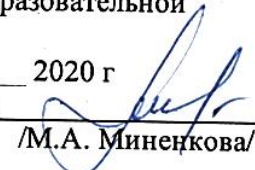


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
(МГОУ)

**Факультет физической культуры**  
**Кафедра спортивных игр и гимнастики**

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности  
« 10 » 06 2020 г  
Начальник управления  
  
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом  
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
Председатель  
  
/Е.Е. Суслин/  

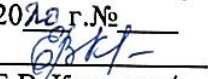

**Рабочая программа дисциплины**  
**Гимнастика**


**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Профиль:**  
Физическая культура

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:  
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
Председатель УМКом  
  
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой спортивных игр  
и гимнастики  
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11  
Зав. кафедрой  
  
/ В.А. Иванов /

Автор-составитель:

Федоряченко Александр Владимирович,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Спортивных игр и гимнастики»,  
Никитинская В.Н., старший преподаватель кафедры «Спортивных игр и гимнастики».

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России № 121 от 22.02.2018 г.

Год набора 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5-6
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7-8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9-37
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	38
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	38
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	38
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	39-40

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины

«Гимнастика» является одной из основных дисциплин изучающая вопросы теории и методики преподавания в школе, а также обучению организации и проведению учебных занятий и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура».

### Задачи дисциплины:

1. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него и опытом эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, трудовым и др. Формирование организаторских умений и навыков.

2. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.

3. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и, прежде всего, добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма.

4. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

**ОПК-2:** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).

**ОПК-3:** Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

**ОПК-5:** способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Гимнастика» является базовой в части. Для её освоения необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла таких как: анатомия, физиология, биохимия человека, теория и методика физической культуры, педагогика, психология. Приобретённые знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, проведения студентами научно-исследовательских работ, а также профессионального проведения занятий в школе.

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	288
Объём дисциплины в зачетных единицах	8
<b>Контактная работа:</b>	<b>172</b>
Лекции	44
Практические занятия	126
<b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b>	<b>2,7</b>
Предэкзаменационная консультация	2
Зачет/зачет с оценкой	0,4
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	90
Контроль	25,3

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации является - зачёты во 2-м и 4-м семестрах, экзамен в 5-м семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

##### По очной форме обучения

Наименование разделов (тем)  Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия
Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания в России. История развития гимнастики в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в СССР, России и Московской области..	2			

Тема 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой; Методы страховки и предупреждения травматизма на уроках по гимнастике.	4		12	
Тема 3. Гимнастическая терминология, ее значение. Основные требования к гимнастической терминологии (доступность, точность, краткость, однозначность). Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращения, термины ОРУ и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, правила и формы записи упражнений). Строевые упражнения и передвижения. Задачи, решаемые строевыми упражнениями, упражнениями в ходьбе и беге, их значение и место в уроке гимнастики. Разметка зала, определения, команды и распоряжения, повороты на месте, в движении, изменение темпа. Разновидности ходьбы: по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, открытой (закрытой) петлей, открытой (закрытой) спиралью. Разновидности бега, прыжки, перестроения на месте, в колонну по два, по три, по четыре и т.д.	14		40	
Тема 4. Организация и проведение соревнований категории «Б»; Техника выполнения элементарных гимнастических упражнений входящих в состав общероссийской классификационной программы категории «Б»; Правила и судейство соревнований категории «Б»; Типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений;	6		20	
Тема 5. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без; Составление комплексов ОРУ, специальных подготовительных и подводящих упражнений; Сопутствующий и нестандартный гимнастический инвентарь и тренажёрные устройства на занятиях по гимнастике.	6		20	
Тема 6. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях; Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике; Осознание социальной значимости будущей профессии;	6		20	
Тема 7. Профессионально-педагогические навыки в процессе изучения курса гимнастики. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям; Методика обучения техники гимнастических упражнений; Методика преподавания гимнастических упражнений в различных общеобразовательных учреждениях; Методика своевременного исправления типичных технических ошибок при выполнении гимнастических упражнений.	6		14	
<b>Итого:</b>	<b>44</b>		<b>126</b>	

