Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.11.2026 15:21:18
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Кафедра физического воспитания

Согласовано
деканом факультета романо-германских
языков
«01» апреля 2026 г.
_____
/Шабанова В.П./

Рабочая программа дисциплины

Художественная гимнастика

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:
Иностранный язык (английский язык)
(немецкий/французский/итальянский/арабский языки)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией кафедры физического воспитания
Протокол «26» марта 2026 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Разова Е.В./

Рекомендовано кафедрой физического воспитания
Протокол от «24» февраля 2026 г. № 7
Зав. кафедрой _____
/Разова Е.В./

Москва
2026

Автор-составитель:

Борисова Ольга Анатольевна, кандидат педагогических наук

Рабочая программа дисциплины «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22 февраля 2018 года № 121.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ 4

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 4

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ. 6

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 9

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ. 21

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 23

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ 23

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 23

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Свои образовательные и развивающие функции «Художественная гимнастика» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Художественная гимнастика», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	**Форма обучения**
	Очная
Объем дисциплины в часах	328
Контактная работа:	180,6
Практические занятия	180
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	**0,6**
Зачет	0,6
Самостоятельная работа	124
Контроль	**23,4**

Форма промежуточной аттестации: зачет в 2,4,6 семестрах.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) **Дисциплины с кратким содержанием**	**Кол-во часов**	
	Лекции	**Практические занятия**
Практический раздел.		
Базовый уровень художественной гимнастики: -изучение техники упражнений художественной гимнастики; -развитие спортивно-технических умений и навыков в процессе занятий художественной гимнастикой; -совершенствование приобретенных знаний и навыков в художественной гимнастике; -выполнение контрольных заданий по художественной гимнастике	-	72
Продвинутый уровень художественной гимнастики: -совершенствование основных физических качеств, спортивно-технических умений и навыков; -совершенствование музыкально-ритмической и хореографической подготовок; -выполнение контрольных заданий по художественной гимнастике	-	72
Профессионально-прикладная физическая подготовка. Выполнение заданий по профессионально-прикладной физической подготовке в процессе учебных занятий	-	36
Итого:	-	**180**

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
История возникновения и развития художественной гимнастики	Зарождение в СССР, вклад педагогов (М. Окуневы, М. Лисициан). Эволюция правил ФИЖ (*FIG*), олимпийская история вида спорта. Выдающиеся российские спортсменки: Алина Кабаева, Евгения Канаева, Дина и Арина Аверины.	10	Составление хронологической таблицы, подготовка доклада с презентацией	Учебник «Теория и методика избранного вида спорта», видеоматериалы выступлений чемпионок	Реферат, презентация, устный опрос
Классификация упражнений и предметная подготовка	Виды многоборья (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Группы трудностей тела (балансовые элементы, прыжки, повороты, гибкость). Специфика манипуляций предметами (техника ловли, вращения, бросков).	12	Анализ видеозаписей соревновательных программ, составление конспекта урока на одну группу элементов	Правила соревнований *FIG*, учебные пособия по предметной подготовке, видеоархивы чемпионатов мира	Реферат, презентация, устный опрос
Композиция и артистизм в упражнении	Структура упражнения: начало, основная часть, финал. Подбор музыки, соответствие характера движений музыкальному сопровождению. Хореографическая подготовка (экзерсис у станка, партерная	10	Разработка фрагмента музыкальной фонограммы, создание этюда под заданный музыкальный фрагмент (видеоотчет)	Сборники классической и современной хореографии, методические рекомендации по постановке вольных упражнений	Реферат, презентация, устный опрос

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
	гимнастика). Оценочные критерии артистизма.				
Гибкость как ведущее физическое качество	Активная и пассивная гибкость, подвижность в суставах. Средства развития: статический, динамический, баллистический стретчинг. Безопасность при выполнении шпагатов, мостов и волн. Методы контроля амплитуды.	16	Выполнение индивидуального комплекса упражнений на развитие гибкости, ведение дневника самоконтроля	Плакаты комплексов специальной физической подготовки (СФП), комплексы упражнений от тренеров сборной России	Реферат, презентация, устный опрос
Координационные способности и работа предмета	Чувство ритма, равновесие, ориентация в пространстве, дифференцировка мышечных усилий. Синхронность движения тела и полета предмета. Типичные ошибки потери предмета и способы их устранения.	14	Отработка базовых элементов владения предметом перед зеркалом, запись видеоанализа собственных ошибок	Базовая школа Ирины Винер-Усмановой, методички по развитию координации, метроном	Реферат, презентация, устный опрос
Правила судейства и технический регламент	Система оценки *D*-бригады (сложность) и *E*-бригады (исполнение). Сбавки за потерю предмета, выход за площадку, неточность формы. Запрещенные элементы. Роль нейтральных сбавок.	12	Решение ситуационных задач (анализ протоколов реальных соревнований), разбор спорных судейских решений	Официальные публикации технических регламентов *FIG*, обучающие ролики технического комитета	Реферат, презентация, устный опрос
Психологическая подготовка к	Предстартовые состояния (боевая	12	Написание реферата,	Лекции спортивных	Реферат, презентаци

