлению экспериментальных средств. Результаты оформляются по всем требованиям к оформлению рисунков и таблиц в ВКР.

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

#### **Рекомендуемая литература:**

Основная:

1. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

2. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

Дополнительная:

1. 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.

2. 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.



3. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.

4. Лебедев, А.В. Делающим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.

**\*Критерии оценки данного вида контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

**IV. Подготовка к текущему контролю 4 по теме: «Особенности режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой» - разработка реферата и его защита (ТК 4) – 3 часа С.Р.**

Студент должен изложить реферат в печатном виде по предложенной тематике (темы рефератов представлены ниже), оформленные в соответствии с требованиями. Каждый реферат должен содержать титульный лист; оглавление (план реферата); содержание разделов с указанием ссылок в тексте на авторов, список литературы. Студент должен использовать не менее *пяти* литературных источников.

Защита реферата осуществляется в устной форме в виде доклада (3-4 мин). Студент должен кратко изложить содержание работы и ответить на вопросы аудитории.

#### А) Подготовка реферата

##### *1. Выбор темы реферата.*

Студент выбирает тему реферата самостоятельно, опираясь на примерную тематику рефератов.

**Примерная тематика рефератов по теме: «Особенности режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой»:**

1. Содержание и нормы сбалансированного питания гимнастов в спортивной гимнастике.

2. Фармакологическое обеспечение подготовки гимнастов в спортивной гимнастике.

3. Особенности режима дня и питания юных гимнастов, тренирующихся на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике.

4. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе углубленной специализации в спортивной гимнастике.

5. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования в спортивной гимнастике.

6. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства в спортивной гимнастике.

7. Организация режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой (на примере одного дня).

8. Способы оценки рационального веса тела гимнастов в спортивной гимнастике.

9. Регулирование веса гимнастов в спортивной гимнастике.

10. Требования к содержанию и режиму питания гимнастов в спортивной гимнастике.

11. Особенности режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой.

##### *2. Подбор литературы и разработка плана реферата.*

Студент должен использовать не менее *пяти* литературных источников. В соответствии с подобранной и изученной литературой составляется план реферата, который должен отражать его структуру:

##### Структура реферата:

Титульный лист (оформление см. ниже)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

#### 1.1. НАЗВАНИЕ 1-го раздела ...

##### 1.1.1. НАЗВАНИЕ подраздела....

#### 1.2. НАЗВАНИЕ 2-го раздела ....

И так далее.....

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### *3. Требования к содержанию разделов реферата*

Во ВВЕДЕНИИ необходимо отразить актуальность темы реферата, которую необходимо связать с современным состоянием развития гимнастики. Обосновать личную авторскую позицию выбора данной темы.

В РАЗДЕЛАХ реферата должен быть систематизировано, полно представлен изучаемый материал, опираясь на конкретные документальные факты (цифры, даты, имена). В конце каждого раздела должен быть сделан вывод, который подтверждает тему реферата.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ студент должен высказать собственную позицию по теме и решить исследовательскую задачу: какой вклад вносит, изучаемая им тема в эволюцию развития спортивной гимнастики.

#### *4. Требования к оформлению реферата:*

- объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного текста, без списка литературы и приложений;

- стандартная машинописная страница на бумаге формата А4 (210x297 мм) должна содержать не более 29 строк. Компьютерный текст размещается на одной стороне листа. Его нужно печатать, оставляя поля следующей ширины: справа – 1,5 см, слева - 3 см, сверху и внизу по 2,5 см. Расстановка переносов – автоматическая. Выравнивание по ширине страницы. При наборе текста на персональном компьютере следует соблюдать все эти требования, подобрав соответствующий тип и размер шрифта, и межстрочный интервал (редактор Word, шрифт Times New Roman, размер шрифта 14, интервал полуторный). Насыщенность букв и знаков должна быть равной в пределах строки, страницы и всего текста. Не допускаются подчеркивание и курсив. Жирным шрифтом можно выделять только название разделов реферата.

- страницы реферата нумеруются по порядку от титульного листа до последней страницы. На титульном листе цифра "1" не ставится, на следующей странице проставляется цифра "2" и т.д. Нумерация страниц производится в центре верхнего поля листа без точек и тире.

- нумерация разделов работы осуществляется арабскими цифрами без точек в конце, например:

#### *5. Требования к оформлению ссылок на авторов в тексте реферата*

После ссылки на исследования того или иного автора или после изложения чужих мыслей необходимо в скобках указать фамилию автора, затем его инициалы, и далее, через запятую, год издания упомянутого источника. Например: ... (Терехина Р.Н., 2007).

Если необходимо указать несколько авторов, то они перечисляются в хронологическом порядке и разделяются точкой с запятой. Например: ... (Туманян Г.С., 1985; Тараканов Б.И., 2000).

В тех случаях, когда ссылка требует упоминания сведений об авторе в тексте изложения, необходимо указывать сначала инициалы автора, затем его фамилию, год публикации работы дается сразу же после фамилии в скобках. Например: Г.С.Туманян (1984) рекомендует .....

В ссылках после обозначения года выхода работы буква «г» не ставится.

*6. Оформление титульного листа должно быть выполнено по форме представленной ниже.*

#### *7. Требования к оформлению списка использованной литературы*

Список использованной литературы должен быть оформлен в соответствии с требованиями последнего стандарта (ГОСТ 7.1-2003, введенного с 01 июля 2004 г.) и насчитывать не менее 5 источников литературы. Каждый литературный источник, на который сделана ссылка в тексте, должен быть представлен в «СПИСКЕ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ» с полным библиографическим описанием (обязательно включающим помимо прочего наименование издательства, год издания, указание страниц). Несколько работ одного и того же автора располагаются в хронологическом порядке, начиная с более ранней.

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

**РЕФЕРАТ на тему:**  
**«ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ДНЯ И ПИТАНИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ  
ГИМНАСТИКОЙ»**

Выполнил: студент 4 курса  
402 группы  
ИВАНОВ И.П.  
Проверил: к.п.н., доцент  
кафедры ТиМ гимнастики  
ПЕТРОВ С.М.