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Ознакомление с правилами соревнований категории «Б».	1. Организация и проведение соревнований категории «Б»; 2. Техника выполнения элементарных гимнастических упражнений входящих в состав общероссийской классификационной программы категории «Б»; 3. Правила и судейство соревнований категории «Б»; 4. Типичные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений;	13	Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Рекомендованная литература	Тестирование на знания правил соревнований категории «Б» Устный опрос
Гимнастическая терминология строевой подготовки	1. Строевые упражнения и передвижения. 2. Задачи, решаемые строевыми упражнениями, упражнениями в ходьбе и беге, их значение и место в уроке гимнастики. 3. Разметка зала, определения, команды и распоряжения, повороты на месте, в движении, изменение темпа. 4. Разновидности ходьбы: по диагонали, противходом, змейкой, по кругу, открытой (закрытой) петлей, открытой (закрытой) спиралью. 5. Разновидности бега, прыжки, перестроения на месте, в колонну по два, по три, по четыре и т.д.	13	Подготовка к тестированию Подготовка к устному опросу	Рекомендованная литература	Тестирование на знания гимнастической терминологии строевой подготовки. Устный опрос
Гимнастическая терминология исходных положений	1. Гимнастическая терминология, ее значение. 2. Основные требования к гимнастической терминологии (доступность, точность, краткость, однозначность). 3. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила сокращения, термины ОРУ и вольных упражнений, термины упражнений на снарядах, акробатических упражнений, упражнений художественной гимнастики, правила и формы записи упражнений)	14	Подготовка к тестированию Подготовка к письменному опросу	Рекомендованная литература	Тестирование на знания гимнастической терминологии исходных положений. Письменный опрос
Истории развития гимнастики.	1. Гимнастика в системе физического воспитания в России. 2. История развития гимнастики в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в СССР, России и Московской области..	10	Подготовка реферата	Рекомендованная литература	Реферат.
Практическое составление план-конспекта занятия по гимнастике.	1. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях; 2. Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике;	15	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике.	Рекомендованная литература	план-конспекта занятия по гимнастике.
Соединения комбинаций гимнастического многоборья.	1. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами и без; 2. Составление комплексов ОРУ, специальных подготовительных и подводящих упражнений; 3. Сопутствующий и нестандартный гимнастический инвентарь и тренажёрные устройства на занятиях по гимнастике. 4. Элементы и связки гимнастического многоборья.	15	Подготовка комбинаций, связок на снарядах для сдачи контрольных нормативов.	Рекомендованная литература	Контрольные нормативы-Оценка выполнения гимнастических связок, комбинаций на снарядах.

Практическое проведение занятия по гимнастике.	1.Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике; 2.Осознание социальной значимости будущей профессии;	10	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике.	Рекомендованная литература.	План-конспекта занятия по гимнастике Оценка практического проведения занятия по гимнастике.
Итого:		<b>90</b>			

## **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**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Этапы формирования</b>
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5: способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа



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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы педагогики;</li> <li>- основы управления образовательными учреждениями;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ;</li> <li>- основы взаимодействия участников образовательного процесса</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель, задачи и структуру образовательной программы;</li> <li>- вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля;</li> <li>- проектировать современные образовательные технологии;</li> <li>- учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проектирования образовательных технологий;</li> <li>- навыками определения целей и задач реализации образовательной программы;</li> <li>- навыками планирования реализации образовательной программы.</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат Зачет экзамен	41-60 б
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы педагогики;</li> <li>- основы управления образовательными учреждениями;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ;</li> <li>- основы взаимодействия участников образовательного</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат	61-100 б

			<p>процесса</p> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять цель, задачи и структуру образовательной программы;</li> <li>- вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля;</li> <li>- проектировать современные образовательные технологии;</li> <li>- учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проектирования образовательных технологий;</li> <li>- навыками определения целей и задач реализации образовательной программы;</li> <li>- навыками планирования реализации образовательной программы.</li> </ul>	Зачет экзамен	
ОПК-3: способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы педагогики и психологии;</li> <li>- особенности возрастного развития личности;</li> <li>- особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма;</li> <li>- общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и <b>дополнительного образования.</b></li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся;</li> <li>- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;</li> <li>- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат Зачет экзамен	41-60 б

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы педагогики и психологии;</li> <li>- особенности возрастного развития личности;</li> <li>- особенности функционального развития организма; - особенности анатомио-физиологического строения организма;</li> <li>- общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и <b>дополнительного образования.</b></li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся;</li> <li>- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;</li> <li>- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат Зачет экзамен	61-100 б
ОПК-5: способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогику физической культуры;</li> <li>- теорию и методику физического воспитания;</li> <li>- современные технологии обучения и воспитания;</li> <li>- современные методы диагностики состояния обучающихся;</li> <li>- современные оздоровительные технологии.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе;</li> <li>- использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;</li> <li>- адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат Зачет экзамен	41-60 б