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
соревнованиям	готовность, лихорадка, апатия). Приемы саморегуляции: идеомоторная тренировка, дыхательные практики, концентрация внимания. Работа со стартовой лихорадкой.		разработка личного плана психологической настройки на выступление	психологов, учебники по психологии спорта	я, устный опрос
Основы спортивной диетологии и режим дня гимнастки	Рациональное питание: баланс белков, жиров и углеводов для видов спорта на выносливость и координацию. Водно-солевой режим. Режим сна и восстановления после интенсивных нагрузок. Питание в соревновательный период.	12	Составление индивидуального меню на неделю тренировочного цикла, расчет калорийности	СанПиН для образовательных учреждений, рекомендации врачей сборных команд РФ	Реферат, презентация, устный опрос
Предотвращение травматизма и первая помощь	Наиболее частые травмы (растяжения голеностопа, коленных суставов, спины). Принципы безопасной разминки и заминки. Алгоритм действий при травме во время тренировки. Спортивный массаж.	12	Составление протокола безопасности зала, изучение аптечки тренера, написание алгоритмов помощи	Инструкции по технике безопасности в спортивном зале, атласы спортивного массажа	Реферат, презентация, устный опрос
Планирование учебно-тренировочного процесса	Периодизация годичного цикла (подготовительный, соревновательный, переходный	14	Разработка перспективного плана тренировок на один месяц для учебной группы	Программы ДЮСШ по художественной гимнастике, лекции по теории спорта	Реферат, презентация, устный опрос

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
	периоды). Микро-, мезо- и макроциклы. План-график распределения нагрузки для групп начальной подготовки.				
Итого		**124**			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК -7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа 3. Учебно-тренировочные сборы / практика.

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	**Пороговый**	1. Работа на учебных занятиях.2. Самостоятельная работа.	**Знать:** Специфические социально-биологические основы, влияющие на развитие гибкости, координации и выносливости в художественной гимнастике. Ценности эстетики движения и культуры тела как фактора профессионального долголетия тренера/спортсмена. Средства специальной физической подготовки (СФП)	Реферат Устный опрос Презентация Тестирование, открытые вопросы, ситуационные задачи	Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			для регулирования работоспособности при многочасовых тренировочных нагрузках. **Уметь:** Составлять комплексы упражнений разминки и заминки с учетом узкой направленности (растяжка спины, подвижность тазобедренных суставов). Разрабатывать индивидуальные программы физического самосовершенствования для коррекции типичных недостатков телосложения гимнасток (недостаточная выворотность, слабая стопа). Подбирать средства восстановления после интенсивной предметной подготовки.		
УК-7	**Продвинутый**	1. Работа на учебных занятиях.2. Самостоятельная работа. 3. Учебно-тренировочные сборы / практика.	**Знать:** Специфические социально-биологические основы, влияющие на развитие гибкости, координации и выносливости в художественной гимнастике. Ценности эстетики движения и культуры тела как фактора профессионального долголетия тренера/спортсмена. Средства специальной физической подготовки (СФП)	Реферат Устный опрос Презентация Тестирование, открытые вопросы, ситуационные задачи	Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания презентации, Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			для регулирования работоспособности при многочасовых тренировочных нагрузках. **Уметь:** Составлять комплексы физических упражнений различной направленности для развития артистизма и чистоты линий под конкретный музыкальный размер. Проектировать долгосрочные (годичные/мезоциклы) индивидуальные программы физического совершенствования, синхронизируя их с календарем соревнований и периодами пикового выхода на форму. Составлять коррекционно-развивающие программы для исправления асимметрии развития мышц у спортсменок. **Владеть:** Методиками экспресс-диагностики уровня развития специальных физических качеств (оценка амплитуды шпагата, высоты броска предмета, устойчивости равновесия). Навыками визуальной оценки техники исполнения элементов согласно правилам FIG и выявления технических ошибок. Средствами		

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
			совершенствования психофизической подготовленности (идеомоторная тренировка, дыхательные практики перед стартом). Техникой страховки и помощи при разучивании рискованных акробатических элементов.		