Санкт-Петербург, 2014

При оформлении списка литературы должны использоваться общепринятые сокращения: «вып.» - выпуск; «изд.» - издание; «сб.» - сборник; «изд-во» - издательство; «ред.» - редактор; «сост.» - составитель; «ст.» - статья; «с.» страница; «т.» - том; «ч.» - часть; «дис.» - диссертация; «канд. пед. наук» - кандидат педагогических наук; «д-р пед. наук» - доктор педагогических наук и др. Также нужно следовать схеме библиографического описания источников:

- *порядковый номер арабская цифра; точка;*
- *фамилия автора, стоящего первым в списке; запятая; его инициалы с точками;* (фамилии нескольких авторов перечисляются в том порядке, в котором они напечатаны на титульном листе за названием источника после /; для книг, которые на титульном листе не имеют фамилии автора, библиографическое описание начинается с названия книги);
- *название (в полном соответствии титульному листу, без кавычек); /; инициалы с точками и фамилия автора; точка; либо после названия двоеточие; вид (пособие, диссертация и т.п.); /; инициалы с точками и фамилия автора или всех авторов через запятую; точка, либо после авторов точка с запятой и указание где выполнена работа; точка;*

- *тире, место издания; запятая*, либо после места издания *двоеточие*, если далее указывается название издательства; сокращение названия городов принято только для Москвы - М. и Санкт-Петербурга - СПб.; при отсутствии места издания пишется Б.м., что означает без места;

- *название издательства; запятая*; (сокращения допускаются для некоторых издательств, например: «ФиС» - «Физкультура и спорт»; издательства, не имеющие сокращенного названия, указываются полностью без кавычек, например: Высшая школа, Наука и пр., при отсутствии издательства пишется: Б.и., что означает без издательства);

- *год издания; точка, тире, количество страниц*. (Например: 215 с. При цитировании автор может делать ссылку на конкретные страницы работы, тогда будет указано С. 205-270.).

- при необходимости указания *порядкового номера издания*, это делается перед местом издания, например: - 2-е изд. – М.; если нужно указать *номер выпуска* или *номер главы*, то это пишется перед страницами после года издания, например: 1998. – Гл. 3. – С. 56-65. (1973. – Вып. 1. – С. 87-94.).

## Б) Подготовка к защите реферата

После оформления печатной рукописи рефератов, студент должен написать доклад по реферату, продолжительностью не более 3-4 минут.

В докладе студенту необходимо кратко представить: актуальность темы и личную авторскую позицию выбора темы; изложить основной исследовательский материал по разделам реферата, в конце доклада сделать заключение, в котором высказать решение исследовательской задачи реферата: какой вклад вносит, изучаемая им тема в эволюцию развития гимнастики.

Защита реферата происходит перед аудиторией (группой). В ходе защиты студент должен изложить материалы доклада и ответить на вопросы аудитории и преподавателя.

### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

#### 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. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.

2. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

3. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценивания данного вида контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

V. Подготовка к контрольной работе (письменная работа) - разработка процедуры отбора детей для занятий спортивной гимнастикой по теме: «Отбор детей для занятий спортив-

ной гимнастикой (критерии, отбора, основные положения, тестирование, переводные нормативы в ДЮСШ)» (К.Р.) - 20 часов С.Р.

Студент должен представить разработанную им процедуру отбора для занятий спортивной гимнастикой. В работе студент должен изложить следующие пункты:

- титульный лист;
- указать ДЮСШ, где предполагается будет проводиться процедура отбора;
- вид отбора;
- цели и задачи отбора.

Основные разделы:

- возраст детей, которые участвуют в отборе, пол (жен, муж);
- критерии отбора;
- тесты для оценки развития двигательных способностей (кондиционных и координационных, сенсомоторных, физического развития и развития психических функций);
- переводные нормативы;
- предполагаемые выводы.

Данную процедуру отбора студент должен защитить, обосновать и аргументировать, ответить на вопросы преподавателя.

**Рекомендуемая литература для подготовки:**

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.

б) дополнительная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. с ил. {ЭБС}.
2. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. {ЭБС}.
3. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.
4. 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.
5. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с. {ЭБС}.
6. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, испр. и доп. - /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
8. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки промежуточного контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

## VI. Подготовка к промежуточному контролю (экзамен по дисциплине) (ПК) 36 часов С.Р.

Студент готовится к экзамену по предложенным вопросам, которые представлены в **приложении 2**.

### **Рекомендуемая литература для подготовки:**

#### 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.
4. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}.

#### б) дополнительная литература:

1. 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.
2. 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.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. с ил. {ЭБС}.
4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное уч. пособие / Ю.К.Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 508 с.
5. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход): научно-методич. пособие / В.П.Губа. – М.: Советский спорт, 2012. – 384 с. {ЭБС}.
6. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.
7. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг . – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.
8. Лебедев, А.В. Делаящим первые шаги в науке: Учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей / А.В.Лебедев. – СПб.: Образование, 2006. – 418 с.
9. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.
10. 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.
11. Никитушкина Н.Н.Управление методической деятельностью спортивной школы: Научно-методическое пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с. {ЭБС}.
12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.
13. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М: Советский спорт, 2005. – 820 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 соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)
16. Румба, О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учебное пособие / О.Г.Румба. – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2008. – 100 с.
17. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
18. Солодянников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / В.А.Солодянников; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1999. – 72 с.
19. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, испр. и доп. - /А.С. Солодков, Е.Б. Солодуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
21. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
22. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 384 с.

**\*Критерии оценки промежуточного контроля представлены в разделе 3 «Критерии оценки».**

## 5. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Акробатические упражнения** – одно из основных средств гимнастики, представлены различными стойками, перекатами, кувырками, переворотами, сальто и т.д. и их сочетания, связанные с необходимостью проявления ловкости, быстроты, умения ориентироваться в пространстве.

**Анализ специальной литературы** - это специальная практико-аналитическая деятельность исследователя, связанная с выявлением информации о состоянии изучаемой проблемы и ее упорядочение в соответствии с целью исследований. Широко встречающимися аналитическими операциями, являются – аннотирование и контент-анализ информационного материала.

**Анкета** – опросный лист, содержащий вопросы по проблеме исследования. Состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

*Вводная часть анкеты* содержит разъяснения, цель анкетирования, обращение к респондентам с просьбой быть максимально объективными, помочь в проведении исследования.