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогику физической культуры;</li> <li>- теорию и методику физического воспитания;</li> <li>- современные технологии обучения и воспитания;</li> <li>- современные методы диагностики состояния обучающихся;</li> <li>- современные оздоровительные технологии.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе;</li> <li>- использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;</li> <li>- адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат Зачет экзамен	61-100 б
Ук-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации.</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат Зачет экзамен	41-60 б

	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;</li> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;</li> <li>- простейшими приемами самомассажа и релаксации.</li> </ul>	Устный и письменный опросы Контрольные нормативы Тестирование Доклад Реферат Зачет экзамен	61-100 б
				Итого	40б/4
					100б

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

**Типовые тестовые задания.**

**Тесты на знание строевой гимнастической терминологии**

**1. Какие команды подаются в начале урока?**

- А. становись
- Б. в правом верхнем углу в одну шеренгу становись
- В. в одну шеренгу становись
- Г. по росту в одну шеренгу становись

**2. Перечислить команды, подаваемые во время дежурства.**

- А. по номерам рассчитайсь!
- Б. равняйся смирно, по номерам рассчитайсь!
- В. равняйся, смирно по порядку рассчитайсь!
- Г. смирно, по порядку рассчитайсь!

**3. Какое принято стандартное расстояние в колоннах и шеренгах?**

- А. прямые руки вперёд и в стороны
- Б. руки согнутые в стороны и согнутые вперёд
- В. полусогнутые руки вперёд и ширина руки
- Г. полусогнутые руки и ширина ладони

**4. Когда подаётся команда «Открытой петлёй» марш!**

- А. в начале любой из сторон
- Б. перед каждой из 4-х средин
- В. после прохождения центра
- Г. после прохождения 4-х средин

**5. Команды, подаваемые при перестроении из колонны по одному в колонну по три.**

- А. на первый – третий рассчитайсь в три колонны становись
- Б. по три рассчитайсь на 1-ый – 3-ий становись
- В. по три рассчитайсь! По три стройся!
- Г. по три рассчитайсь! По три стройся!

**6. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из шеренги?**

- А. на 1-й, 2-й, 3-й рассчитайсь! В три шеренги стройся!
- Б. на 1-й 3-й рассчитайсь! В колонну по три стройся!
- В. по 3-и рассчитайсь! В колонну по три стройся!
- Г. по 3-и рассчитайся! На три шага разомкнись!

**7. Какие команды подаются при передвижении «Открытой и Закрытой петлёй» марш!**

- А. «Открытой и Закрытой петлёй» шагом марш!
- Б. «Проходом через одного петлёй» марш!
- В. «Малой открытой или закрытой петлёй» марш!
- Г. «Малой открытой или закрытой петлёй» шагом марш!

**8. Перечислить команды, подаваемые при передвижении по «Диагонали».**

- А. «По диагонали шагом марш»! «Налево в обход марш».
- Б. «По диагонали марш»! «Налево, направо в обход марш»!
- В. «Налево по диагонали шагом марш»!
- Г. «Налево по диагонали марш»!

**9. Какие команды подаются при передвижении «Змейками».**

- А. «Змейками шагом марш»!
- Б. «Против ходом змейками шагом марш»!
- В. «Против ходом марш»! «Средней змейкой марш»!
- Г. «Против ходом шагом марш»! «Малой змейкой марш»!

**10. В какой точке зала подаётся команда «Закрытой петлёй марш»!**

- А. каждой из сторон зала.
- Б. в каждой из 4х средин зала.
- В. в каждой из 4-х средних линий зала.
- Г. до прохождения каждой середины зала.

**11. Назовите, какие команды подаются при перестроении в колонну по 4-е «Последовательными поворотами налево».**

- А. «Налево в колонну по 4-е, марш»!
- Б. «Налево по 4-е шагом марш»!
- В. «Налево в колонну по 4-е шагом марш»!
- Г. «Налево в колонну по 4-е»!

**12. В какой точке зала выполняется изменение большой, средней, малой «Змеек» друг к другу?**

- А. в начале команды «Против ходом марш»!
- Б. в стороне завершения «Против хода».
- В. заблаговременно до начала команды «Змейкой марш»!
- Г. до полного выполнения передвижения «Змейкой».

**13. Перечислить все команды, подаваемые при перестроении из 1-й шеренги в 3-и шеренги.**

- А. «На первый второй третий рассчитайсь»! «В три шеренги становись»!
- Б. «По три рассчитайсь»! «По три становись»!
- В. «По три рассчитайсь»! «В три шеренги становись»!
- Г. «По три рассчитайсь»! «В три шеренги стройся»!