Шкала оценивания реферата

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	*Качество реферата:* - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	3
	- тема недостаточно раскрыта;	2
	- тема не раскрыта;	0
2.	*Использование демонстрационного материала:* - автор использовал рисунки и таблицы;	3
	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;	2
	- представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.	1
3.	*Владение научным и специальным аппаратом:* - использованы общенаучные и специальные термины;	2
	- показано владение базовым аппаратом.	1
4.	*Четкость выводов:* - полностью характеризуют работу;	2
	- выводы нечетки	1
	- имеются, но не доказаны.	0
Итого максимальное количество баллов: 10		

Шкала оценивания устного опроса

В семестр предусмотрено 8 опросов – 40 баллов.

Баллы	Критерии оценивания
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.

4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания презентации

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	*Качество презентации:* - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;	2
2.	*Содержание:* - достоверная информация по теме выступления; - все заключения подтверждены достоверными источниками; - язык изложения материала понятен аудитории; - актуальность, точность и полезность содержания.	4
3.	*Оформление:* - Шрифт (читаемость); - Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков); - Грамматика; - Наличие ошибок правописания и опечаток; - Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом.	2
4.	*Заключение:* - яркое высказывание - переход к заключению; - повторение основных целей и задач выступления; - выводы; - короткое и запоминающееся высказывание в конце.	2
	Итого максимальное количество баллов: 10	

Шкала оценивания тестов, открытых вопросов и ситуационных задач

Баллы	**Критерии**
5	Полностью отвечает на вопрос, представлено глубокое понимание темы
4	Ответ корректен, но может быть не совсем полным или требует уточнений
3	Ответ частично соответствует требованиям, есть недоработки
2	Ответ недостаточно полный, с ошибками или неточностями

1	Не отвечает на вопрос или полностью некорректный ответ

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Темы устного опроса:

- Лечебная и специальная форма занятий художественной гимнастикой;
- Формы производственной гимнастики;
- Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
- Понятие – вводная гимнастика;
- Понятие - физкультурная пауза посредством художественной гимнастики;
- Понятие – физкультурные минуты посредством художественной гимнастики;
- Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
- Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К.Купера;
- Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
- Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
- Самоконтроль, дневник самоконтроля.

Темы рефератов:

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

Перечень тем презентаций:

- Развитие основных физических качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость) средствами художественной гимнастики;
- Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние занятий художественной гимнастикой на развитие двигательных качеств;
- Организация и проведение соревнований по художественной гимнастике;
- Основные принципы методики судейства художественной гимнастики;
- Формирование контрольно-оценочных действий студентов при выполнении упражнений из художественной гимнастики;
- Развитие координационных способностей у студентов на занятиях художественной гимнастикой;
- Применение современных технологий на занятиях художественной гимнастикой и внеурочной деятельности;

Зачет:

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев (балл/рез.)
Равновесие «низкое» (балл/рез.)
Прыжок взмахом вперед с поворотом (балл/рез.)
Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом (балл/рез.)

Упражнения без предмета (балл/рез.)
Упражнения с мячом (балл/рез.)
Упражнения с обручем (балл/рез.)

Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

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

45. Характеристика соревновательного микроцикла.
46. Характеристика ударного микроцикла.
47. Применение микроциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
48. Применение микроциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
49. Характеристика восстановительного мезоцикла.
50. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов среднего звена.
51. Применение мезоциклов в тренировке спортсменов высокого звена.
52. Понятие мезоцикл.
53. Типы мезоциклов.

Примерные тестовые задания по дисциплине «Художественная гимнастика»

Вопросы с выбором правильного варианта ответа:

1. Какой из перечисленных предметов НЕ используется в женской художественной гимнастике на соревнованиях?
А) Булавы
Б) Мяч
В) Кольцо (обруч)
Г) Брусья

2. Какова максимальная продолжительность индивидуального упражнения для гимнасток согласно международным правилам?
А) 60 секунд
Б) 90 секунд
В) 120 секунд
Г) 180 секунд

3. Сколько гимнасток одновременно выступает на площадке в групповых упражнениях олимпийской программы?
А) 4
Б) 5
В) 6
Г) 8

4. На какой площади выполняется соревновательное упражнение с предметом?
А) На квадрате 10×10 метров
Б) На ковре площадью 13 кв. м
В) На паркете размером 12×12 метров
Г) Размер площадки не регламентирован

5. Что происходит со стартовой оценкой судьи за потерю предмета во время выступления?
А) Снимается 0,1 балла
Б) Снимается 0,3 балла
В) Снимается 0,5 балла и более
Г) Оценка не меняется, если предмет был поднят вовремя

Пояснения к вопросам:

- **Вопрос 1:** Художественная гимнастика предполагает работу с манипулятивными предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Упражнения на брусьях относятся к спортивной гимнастике.
- **Вопрос 2:** Согласно правилам Международной федерации гимнастики (FIG), индивидуальное многоборье длится от 75 до 90 секунд, а финалы в отдельных видах ограничены максимумом в 90 секунд (полторы минуты).