*Основная часть анкеты* включает вопросы и характеристики респондентов (т.к. в основном анкетирование проводится анонимно, сведения о фамилии и имени респондентов не запрашиваются и собственно - исследовательские вопросы).

*В заключительной части анкеты* исследователи благодарят респондентов, принявших участие в анкетировании.

**Анкетный опрос** – метод исследования, который проводится по специально подготовленной анкете, включающей ряд интересующих исследователя вопросов по проблеме.

**Аннотирование** – практико-аналитическая операция сбора информационного материала. Это фиксация, краткого содержания работы после просмотра источника. Фиксируется как правило: направление исследования (проблема); применяемый для получения научных данных, инструментарий (методы); главные (основные) результаты; библиографические данные (автор, название, откуда взят материал, город, издательство, год, страницы). Современный способ аннотирования - компьютерные технологии, для поиска и фиксации.

**Базовая техническая подготовленность гимнастов** - уровень владения базовыми навыками и «школой движений».

**Базовый навык** – это двигательное действие (относительно самостоятельное или часть элемента), которое входит в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных (самостоятельных) гимнастических движений, доведенное по исполнению до *навыка высшего порядка*: динамическая осанка, универсальный навык владения стойкой на руках, отталкивание руками и ногами, универсальный навык приземления, навык ориентации в пространстве или безопорного вращения, навык владения техникой хлестовых и бросковых движений. (*Навык высшего порядка* – это степень освоения двигательного действия, которое осуществляется без контроля сознания, т.е. автоматизировано).

**Базовые профессионально-педагогические умения (ППУ)** – это универсальные операции действия, имеющиеся во всех профессиях специалиста по гимнастике и являющиеся составляющей частью большинства умений педагога. К базовым ППУ: демонстрационные умения (показ), речевые умения (объяснение техники упр.), умения по оказанию помощи и страховки при обучении.

**Вольные упражнения** – универсальное средство гимнастики упражнения, предусматривающие сочетания различных акробатических, простых и хореографических прыжков, упражнений художественной гимнастики, выполняемые в виде поточных комбинаций.

**Восстановительный сбор** планируется после напряженного сезона и завершения цикла соревнований. Достаточно двух недель для активного использования средств восстановления, реабилитации и оздоровительных природных факторов. Такие сборы наиболее эффективны в благоприятных климатических условиях, в живописной местности (море, лес, предгорье). Сбор проводится в переходном периоде, когда подводятся итоги сезона. Помимо активного отдыха и общей физической подготовки проводится лечение травм по показаниям.

**Вращательное движение** – это такое движение твердого тела, при котором все или, по крайней мере, две точки, лежащие на оси вращения, остаются неподвижными.

**Гимнастика** – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармоничного физического воспитания людей, а также развития их интеллектуальных способностей и укрепления здоровья.

**Гипотеза исследования** – это научное предположение о возможных способах решения проблемности исследуемого вопроса, о причинах, которые обуславливают необычные, загадочные явления, о механизмах взаимосвязи между вновь полученными факторами; предположение о том, каким образом может быть эффективно решена изучаемая проблема, в чем сущность разрабатываемых средств, методов или способов организации учебно-тренировочного процесса.

**Двигательный навык** – это способность выполнять движение (в оптимальной степени) автоматизировано.

**Двигательное умение** – это способность выполнять новое упражнение под контролем сознания с соблюдением минимальных требований к качеству решения двигательной задачи.

**Динамические упражнения** - при выполнении которых тело гимнаста совершает движение относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры.

**Задачи научного исследования** – это конкретные пути решения проблемы часть цели, уже.

**Интегральная подготовка** – педагогическая система, увязывающая все виды подготовки в единое функциональное целое с отлаженной технологией «конвейерного» производства гимнастов высшего класса.



**Интенсивность** нагрузки — это степень воздействия упражнений в связи с их непрерывностью, длительностью, трудностью. В характеристике интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени (время работы — время отдыха). В гимнастике доминирует тип *интервальной нагрузки*, где кратковременная работа чередуется с паузами для отдыха. При этом возможны три варианта интервалов отдыха: ординарный (обычный, «полный», по самочувствию), жесткий (ограниченный во времени, прерываемый в фазе недовосстановления, на фоне утомления) и экстремальный (прерываемый в фазе повышенной работоспособности). Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы-интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей гимнастов. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала. В гимнастике широко применяется индекс интенсивности тренировки, выражаемый *количеством элементов (КЭ) в единицу времени: КЭ • мин<sup>-1</sup>*.

**Комбинации из базовых упражнений** – последняя ступень специализированной технической подготовки. Наилучший результат дает в учебно-тренировочном процессе гимнастов специально скомпонованные учебно-тренировочные комбинации, составленные с учетом задач определенного этапа подготовки.

**Комбинированные сборы** могут сочетать задачи, характерные для двух разных сборов. Например, задачи таких сборов видны уже по названию: *восстановительно-установочный, контрольно - установочный*.

**Контент-анализ** - практико-аналитическая операция сбора информационного материала, связанная с группированием полученного аннотированного материала по отдельным направлениям исследования и статистической обработкой его. т.е. контент-анализ направлен на получение новых исследовательских данных, на базе манипулирования данными литературы. Важным условием контент-анализа является использование максимально возможного количества проанализированного материала.

**Контрольный сбор** - проводится для проверки технической и физической подготовленности спортсменов, определения соответствия их готовности запланированному уровню. В плане сбора - модельные тренировки, контрольные соревнования, прием нормативов по СФП, этапные комплексные обследования. Контрольные соревнования проводятся, как правило, в начале и в конце 2-3-недельного сбора. Сборы такой направленности следует проводить в конце подготовительного периода.

**Критерии хореографической подготовленности** – мера оценки хореографической подготовленности. Представлены двумя группами:

- технические - определяют уровень сформированности хореографической "школы" движений и элементов гимнастического стиля: осанка, выворотность ног, натянутость ног (колени, носки), устойчивость, точность движений, законченность движений, легкость, слитность.

- художественные - характеризуют качественное исполнение программы с позиций выразительности, эмоциональности, музыкальности и танцевальности, раскрывающие эмоционально-смысловое содержание композиций на вольных упражнениях и бревне: музыкальность, танцевальность, иллюстративная (двигательная) и эмоциональная выразительность.