**14. Назовите все правильные команды при размыкании «Уступами» из колонны.**

- А. «На 1й-3й рассчитайсь»! «На право»! «В колонну по 3-и стройся»!
- Б. «На 1-й -3-й рассчитайсь»! «Направо»! «В три колонны стройся»!
- В. «»По 3-и рассчитайсь»! «В колонну по три разомкнись»!
- Г. «По три рассчитайсь»! «Направо»! «Приставными шагами разомкнись»!

**15. Выберите правильные команды в размыкании «Дугами вперёд».**

- А. «Дугами вперёд на 8-м счётов разомкнись»!
- Б. «Дугами вперёд на три шага разомкнись»!
- В. «Дугами вперёд на три шага разойдись»!
- Г. «Дугами вперёд на 8-м счётов разойдись»!

**16. Выберите одно из правильных команд при выполнении «Поворота кругом в движении».**

- А. до подачи команды с шагом левой поворот кругом.
- Б. после подачи команды шагом правой и поворот кругом
- В. с командой под левую ногу поворот кругом на 180
- Г. с командой под левую, шаг правой с поворотом кругом в движении.

**17. Найдите правильно поданную команду при выполнении размыкания от середины приставными шагами.**

- А. «От середины на вытянутые руки разойдись»!
- Б. «От середины на вытянутые руки разомкнись»!
- В. «От центра приставными шагами на вытянутые руки разомкнись»!
- Г. «От середины приставными шагами на вытянутые руки разомкнись»!

**18. Какие дополнительные команды требуется подать при выполнении передвижения «Закрытой петлёй»!**

- А. «С заходом через одного марш»!
- Б. «С проходом через одного шагом марш»!
- В. «С проходом через одного марш»!
- Г. «С переходом через одного марш»!

**19. Какие действия осуществляются при выполнении «Остановки» в движении.**

- А. после команды маршировка с последующей остановкой.
- Б. после команды под левую ногу остановка.
- В. после команды под левую, шаг правой с приставлением левой.
- Г. после команды под левую – маршировка с остановкой.

**20. Какие обязательные команды подаются в начале каждого передвижения «Змейкой» (малой, средней, большой).**

- А. «Постепенным заходом марш»!
- Б. «Кругом марш»!
- В. «Противоходом кругом шагом марш»!
- Г. «Противоходом, марш»!

**Выполнение контрольных нормативов**

**Мужское отделение.**

Перекладина (низкая): подъём разгибом с пробегания; оборот назад в упоре;

Перекладина (высокая): оборот ноги врозь; соскок прогнувшись махом назад из вися.

Брусья: Подъём махом вперёд в сед ноги врозь; стойка на плечах; кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскок махом вперёд с поворотом кругом во внутрь.

Кольца: Подъём силой в упор; упор углом; вис махом на согнутых-вис прогнувшись; выкрут вперед в вис согнувшись, соскок махом вперед с поворотом кругом.

Опорный прыжок: ноги врозь.

Конь –махи: 5 одноножных попеременных махов вперед (подряд).

Акробатика: выполнение комбинации слитно.

**Женское отделение.**

Брусья Р/В: подъём переворотом в упор на в/ж; спад дугой вперед на н/ж в сед ноги врозь.



Опорный прыжок: ноги врозь и согнув ноги.  
Акробатика: выполнение комбинации слитно  
Бревно: наскок в сед верхом ноги врозь; лёжа на спине согнувшись; подбивной прыжок, прыжок с шагом; 2-а пружинящих шага; «ласточка»; соскок махом назад продольно.

### **Тесты на знание основных исходных положений.**

#### **1. Найти правильное название прямых рук в горизонтальной плоскости.**

- А. Руки за спину.
- Б. Руки вперёд к низу.
- В. Руки назад.
- Г. Руки вверх.

#### **2. Найти правильное выполнение «согнутых рук перед грудью».**

- А. Кисти у плечевых суставов, локти в сторону.
- Б. Руки согнуты локтями вперёд к низу, кисти у плечевых суставов.
- В. Руки согнуты перед грудью, локти в стороны на уровне плеч.
- Г. Руки согнуты и подняты до уровня плеч вперёд.

#### **3. Выбрать правильное положение «упора стоя на коленях».**

- А. Углы в плечевых и тазобедренных суставах равны 110 градусам.
- Б. Углы в плечах 110 градусов в тазобедренных 90 градусов.
- В. Углы в плечевых и тазобедренных суставах равны 90 градусов.
- Г. Углы плечевых не меньше 100 градусов, плечевых 90 градусов.