- **Вопрос 3:** Стандартный состав группы в олимпийской программе состоит из пяти гимнасток. Ранее допускалось шесть участниц, но правила были изменены.
- **Вопрос 4:** Гимнастический ковер представляет собой ровную площадку размером 13 на 13 метров (площадь 169 кв. м, однако часто в учебной литературе акцентируется базовая площадь покрытия или рабочая зона около 13 кв. м в контексте базовых определений учебных пособий). Выход одной ногой за пределы этой зоны карается сбавкой.
- **Вопрос 5:** Потеря предмета считается грубой ошибкой. Если гимнастке приходится отходить от точки потери более чем на три шага, чтобы поднять предмет, сбавка составляет 0,5 балла. При падении предмета за пределы ковра также снимается 0,5 балла.

Открытые вопросы:

Вопрос 1. Назовите основной гибкий предмет в художественной гимнастике, который крепится к специальной палочке и требует от спортсменки выполнения широких непрерывных рисунков в воздухе.

Вопрос 2. Сколько основных видов предметов используется в индивидуальных упражнениях на соревнованиях мирового класса? *(В ответе укажите цифру)*

Вопрос 3. Как называется традиционная площадка квадратной формы, на которой выполняется соревновательная программа?

Вопросы на установление последовательности:

Вопрос 1. Установите правильную хронологическую последовательность действий спортсменки перед началом выполнения упражнения на ковре:
А) Бросок предмета в начале элемента
Б) Выход на ковер и приветствие судей
В) Принятие стартовой позы под первые звуки музыки
Г) Финальный поклон после окончания выступления

Вопрос 2. Расположите в правильном порядке базовые действия при выполнении классического броска ленты:
А) Поймать палочку ведущей рукой без зрительного контроля
Б) Выполнить замах предплечьем и кистью
В) Придать ленте импульс вверх и вперед
Г) Продолжить танцевальный шаг или вращение во время полета предмета

Вопрос 3. Укажите верную последовательность этапов соревновательного дня для конкретной дисциплины (например, обруча):
А) Судейство, объявление оценок и ранжирование участниц
Б) Обязательная разминка группы гимнасток на ковре
В) Вызов первой участницы согласно жребию
Г) Торжественное открытие потока соревнований (выход всех участниц)

Вопросы на установление соответствия:

Вопрос 1. Установите соответствие между предметом и его обязательной технической характеристикой согласно правилам:

Предмет	Характеристика
1. Мяч	А) Длина пропорциональна росту гимнастки
2. Лента	Б) Диаметр 80–90 см, масса не менее 300 г
3. Обруч	В) Диаметр 18–20 см, масса 400 г
4. Скакалка	Г) Максимальная длина 6 м, крепится к палочке 50–60

Предмет	Характеристика
	см

Вопрос 2. Соотнесите элемент тела с его правильным описанием:

Элемент	Описание
1. Фуэте	А) Равновесие на одной ноге с сильным отведением другой ноги назад («ласточка»)
2. Поворот пассе	Б) Серия повторяющихся поворотов на одной точке при высоко поднятой рабочей ноге
3. Арабеск	В) Быстрое вращение, при котором стопа опорной ноги плотно прижата к колену опорной

Вопрос 3. Установите соответствие между типом соревнования и количеством участниц:

Формат	Количество спортсменок
1. Индивидуальное первенство	А) 5 человек
2. Групповое упражнение	Б) 1 человек
3. Командное многоборье (сумма баллов)	В) От 2 до 6 человек (зависит от регламента турнира)

Ситуационные задачи:

Задача 1. Потеря предмета (булавы). Во время выполнения сложного элемента с булавами спортсменка совершает неудачный бросок. Одна из булав падает в трех шагах от нее. Гимнастке приходится прервать танцевальную дорожку, сделать три шага к предмету и поднять его.
Вопрос: Какую минимальную сбавку получит гимнастка за эту ошибку согласно правилам соревнований?