**Масса тела** – количественная характеристика инертных свойств тела. Чем больше вес спортсмена, тем больше его масса и тем большие усилия требуются для начала движения или изменения его скорости.

**Мелодия** – это чередование звуков различной высоты, организованных посредством метра и ритма.

**Метод исследования** – это способ (инструментарий) получения фактического (цифрового, информации) материала исследования.

**Методика исследования** – сумма методов исследования и варианты их возможного применения (возможности для решения тех или иных задач).

**Момент инерции** является мерой инертности тела гимнаста и его звеньев во вращательном движении. Величина момента инерции зависит от распределения масс относительно оси вращения и позы, которая может изменяться в процессе выполнения упражнения.

**Музыкально-двигательная подготовка** – процесс освоения элементов музыкальной грамоты, формирования умений слушать музыку, выполнять движения в соответствии с ее характером, темпом, ритмом, динамикой и находить наиболее соответствующие музыке движения.

**Музыкальные динамические оттенки** – это степень громкого и тихого звучания, их постепенная или внезапная смена, акценты, плавное и слитное звучание

**Музыкальный размер** — выражение **метра**; обозначает число долей определенной длительности (от одной ударной доли до следующей), образующих такт.

**Музыкальный такт** – отрезок музыкального произведения, заключенный между двумя ударными долями.

**Научная работа в области гимнастики** – это специфическая деятельность, которая направлена на приобретение и теоретическую систематизацию знаний: об особенностях средств и методах гимнастики, об условиях в которых проводятся занятия: об их оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных возможностях, о гимнасте как о личности и субъекте спортивной деятельности.

**Объект научного исследования** – это то, что противостоит исследованию в его предметно-практической познавательной деятельности. Это процесс или явление подлежащее исследованию. В спортивно-педагогических работах объект исследования – это, чаще всего, раздел подготовки спортсменов, который подвергается исследованию. *Объектом* может быть - научная область, отрасль, виды спорта – как деятельность, система подготовки, техника элементов, методика.

**Объем** — это количественный показатель, характеризующие нагрузку: количество элементов, комбинаций, упражнений технической и физической подготовки, а также общее количество занятий, их продолжительность.

**Опросные методы** – способы получения исследовательской информации от участников изучаемой деятельности, специалистов по проблеме. Две широко применяемые разновидности опросных методов: *формы устного опроса* – интервьюирование, беседы, диалог, собственно опрос, и *анкетирование*. Проводит опросный метод – корреспондент, отвечающий – респондент.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – универсальное средство гимнастики, используемое всеми ее видами, - движения различными частями тела и их сочетания, направленные на общее и локальное развитие мышц, систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата и др.), его форм и функций.

**Педагогическое наблюдение** – метод исследования, характеризующийся опосредованным изучением исследователем сторон (явлений) педагогического процесса с дальнейшей статистической обработкой.

**Педагогический эксперимент** - метод исследования направлен на подтверждение или опровержение поставленной гипотезы исследования, путем создания возможности в экспериментальной обстановке проверить изучаемое явление. Такие возможности создаются за счет намеренной организации условий, систематическом изменении этих условий на протяжении достаточно длительного периода времени с одновременным установлением связей изучаемого фактора с другими явлениями.

*Виды эксперимента:*

**Преобразующий эксперимент** (созидательный, формирующий, научно-исследовательский) – предусматривает разработку нового в науке и практике педагогического положения в соответствии с выдвинутой оригинальной гипотезой.

*Констатирующий эксперимент* (контролирующий, практический) - предполагает проверку уже имеющихся знаний о том или ином факте, явлении.

*Естественный эксперимент* характеризуется практически неизменными условиями педагогического процесса (изменения могут быть не заметны участникам эксперимента).

*Модельный эксперимент* – характеризуется значительным изменением типичных условий педагогического процесса, что позволяет изолировать изучаемое явление от побочных влияний.

*Лабораторный эксперимент* характеризуется строгой стандартизацией условий, позволяющей максимально изолировать исследуемых от влияния изменяющихся условий окружающей среды. При решении педагогических задач его роль сводится к предварительному апробированию отдельных моментов эксперимента.

*Абсолютный эксперимент* характеризуется изучением исследуемого состояния явления в данный момент, без прослеживания его динамики. Если эксперимент призван установить наибольшую эффективность какого-либо метода обучения, применяемого средства и пр., то говорят о *сравнительном эксперименте*.

По логической схеме доказательства выдвинутой гипотезы все сравнительные эксперименты делятся на последовательные и параллельные:

- *последовательный эксперимент* используется для малочисленных, специфичных контрольных групп (н-р: команда высококвалифицированных спортсменов). Логическая схема последовательных экспериментов состоит в сравнении состояния педагогического процесса после введения в него экспериментального фактора с тем состоянием, которое было до введения, измеряют состояние «до», а затем «после» и определяют достоверность изменения показателей.

- *параллельный эксперимент* предусматривает включение экспериментальных факторов в идентичные группы (двух или более одинаковых групп). В одной группе водится экспериментальный метод в организованный педагогический процесс (экспериментальная группа), а в другой – контрольный метод (контрольная группа). Учебные занятия и обследования в обеих группах проводятся одновременно, т.е. параллельно. При проведении параллельных экспериментов появляется убежденность, что различия в конечном итоге окажутся следствием действия именно экспериментального фактора.

**Подготовка гимнастов** – учебно-тренировочный процесс, направленный на освоение программы и подготовку к участию в соревнованиях. Включает в себя несколько видов подготовки (техническую, физическую, психологическую, тактическую, теоретическую), которые во взаимосвязи образуют интегральную подготовку.

**Подготовленность гимнастов** – состояние, результат подготовки, предмет диагностики и контроля за результатами обучения, тренировки в гимнастике (техническая, физическая, психологическая и др. подготовленность).

**Предмет научного исследования** – представляет самостоятельный вопрос, выделенный из объекта исследований. Это конкретизация исследовательского поиска в рамках объекта.

**Предсоревновательный сбор** проводится с целью непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям, отработки тактики выступления, определения состава команды, расстановки спортсменов по номерам. Перед ответственными соревнованиями целесообразно организовать сбор продолжительностью 6-8 недель. Независимо от продолжительности сбора планирование должно быть подчинено моделированию условий соревнований.