#### **4. Что такое упор – это?**

- А. Когда ОЦМ находится ниже точки хвата.
- Б. Когда горизонтальная ось плечевых суставов находится выше точки опоры.
- В. Когда плечевая ось находится ниже точки хвата.
- Г. Когда ОЦМ находится на одном уровне с точкой хвата.

#### **5. Какой из перечисленных названий соответствует положению седа.**

- А. Сед на коленях.
- Б. Глубокий сед.
- В. Сед боком.
- Г. Сед на бёдрах.

#### **6. Чем характеризуется правильное выполнение упора на руках.**

- А. Хват кистями изнутри, руки согнуты под углом 70 градусов.
- Б. Хват кистями снаружи, руки согнуты под углом 90-120 градусов.
- В. Хват кистями сверху, руки согнуты под углом 90 градусов.
- Г. Хват кистями сверху, руки согнуты под углом 120 градусов.

#### **7. Выберите правильное название из нижеперечисленных.**

- А. Вис за весом.
- Б. Вис боком.
- В. Вис упором.
- Г. Вис седом.

#### **8. Выберите правильное выполнение выпада вперёд.**

- А. Передняя нога согнута до 90 градусов задняя прямая.
- Б. Передняя нога согнута до 110 градусов задняя прямая.
- В. Передняя нога от 90-до 120 градусов.
- Г. Передняя нога согнута до 120 градусов, задняя прямая.

**9. Каких из перечисленных ниже хватов не существуют.**

- А. Выкрученный.
- Б. Сомкнутый.
- В. Разноимённый.
- Г. Смешанный.

**10. Какие из перечисленных хватов названы терминологически верно.**

- А. Замкнутый.
- Б. Разомкнутый.
- В. Глубокий.
- Г. Полный.

**11. Какой из упоров можно выполнить на большинстве гимнастических снарядов.**

- А. Упор присев.
- Б. Упор углом.
- В. Упор стойкой.
- Г. Упор прогнувшись.

**12. Какой из перечисленных равновесий не существует.**

- А. Переднее.
- Б. Заднее.
- В. Боковое.
- Г. Боковое с захватом.

**13. Какое должно быть расположение кистей рук при исходном положении прямых рук.**

- А. Кисть наружу.
- Б. Кисть внутрь.
- В. Кисть вверх.
- Г. Кисть вниз.

**14. Какие из перечисленных упоров нельзя выполнять на кольцах.**

- А. Упор углом.
- Б. Упор руки в стороны.
- В. Горизонтальный упор.
- Г. Упор сзади.

**15. Выберите правильное выполнение приседа.**

- А. Спина круглая, стопы не отрываются от пола.
- Б. Спина прямая, пятки приподняты.
- В. Спина круглая, пятки приподняты.
- Г. Спина прямая, стопы не отрываются от пола.

**16. Какие из названных положений стоп ног нет в гимнастической терминологии.**

- А. Стопы вывернуты.
- Б. Сомкнутая стойка
- В. В линию правой.
- Г. Скрестно левой.

**17. Какое из положений нога вперёд определено верно.**

- А. Нога поднята вперёд выше горизонтального положения на 45 градусов.
- Б. Нога поднята вперёд выше горизонтального положения на 5 градусов.

В. Нога поднята вперёд до горизонтали.

Г. Нога поднята вперёд на уровне горизонтали.

**18. Упор стоя согнувшись ноги врозь выполнены правильно если:**

А. Спина круглая, ноги согнуты. Руки вперёд.

Б. Спина круглая ноги прямые, руки вперёд.

В. Спина круглая, ноги прямые, кисти на полу.

Г. Спина круглая, ноги прямые, руки вперёд с касанием пальцами.

**19. Вис – это:**

А. Горизонтальная ось плечевых суставов находится ниже уровня точки хвата.

Б. ОЦМ находится ниже точки хвата.

В. ОЦМ находится на одном уровне сточкой хвата.

Г. Горизонтальный уровень плечевых суставов находится на одном уровне с точкой хвата.

**20. Какой из акробатических элементов можно выполнить на всех гимнастических снарядах.**

А. Упор углом.

Б. Сальто назад.

В. Стойка на руках.

Г. Рондат.

## **Выполнение контрольных нормативов**

### **Мужское отделение.**

Перекладина (низкая): подъём разгибом с пробеганием; оборот назад в упоре; оборот ноги врозь; соскок прогнувшись махом назад.

Брусья : Подъём махом вперёд в сед ноги врозь; стойка на плечах; кувырок вперёд в сед ноги врозь; соскок махом вперёд с поворотом кругом во внутрь.