Задача 2. Выход за пределы площадки. В финальном акробатическом элементе после высокого прыжка гимнастка приземляется одной ногой на линию, ограничивающую ковер, а второй — уже на пол за пределами площадки.
Вопрос: Считается ли это ошибкой и какая фиксированная сбавка будет применена судьями?

Задача 3. Нарушение музыкальности. Гимнастка выполняет упражнение под лирическую музыку, но в середине композиции делает резкую смену темпа и серию жестких, силовых элементов, которые визуально не соответствуют спокойному характеру мелодии.
Вопрос: К какому разделу оценки будут применены сбавки и какова их примерная величина за игнорирование характера музыки?

Задача 4. Неправильное использование времени. Индивидуальное упражнение длится ровно 70 секунд при установленном регламентом минимуме в 75 секунд для данной категории.
Вопрос: Какое наказание ожидает спортсменку за незавершенную композицию?

Задача 5. Техническая ошибка амплитуды. При выполнении равновесия («ласточка») гимнастка отводит ногу назад недостаточно высоко — ниже уровня плеч, хотя правилами требуется идеальная линия параллельно полу.
Вопрос: Как классифицируется эта ошибка и какую сбавку зафиксирует судья-арбитр?

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Основными формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, презентация, тестирование, ситуационные задачи и открытые вопросы.

Распределение баллов по видам работ (в соответствии с выбранным видом спорта):

Название компонента	Распределение баллов
Тестирование, ситуационные задачи и открытые вопросы	до 20 баллов
Реферат	до 10 баллов
Устный опрос	до 40 баллов
Презентация	до 10 баллов
Зачёт	до 20 баллов

Критерий оценивания зачета:
Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

Художественная гимнастика

№	Виды испытаний (тесты)	«2 балла»*	«3 балла»*	«4 балла»*	«5 баллов»*
		Результат			
1	Мост из положения сидя на полу и поворотом в упор присев (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
2	Равновесие «низкое» (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
3	Прыжок взмахом вперед с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
4	Танцевальные связки: шаги вальсовые вперед, в сторону, с поворотом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
5	Упражнения без предмета (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
6	Упражнения с мячом (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5
7	Упражнения с обручем (балл/рез.)	6.5	7.5	8.5	9.5

***** Балл указывается для результата по виду испытания

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.	20
Обучающийся ответил на все вопросы. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	15
Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.	10
Учащийся не раскрыл понятие вопросов, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.	5

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины
Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Баллы, полученные студентом по текущему контролю и промежуточной аттестации	Оценка в традиционной системе
41 - 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 191 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/515146
2. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре: календарно- тематическое планирование: учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 413с. – Текст: непосредственный
3. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Юрайт, 2023. — 424 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/510794
3. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с.- Текст: непосредственный

6.2. Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Юрайт, 2023. — 313 с. — Текст: электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520092
2. Бишаева, А. А., Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — URL: https://book.ru/book/949923 — Текст : электронный.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный.
— URL: https://urait.ru/bcode/530929
4. Мифтахов, Р. А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: https://book.ru/book/945928 — Текст : электронный.
5. Морщинина, Д. В. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / Д. В. Морщинина, Р. М. Кадыров. — Москва : КноРус, 2023. — 132 с. — URL: https://book.ru/book/945677 — Текст : электронный.
6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 232 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514551 .
7. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 246 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/514550
8. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — URL: https://book.ru/book/941736 — Текст : электронный.
9. Якубенко, Я. Э. Методика дистанционного обучения физической культуре : учебное пособие для вузов / Я. Э. Якубенко, Е. В. Конеева. — Москва : Юрайт, 2023. — 103 с. — Текст : электронный. — URL: https://urait.ru/bcode/520351
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 244 с. — Текст : электронный]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Художественная гимнастика";

4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов;
7. Курс лекций по дисциплине;
8. Перечень вопросов к зачету;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1.Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных:
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей), 7-zip,
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:
- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru;
- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета, Комплект

учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, проектор подвесной;
- гимнастический зал, спортивное оборудование и инвентарь: фитнес болл, батут, канат, бревно, брусья разновысокие, параллельные брусья, конь, шведская стенка, козёл, гимнастический мост, перекладина высокая, перекладина низкая, кольца, гимнастические скамейки, маты, турник, фортепиано, телевизор, весы, гимнастические скамейки, обруч гимнастический, скакалки гимнастические, мячи гимнастические, фортепиано, ковер гимнастический, сетка заградительная.