**Прикладные упражнения** – средства гимнастики, представляющие собой преимущественно естественные двигательные действия, направленные на формирование жизненно необходимых умений и навыков в повседневной, трудовой, военной и других видах деятельности, а также на развитие физических качеств (ходьба, бег, упражнения в

равновесии, в висах, упорах, лазание, перелезание, переноска грузов, метание и ловля различных предметов, преодоление различных препятствий и т.д.).

**Профессионально-педагогические умения (ППУ)** - умения (навыки), связанные с реализацией задач конкретной профессии.

**Профилирующие элементы** - это не самые простые и не самые сложные целостные упражнения, содержащие большое количество параметров техники движений общих для однородной группы на виде многоборья. Профилирующие элементы – это центральные упражнения семейства родственных элементов, их своевременное освоение с учетом заданных характеристик позволяет получить положительный перенос навыка на максимально возможное число других элементов, сократив при этом сроки обучения и повысив его качество.

**Прыжки** – универсальное средство гимнастики упражнения, имеющие фазу отталкивания, полета и приземления.

**Психологическая подготовка** – система психолого-педагогического воздействия на спортсмена с целью формирования и совершенствования у него необходимых психических качеств, состояний и свойств личности для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ритм в музыке** – это чередование звуков различной длительности.

**Связующие движения** - это самостоятельные движения, без которых не возможна компоновка упражнений – упражнения не высокой трудности.

**Служебные элементы** - не принадлежат к большим семействам упражнений и важны не как средство освоения сходных с ними элементов. Связующие и энергообразующие – это две подгруппы служебных элементов.

**Соревнования по спортивной гимнастике** – специально организованные, различные по характеру деятельности, масштабам мероприятия, участники которых в ходе соперничества борются за первенство, достижение определенного результата, сравнивают свой уровень подготовленности в исполнении вольных упражнениях, опорных прыжках и упражнениях на гимнастических снарядах.

**Спортивный отбор** — процесс поиска наиболее одаренных людей, способных достичь высоких результатов в конкретном виде спорта. Основными факторами отбора в гимнастике являются: состояние здоровья, физическое развитие и особенности телосложения, физическая подготовленность, психофизиологические, личностные и поведенческие особенности, техническая подготовленность. *Начальный отбор* имеет два этапа: *предварительный и основной*. На предварительном этапе решаются задачи привлечения к занятиям широкого круга новичков, определение предрасположенности их к гимнастике (на основе внешних данных, тестирования задатков и качеств). *Основной этап* начального отбора предполагает более квалифицированное тестирование для выявления одаренности юных гимнастов. Если предварительный этап привязан к первым занятиям, первым шагам в зале, то второй этап — основной — *«растянут» до двух лет*. Именно такой довольно продолжительный промежуток времени необходим для того, чтобы определить способности юных гимнастов к обучению, их координационные возможности, восприимчивость к специфическим упражнениям. Результатом начального отбора является закрепление основного контингента и спортивная ориентация детей на другие виды занятий, если они явно не пригодны к гимнастике. *Специализированный отбор* является логическим итогом продолжительных наблюдений за успеваемостью гимнастов в первые годы обучения. На основании отбора комплектуются группы гимнастов, примерно равных по силам.

**Спортивная ориентация** — определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей формирования их мастерства.

**Средства гимнастики** – общеразвивающие упражнения (ОРУ); строевые упражнения (СУ); прикладные упражнения; акробатические упражнения; упражнения художе-

ственной гимнастики; вольные упражнения (В/У); упражнения на снарядах; прыжки. Также к средствам гимнастики относятся музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога и другие.

**Статические упражнения** – упражнения, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело равна нулю. Другими словами, статическое упражнение – это равновесие, поза, которую нужно сохранять определенный период времени без движения (вис, стойка, упор, равновесие и т.п.).

**Строевые упражнения** – одно из средств гимнастики, - совместные или индивидуальные действия в строю, используемые, в основном, для организации занимающихся.

**Тактическая подготовка** – процесс, направленный на обучение приемам повышения эффективности борьбы в конкретных условиях спортивного состязания с учетом особенностей подготовки соперников и реального соотношения сил в сложившейся соревновательной ситуации. В гимнастике сводится, в основном, к незначительным оперативным изменениям состава упражнения и выбору рациональной последовательности выхода членов команды на старт или включению в состав выступающих в каждом виде многоборья наиболее подготовленных гимнастов.

**Темп в музыке** – скорость исполнения музыкального произведения.

**Теоретическая подготовка гимнастов** – процесс овладения системой специальных знаний (о естественно научных основах спорта, структуре и технике упражнений, методологии их освоения, управления тренировочными нагрузками, особенностях становления и поддержания спортивной формы, психологии соревнований, медицинском контроле и самоконтроле, рациональном режиме работы и отдыха, принципах обеспечения безопасности занятий), являющихся фактором спортивного совершенствования и соревновательной деятельности.

**Теоретическая подготовленность тренера по гимнастике** связана с глубокими знаниями: Т и МИВС, биомеханики, анатомии, физиологии, психологии и др. дисциплин.

**Тест** – специальные контрольные упражнения, прошедшие верификацию (соответствие определенным требованиям с применением математических методов). Требования к тестам: - объективность (уменьшение субъективных факторов в оценке уровня подготовленности); - научность (надежность и валидность контрольных упражнений). Надежность – возможность получения подобного же результата в другой группе, точность измерения признака. Валидность – то, что тест измеряет тот показатель (умения) для которого он предназначен.

**Тестирование** – процесс определения уровня подготовленности участников какой-либо деятельности, с помощью прошедших верификацию (соответствие определенным требованиям с применением математических методов) специальных контрольных упражнений – тестов. Результат тестирования – численное значение, полученное в ходе измерений.

**Техника гимнастического упражнения** – это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения.

**Техника исполнения гимнастического упражнения** представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи. Выделяют следующие виды техники исполнения: *образцовая и рациональная (или индивидуальная)*.

**Технико-физическая подготовленность тренера по гимнастике** является слагаемой профессиональной подготовки и выражается в проявлениях силы, быстроты двигательной реакции при осуществлении ведущих умений при обучении гимнастическим упражнениям – помощи, страховки, показа.

**Техническая подготовка** – педагогический процесс обучения спортсменов основам техники упражнений и совершенствование им избранных ее форм (общая и специальная)..