Кольца: Подъём силой в упор; упор углом; вис махом на согнутых- вис прогнувшись; соскок махом вперёд с поворотом кругом.

Опорный прыжок: ноги врозь.

Конь –махи: из упора –перемах левой вперёд –перемах назад, тоже правой, круг правой – соскок углом двумя назад.

Акробатика: выполнение комбинации слитно.

### **Женское отделение.**

Брусья Р/В: подъём переворотом в упор на в/ж; спад дугой на н/ж в сед ноги врозь, оборот вперёд правой(левой) с хватом рукой за в\ж, перемах в вис лёжа-соскок из вися на подколенях.

Опорный прыжок: ноги врозь и согнув ноги.

Акробатика: выполнение комбинации слитно

Бревно: наскок в сед верхом ноги врозь; лёжа на спине согнувшись; подбивной прыжок, прыжок с шагом; 2-а пружинящих шага; «ласточка»; соскок махом назад продольно.

## **Примерные вопросы для зачёта**

### **Вопросы по правилам соревнований группы «Б».**

**1.Как делятся соревнования по характеру?**

а) Классификационные

- б) Неклассификационные
- в) Личные
- г) личные, лично-командные

**2. Кто составляет положение о соревновании?**

- а) спорткомитет
- б) оргкомитет
- в) организация, проводимая соревнования
- г) олимпийский комитет

**3. За сколько дней проводится жеребьевка упражнений?**

- а) за сутки
- б) за неделю
- в) за 14 дней
- г) за 3 месяца

**4. Какова разница (по коэффициенту) между ближайшими разрядами?**

- а) 1 балл
- б) 0,5 балла
- в) 0,05 балла
- г) 0,005 балла

**5. Как называется основной документ соревнований?**

- а) правила
- б) приложение
- в) указания
- г) положение

**6. По какому разряду имеет право выступать гимнаст?**

- а) по своему
- б) на разряд выше
- в) на разряд ниже
- г) по своему, на разряд выше, на разряд ниже

**7. С какого возраста допускаются гимнасты для выступления с 3 юношеского разряда по Взрослому разряду?**

- а) с 5 лет девочки, с 7 лет мальчики
- б) с 4 лет девочки, с 6 лет мальчики
- в) с 9 лет девочки, с 11 лет мальчики
- г) независимо от возраста

**8. За сколько месяцев рассылается положение о соревновании?**

- а) за 3 месяца
- б) за 2 месяца
- в) за 1 месяц
- г) за 6 месяцев

**9. Должность участника возглавляющего команду?**

- а) командир
- б) бригадир
- в) капитан
- г) старшина

**10. За сколько времени должен быть готов гимнаст к соревнованиям?**

- а) за 5 минут
- б) за 15 минут
- в) за 20 минут
- г) за полчаса

**11. Сколько времени дается на опробование снаряда?**

- а) 30 – 40 сек.
- б) 50 сек.

- в) 50 – 60 сек.
- г) 30 - 40 сек, брусья (ж) -50 сек.

**12. Каким образом участник даёт знать судьям о готовности выполнять упражнение?**

- а) подняться на носки, руки в стороны
- б) поднять руку вверх
- в) поднять две руки вверх
- г) сделать шаг вперед

**13. Максимальное время от вызова до готовности к выступлению**

- а) 15 сек.
- б) 30 сек.
- в) 20 сек.
- г) 35 сек.

**14. Какова оценка, если гимнаст начал выполнять упражнения без вызова?**

- а) минус 0,3 балла
- б) минус 0,5 балла
- в) 0 баллов
- г) минус 1 балл

**15. Что отличает одну команду от другой?**

- а) цвет кожи
- б) эмблема
- в) гимнастическая форма
- г) различный возраст

**16. За сколько времени подается протест на судейство в виде?**

- а) до конца соревнований
- б) до конца личных соревнований
- в) до конца вида
- г) до конца командных соревнований

**17. Сколько представителей должно быть при участии в соревнованиях юношей и девушек из одной организации?**

- а) один
- б) по одному на команды в отдельности
- в) два
- г) ни одного

**18. Что сообщается в предварительной заявке?**

- а) возраст
- б) кто тренирует
- в) количество участников
- г) количество зачетников

**19. За сколько времени допускается перезаявка?**

- а) за сутки
- б) за час
- в) за 30 сек.
- г) за 15 мин.

**20. Какой печатью заверяется заявка?**

- а) из диспансера треугольной
- б) из диспансера круглой
- в) от врача
- г) из медкомиссии прямоугольной

**21. Какова высота колец, перекладины?**

- а) 2м 655см + 5мм.
- б) 2м 455см + 3мм.

в) 2м 550см + 10мм.

г) 2м 555см + 3мм.

**22. Какова высота гимнастического бревна и опорного прыжка?**

а) 1м 200см + 3мм.

б) 1м 300см + 3мм.

в) 1м 100см + 10мм.

г) 1м 500см + 3мм.

**23. Кем формируется судейская коллегия?**

а) районным спорткомитетом

б) городским спорткомитетом

в) организацией, проводимой соревнования

г) главным судьей соревнований

**24. Состав главной судейской комиссии?**

а) 7 человек

б) 4

в) 6

г) 5

**25. Какая организация утверждает главного судью?**

а) спорткомитет города

б) федерация гимнастики

в) организация, проводимая соревнования

г) олимпийский комитет

**26. Что должен иметь при себе судья?**

а) положение, судейский билет

б) правила соревнований, судейский билет

в) положение, программу соревнований

г) правила соревнований, программу, судейский билет

**27. Кто разрешает участнику дополнительную попытку?**

а) арбитр

б) старший судья

в) главный судья

г) главная судейская комиссия

**28. Кто проверяет заявки и результаты соревнований?**

а) секретарь

б) первый помощник главного судьи

в) арбитр

г) гл. секретарь

**29. Какое положение гимнаста является началом и концом упражнения?**

а) вольно

б) основная стойка

в) смиренно

г) исходное положение

**30. Градация ошибки невыполнения?**

а) 0 баллов

б) 1 балл

в) стоимость элемента

г) стоимость связки

**31. Как выводится оценка при четырех судьях?**

а) средние оценки складываются и делятся на 2

б) крайние отбрасываются и делятся на 2

в) крайние отбрасываются и среднее арифметическое

г) среднее

- 32. Из скольких баллов производится судейство соревнований?**  
а) 12 баллов  
б) 9,4 баллов  
в) 10 баллов  
г) 9,0
- 33. Сколько времени допускается перерыв в результате падения?**  
а) 15 сек.  
б) 30 сек.  
в) 45 сек.  
г) 50 сек.
- 34. Сбавка за выход на страховку в вольных упражнениях и на коне?**  
а) 1 балл  
б) без оценочно  
в) 0,5  
г) невыполнение
- 35. Сбавка за помощь в обязательных упражнениях?**  
а) 0 баллов  
б) 0,5 балла  
в) стоимость элемента  
г) невыполнение
- 36. Сбавка за помощь после приземления?**  
а) 0,3 балла  
б) 0,5 балла  
в) 1 балл  
г) стоимость элемента
- 37. Как оцениваются два различных прыжка в обязательной программе третьего взрослого разряда?**  
а) среднее арифметическое  
б) округляется оценка и среднее  
в) округляется оценка и среднеарифметическое  
г) складывается и делится пополам
- 38. Едва заметная ошибка, снижающая впечатление?**  
а) 0,05 балла  
б) 0,5 балла  
в) 0,1 балла  
г) 0,2 балла
- 39. Остановка между элементами, когда требуется слитность выполнения?**  
а) 1 балл  
б) 0,3 балла  
в) 0,5 балла  
г) 0,1 балла
- 40. Нечеткий подход к снаряду и отход от снаряда?**  
а) 0,2 балла  
б) 0,3 балла  
в) 0,5 балла  
г) 0,1 балла
- 41. Несоответствие костюма правилам соревнований?**  
а) 0,4 балла  
б) 0,3 балла  
в) 0,2 балла  
г) 0,1 балла
- 42. Незначительная недодержка до 1 сек в статических положениях?**

- а) 0,1 балла
- б) 0,5 балла
- в) 0,4 балла
- г) 0,3 балла

**43. Касание снаряда или пола со значительной потерей темпа?**

- а) 0,3 балла
- б) 0,2 балла
- в) 0,1 балла
- г) 0,5 балла

**44. В опорных прыжках – приземление на любую часть тела, кроме ступней?**

- а) 0 баллов
- б) 1 балл
- в) невыполнение
- г) 0,5 балла

**45. Выполнение силовых элементов махом или махового элемента силой?**

- а) 1 балл
- б) стоимость элемента
- в) невыполнение
- г) 0,5 балла

**46. Сбавка за добавление элемента внутри соединения**

- а) 0,3 балла
- б) стоимость соединения
- в) 0,5 балла
- г) 0,1 балла

**47. Если элемент не оценен и не выполнен участником, ваша сбавка?**

- а) 0 баллов
- б) стоимость элемента
- в) 0,5 балла
- г) 1 балла

**48. При каких обстоятельствах может быть возобновлена попытка?**

- а) без вызова
- б) неисправность снаряда
- в) отсутствие арбитра
- г) заболевание гимнаста