**Техническая подготовленность** – это уровень владения техникой соревновательных упражнений гимнастического многоборья.

**Техническую подготовленность тренера по гимнастике** составляют умения демонстрировать упражнения, владением техникой практических действий по осуществлению помощи, страховки гимнастов.

**Технология исследования** – реальное применение метода исследования в зависимости от конкретных условий и задач исследования.

**Технология педагогического исследования – последовательность выполнения технологических операций педагогического исследования.** Логическая последовательность технологических операций выполнения научного исследования: выбор темы, определение проблемы; изучение состояния проблемы по данным специальной научной литературы; определение противоречий в состоянии изучаемой проблемы; формирование предположений о способах разрешения противоречий – научная гипотеза; определение конкретных задач разрешения противоречий, которые в системе позволят достичь цели исследования; поиск и практическое овладение методами, адекватными задачам исследования; математико-статистическая обработка и осмысление фактического материала; представление обработанного материала в форме таблиц, рисунков; анализ, обсуждение научных результатов; разработка структуры рукописи научной работы; формулировка выводов в соответствии с поставленными задачами исследования и необходимостью доказательства научной гипотезы; написание научной рукописи и ее оформление; оформление списка используемой литературы.

**Упражнения художественной гимнастики** – универсальное средство гимнастики, содержащее волны, повороты, равновесия, элементы классического экзерсиса, упражнения с предметами.

**Упражнения на снарядах** универсальное средство гимнастики (опорный прыжок, параллельные и разновысокие брусья, бревно, конь-махи, кольца, перекладина).

**Установочный сбор** - спортсмены и тренеры получают необходимую информацию от старшего тренера и методистов - членов КНГ - о новинках в технике упражнений, методике обучения, о правилах и особенностях календаря соревнований. Утверждаются индивидуальные планы. Такие сборы, как правило, проводятся в начале спортивного сезона, в подготовительном периоде. Практические занятия носят учебный характер.

**Учебно-тренировочный сбор** направлен на освоение программы соревнований, достижение более высокого уровня тренированности. Его рекомендуется проводить в подготовительном и начале соревновательного периода. Нагрузки велики. Планируются неоднократные занятия в один день. Продолжительность сбора - 2-4 недели.

**Физическая подготовка гимнастов** – процесс воспитания физических качеств (силы, гибкости, координации, скоростных качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости), необходимых для успешного овладения упражнениями гимнастического многоборья. Является фундаментом, на котором строится вся система подготовки гимнастов высшей квалификации. Делится на общую и специальную.

**Физическая подготовленность тренера по гимнастике** представляет собой комплекс физических качеств, которые будут обеспечивать практическую деятельность специалиста, связанную с демонстрацией упражнений, помощью и страховкой.

**Функциональная подготовка** – процесс, направленный на развитие функций, необходимых для освоения гимнастических упражнений (развитие вестибулярного аппарата, сенсомоторики и др.).

**Целостные базовые элементы** – составляют основу технической подготовки и существуют в виде конкретных упражнений в каждом виде многоборья. Их особенность –

с одной стороны они используются как соревновательные упражнения (в комбинациях 2, 1.и кмс); с другой стороны – в силу своих структурно-технических свойств играют роль ключевых учебно-тренировочных элементов, обучение которых в дальнейшем позволяет выучить более сложные из этой структурной группы. Выделяют три разновидности целостных базовых упражнений: а) *Профилирующие элементы* - это не самые простые и не самые сложные целостные упражнения, содержащие большое количество параметров техники движений общих для однородной группы на виде многоборья. Профилирующие элементы – это центральные упражнения семейства родственных элементов, их своевременное освоение с учетом заданных характеристик позволяет получить положительный перенос навыка на максимально возможное число других элементов, сократив при этом сроки обучения и повысив его качество. Важнейшее требование к программе освоения профилирующих упражнений – ее полнота – профилирующие упражнения их всех структурных групп. б) *Служебные элементы* - не принадлежат к большим семействам упражнений и важны не как средство освоения сходных с ними элементов. *Связующие и энергообразующие* – это две подгруппы служебных элементов. *Связующие движения* - это самостоятельные движения, без которых не возможна компоновка упражнений – упражнения не высокой трудности (подъем-разгибом; махи-дугой; подъемы назад; обороты в стойку; простые перехваты и т.д.). Исполнение связующих элементов в разных сочетаниях требует от гимнастов безупречного владения всеми их техническими оттенками. Эти двигательные навыки должны быть вариативными. *Энергообразующие элементы* - или разгонные их назначение - наращивают скорость, мощность для последующих элементов (полетов, перелетов, соскоков). Их полноценное освоение – обеспечивает подготовку на виде многоборья.

**Цель научного исследования** – это то, к чему стремиться в конечном итоге исследователь. В контексте спортивно-педагогических дисциплин – это поиск и разработка наиболее эффективных решений учебно-тренировочных проблем. Цель – получение нового научного знания о педагогическом процессе. Цель – это идеальное, мысленное предвосхищение результата. Практическая цель – ожидаемый результат.

**Центр тяжести** (общий центр масс), под которым понимается абстрактная точка, являющаяся равнодействующей всех сил, приложенных к данному телу. При изменении позы изменяется и положение общего центра масс в системе координат.

**Хореографическая подготовленность** (ХП) - результат хореографической подготовки.

**Энергообразующие (разгонные) элементы** - их назначение - наращивают скорость, мощность для последующих элементов (полетов, перелетов, соскоков).

### Промежуточный контроль (зачет/экзамен)

#### Вопросы к зачету (VIII семестр):

1. Технологическая последовательность операций при проведении научного исследования.
2. Структура выпускной квалификационной работы.
3. Технология использования методов сбора информации: анализ специальной литературы, опрос, технология их проведения.
4. Технология использования методов сбора информации: анализ специальной литературы, опрос специалистов (анкетирование, беседы, интервьюирование).
5. Технология использования методов сбора информации: педагогическое наблюдение (хронометрирование, пульсометрия, наблюдение с использованием видеоаппаратуры); тестирование (спортивно-педагогическое тестирование, психологическое тестирование, медико-биологические и функциональные пробы).
6. Технология использования методов сбора информации: педагогический эксперимент.
7. Использование биомеханического анализа при проведении научного исследования в гимнастике.
8. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной гимнастике. Этап начальной подготовки юных гимнастов.
9. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной гимнастике. Этап начальной специализированной подготовки юных гимнастов.
10. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной гимнастике. Этап углубленной специализации гимнастов.
11. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной гимнастике. Этап спортивного совершенствования гимнастов.
12. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной гимнастике. Этап высшего спортивного мастерства гимнастов.
13. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной гимнастике. Этап завершения спортивной карьеры гимнастов.
14. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс в спортивной гимнастике. Организация учебно-тренировочных сборов гимнастов.
15. Спортивный отбор и ориентация в спортивной гимнастике. Виды отбора, цели, задачи, содержание.
16. Спортивный отбор в спортивной гимнастике. Критерии отбора, тестирование. Положения, которые необходимо учитывать при отборе в спортивную гимнастику.
17. Тенденции развития мировой спортивной гимнастики.
18. Тенденции развития в опорном прыжке у женщин в спортивной гимнастике.
19. Тенденции развития упражнений на разновысоких брусьях у женщин в спортивной гимнастике.
20. Тенденции развития упражнений на бревне у женщин в спортивной гимнастике.
21. Тенденции развития вольных упражнений у женщин в спортивной гимнастике.
22. Тенденции развития вольных упражнений у мужчин в спортивной гимнастике.
23. Тенденции развития упражнений на коне-махи у мужчин в спортивной гимнастике.



24. Тенденции развития упражнений на кольцах у мужчин в спортивной гимнастике.
25. Тенденции развития упражнений в опорном прыжке у мужчин в спортивной гимнастике.
26. Тенденции развития упражнений на параллельных брусьях у мужчин в спортивной гимнастике.
27. Тенденции развития упражнений на перекладине у мужчин в спортивной гимнастике.
28. Техника и методика обучения прыжков структурной группы переворотом вперед в первой фазе полета и сальто с вращением и без вокруг продольной оси (в группировке, согнувшись, прогнувшись).
29. Техника и методика обучения прыжков структурной группы «Цукахара» (в группировке, согнувшись, прогнувшись).
30. Техника и методика обучения прыжков структурной группы переворотом вперед с поворотом на 360° в первой фазе полета и с сальто и без во второй фазе полета.
31. Техника и методика обучения прыжков структурной группы «Юрченко» (в группировке, согнувшись, прогнувшись).
32. Техника и методика обучения прыжков структурной группы «Лукони» (в группировке, согнувшись, прогнувшись).
33. Техника и методика обучения оборотам в различных упорах с поворотом и без в стойке на руках (разновысокие брусья, перекладина).
34. Техника и методика обучения оборотам вперед и назад, выполняемых большим махом (разновысокие брусья, перекладина).
35. Техника и методика обучения перелетам типа «Шапошниковой» (разновысокие брусья).
36. Техника и методика обучения перелетам с контр-вращением типа «Ткачев» (перекладина, разновысокие брусья).
37. Техника и методика обучения соскокам большим махом вперед и назад с вращением вокруг фронтальной и продольной осей (перекладина, разновысокие брусья).
38. Техника и методика обучения соскокам и перелетам, выполняемых махом дугой (разновысокие брусья).
39. Техника и методика обучения гимнастическим прыжкам в шпагат с поворотом и без вокруг продольной оси (вольные упражнения, бревно) (девушки); упражнениям на кольцах (юноши).
40. Техника и методика обучения гимнастическим прыжкам в кольцо (вольные упражнения, бревно) (девушки); упражнениям на параллельных брусьях (юноши).
41. Техника и методика обучения гимнастическим поворотам (вольные упражнения, бревно) (девушки); упражнениям на коне-махи (юноши).
42. Техника обучения различным сальто с поворотами вокруг продольной оси.
43. Техника и методика обучения различным двойным сальто.
44. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин в опорном прыжке, у мужчин на вольных упражнениях и коне-махи.
45. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин в упражнениях на разновысоких брусьях, у мужчин на кольцах и в опорном прыжке.

46. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин в упражнениях на бревне, у мужчин на параллельных брусьях.

47. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин на вольных упражнениях, у мужчин на перекладине.

48. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин в опорном прыжке, у мужчин на вольных упражнениях и коне-махи.

49. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин в упражнениях на разновысоких брусьях, у мужчин на кольцах и в опорном прыжке.

50. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин в упражнениях на бревне, у мужчин на параллельных брусьях.

51. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин на вольных упражнениях, у мужчин на перекладине.

### **Вопросы к зачету (IX семестр):**

1. Технологическая последовательность операций при проведении научного исследования в гимнастике (на примере собственного исследования).

2. Структура выпускной квалификационной работы по ТИМИВС (на примере своей квалификационной работы).

3. Раскрыть технологию проведения собственных пилотажных исследований с использованием методов сбора информации: опроса, педагогического наблюдения, тестирования и др.

4. Педагогический эксперимент – как метод научного исследования.

5. Требования к комплектованию опытных групп для проведения педагогического эксперимента.

6. Организация и проведение педагогического эксперимента (раскрыть суть экспериментального подхода на примере собственного исследования (например, экспериментальные средства, методы, приемы).

7. Охарактеризовать этапы организации собственного научного исследования.

8. Содержание опорных прыжков сильнейших гимнастов мира с учетом изменений правил соревнований.

9. Содержание упражнений сильнейших гимнасток мира на разновысоких брусьях с учетом изменений правил соревнований.

10. Содержание вольных упражнений сильнейших гимнастов мира с учетом изменений правил соревнований.

11. Содержание упражнений на бревне сильнейших гимнасток мира с учетом изменений правил соревнований.

12. Содержание упражнений на коне-махи сильнейших гимнастов мира с учетом изменений правил соревнований.

13. Содержание упражнений на параллельных брусьях сильнейших гимнастов мира с учетом изменений правил соревнований.

14. Содержание упражнений на перекладине сильнейших гимнастов мира с учетом изменений правил соревнований.

15. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин (у мужчин).

16. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин (у мужчин).

17. Структура урока народно-характерной хореографии у гимнасток на этапе начальной специализации.
18. Структура урока народно-характерной хореографии у гимнасток на этапе углубленной специализации.
19. Структура урока народно-характерной хореографии у гимнасток на этапе спортивного совершенствования.
20. Структура урока народно-характерной хореографии у гимнасток на этапе высшего спортивного мастерства.
21. Раскрыть особенности (основные элементы) русского народного танца.
22. Раскрыть особенности (основные элементы) украинского танца.
23. Раскрыть особенности (основные элементы) венгерского танца.
24. Раскрыть особенности (основные элементы) еврейского танца.
25. Раскрыть особенности (основные элементы) цыганского танца.
26. Раскрыть особенности (основные элементы) грузинского танца.
27. Раскрыть особенности (основные элементы) латино-американских танцев.
28. Раскрыть особенности (основные элементы) танго.
29. Раскрыть особенности (основные элементы) фламенко.
30. Раскрыть особенности (основные элементы) танго.
31. Использование элементов народно-характерного танца при составлении комбинации на бревне.
32. Подбор народно-характерного стиля вольных упражнений с учетом индивидуальных особенностей гимнасток.
33. Вольные упражнения как вид гимнастического многоборья (эволюция упражнений, структурные группы элементов, особенности вида).
34. Композиция (временная и пространственная) вольных упражнений. Наиболее «выгодные» ракурсы для просмотра элементов.
35. Основные законы композиции вольных упражнений.
36. Особенности подбора и компоновки музыкального сопровождения для вольных упражнений.
37. Технология составления вольных упражнений (этапы).
38. Основные знания, умения и навыки тренера-хореографа (постановщика) вольных упражнений.
39. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная) для выполнения вольных упражнений.
40. Учет индивидуальных особенностей гимнастки для постановки вольных упражнений.
41. Особенности составления вольных упражнений для гимнасток различной квалификации.
42. Упражнения на бревне - как вид гимнастического многоборья (эволюция упражнений, структурные группы элементов, особенности вида).
43. Композиция (временная и пространственная) упражнений на бревне.
44. Особенности подбора движений и элементов (гимнастических и хореографических) для комбинации на бревне.
45. Технология составления комбинаций на бревне (этапы).
46. Основные знания, умения и навыки тренера-хореографа упражнений на бревне.
47. Специальная подготовка (физическая, техническая, функциональная, музыкально-двигательная) для выполнения упражнений на бревне.
48. Учет индивидуальных особенностей гимнастки при составлении комбинации на бревне.
49. Особенности составления комбинаций на бревне для юных гимнасток.

50. Особенности составления комбинаций на бревне для гимнасток высокой квалификации.

**Вопросы к экзамену (X семестр):**

1. Раскрыть понятия «актуальность исследований», «проблемная ситуация» на примере собственного научного исследования.
2. Научная новизна, теоретическая и практическая значимость – как результаты собственного научного исследования.
3. Обработка результатов исследования с использованием методов математической статистики.
4. Параметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
5. Непараметрические критерии определения достоверности различий в результатах научного исследования.
6. Корреляционный анализ – как метод научного исследования в гимнастике.
7. Факторный анализ – как метод научного исследования в гимнастике.
8. Требования к представлению фактического материала в квалификационной работе (таблицы, рисунки).
9. Требования к представлению выводов научного исследования в квалификационной работе.
10. Требования к представлению практических рекомендаций научного исследования в квалификационной работе.
11. Требования к представлению приложений в квалификационной работе.
12. Требования к составлению доклада к защите квалификационной работы.
13. Правила оформления иллюстративного материала к защите квалификационной работы.
14. Технология разработки презентации к защите квалификационной работы.
15. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин в опорном прыжке, у мужчин на вольных упражнениях и коне-махи.
16. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин в упражнениях на разновысоких брусьях, у мужчин на кольцах и в опорном прыжке.
17. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин в упражнениях на бревне, у мужчин на параллельных брусьях.
18. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в обязательной программе у женщин на вольных упражнениях, у мужчин на перекладине.
19. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин в опорном прыжке, у мужчин на вольных упражнениях и коне-махи.
20. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин в упражнениях на разновысоких брусьях, у мужчин на кольцах и в опорном прыжке.
21. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин в упражнениях на бревне, у мужчин на параллельных брусьях.
22. Изменения в правилах соревнований по спортивной гимнастике в произвольной программе у женщин на вольных упражнениях, у мужчин на перекладине.
23. Значение и виды соревнований по спортивной гимнастике.
24. Руководящая документация для проведения соревнований.
25. Рабочая документация для проведения соревнований.
26. Положение о соревновании по спортивной гимнастике.
27. Форма заявки для проведения соревнований по спортивной гимнастике.

28. Судейские записки и протоколы для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
29. Форма отчета о проведении соревнований по спортивной гимнастике.
30. Этапы подготовки проведения соревнований по спортивной гимнастике.
31. Проведение соревнований по спортивной гимнастике (программа соревнований, жеребьевка, расчет времени на каждый поток и пр.).
32. Гимнастические праздники и выступления (история возникновения и развития, задачи).
33. Требования к массовым гимнастическим праздникам и выступлениям.
34. Средства и музыкальное сопровождение гимнастических праздников и выступлений.
35. Разработка программы проведения массового гимнастического праздника (выступления).
36. Составление сценария массового гимнастического праздника (выступления).
37. Основные компоненты (факторы) системы подготовки гимнастов в стране.
38. Система управления гимнастикой в мире.
39. Система управления гимнастикой в России.
40. Система управления гимнастикой в Санкт-Петербурге (своем городе).
41. Содержание и нормы сбалансированного питания гимнастов в спортивной гимнастике.
42. Фармакологическое обеспечение подготовки гимнастов в спортивной гимнастике.
43. Особенности режима дня и питания юных гимнастов, тренирующихся на этапе начальной подготовки в спортивной гимнастике.
44. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе углубленной специализации в спортивной гимнастике.
45. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе спортивного совершенствования в спортивной гимнастике.
46. Особенности режима дня и питания гимнастов, тренирующихся на этапе высшего спортивного мастерства в спортивной гимнастике.
47. Организация режима дня и питания занимающихся спортивной гимнастикой (на примере одного дня).
48. Способы оценки рационального веса тела гимнастов в спортивной гимнастике.
49. Регулирование веса гимнастов в спортивной гимнастике.
50. Требования к содержанию и режиму питания гимнастов в спортивной гимнастике.