**49. Роль просмотрной комиссии в судействе соревнований?**

- а) слежение за выполнением правил соревнований
- б) слежение за судьями
- в) контроль судейства
- г) контроль за действиями представителей команды

**50. Должность (судейская) врача в главной судейской коллегии?**

- а) арбитр
- б) первый зам. главного судьи
- в) второй зам. главного судьи
- г) старший помощник по медицине

### **Примерная тематика план-конспектов (4семестр)**

1. Обучение прыжку ноги врозь через гимнастического коня.
2. Обучение прыжку ноги вместе через гимнастического коня.
2. Обучение подъёму перевороту на брусках или перекладине.
3. Обучение обороту ноги врозь на брусках или перекладине.
4. Обучение обороту ноги вместе на брусках или перекладине.



5. Обучение подъёму махом вперед на брусьях (мужские брусья)
6. Обучение стойке на плечах с кувыркком в упор на брусьях (мужские брусья)
7. Обучение спад-подъёму с верхней жерди на нижнюю (женские брусья)
8. Обучение соскоку на подколених с брусев (женские брусья)
9. Обучение перевороту боком на гимнастическом ковре.
10. Обучение стойке на руках.
11. Обучение стойке на голове и руках.

### **Примерная тематика рефератов (4 семестр)**

1. Истоки развития спортивной гимнастики в России.
2. Представительство спортивной гимнастики в олимпийском движении современности.
3. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
4. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
5. Создание, структура и функции международной (российской) федерации спортивной гимнастики
6. Знаменитые выпускники-гимнасты МГОУ – МОПИ им. Н.К. Крупской.
7. Развитие техники и методики гимнастических элементов.
8. Новшество в современной системе судейства соревнований по спортивной гимнастике.
9. Проведение спортивных школьных Олимпиад московской области по гимнастике.
10. Становление и современное состояние системы подготовки спортивных менеджеров в России.
11. Определение и классификация методов управления.
12. Методология выбора методов управления.
13. Планирование как функция менеджмента.

### **Примерная тематика докладов**

1. Нормирование тренировочных и соревновательных нагрузок юных гимнастов разного возраста;
2. Методические подходы к совершенствованию технической подготовленности юных гимнастов разного возраста;
3. Методические подходы к совершенствованию технической подготовленности юных гимнастов разного возраста в процессе многолетней спортивной тренировки;
4. Развитие физических качеств и их проявлений у юных гимнастов разного возраста;
5. Психологическая подготовка юных гимнастов;
6. Методики анализа тренировочной и соревновательной деятельности юных гимнастов;
7. Физиологические особенности тренировки юных гимнастов разного возраста;
8. Современные тенденции развития детско-юношеской гимнастики в России и за рубежом.
9. Выдающиеся гимнасты мира - легенды гимнастики. (по выбору)
10. Гимнастика: интересные факты
11. Методика обучения школьников гимнастики.

### **Примерная тематика устного опроса**

- 1.Состояние и развитие гимнастики в мире.
- 2.История развитие женской гимнастики.
- 3.Чемпионаты мира и Европы.
- 4.Ведущие гимнасты мира.
5. Причины травматизма во время занятий гимнастикой. Меры предупреждения травматизма.
- 6.Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 7.Правила гимнастики. Разбор правил.
- 8.Капитан команды, его права и обязанности.
9. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
10. Гимнастические снаряды. Требования к местам занятий.
- 11.Методики тренировки в гимнастики.

### **Примерная тематика письменного опроса**

- 1.История развития гимнастики как вида спорта.
2. Методика обучения техники вольных упражнений в гимнастики.
3. Методика обучения техники упражнений на снарядах в гимнастики.
4. Уроки физической культуры по гимнастики в школе
5. Развитие физических качеств, специфических для гимнастики как предпосылки для успешного овладения техникой.
6. Классификация техники в гимнастики.
7. Построение занятий по гимнастики.
8. Методика и организация судейства соревнований по гимнастики
9. Составление учебной документации по гимнастики.
10. Развитие специальных физических способностей гибкости, как предпосылки успешного овладения техническими действиями в гимнастики.
11. Календарный план соревнований, положение о соревнованиях, судейская коллегия, требования к судейству соревнований.

### **Примерные экзаменационные вопросы (5 семестр)**

1. Особенности формирования двигательных навыков в технической подготовке гимнастов.
2. Способы проведения комплексов общеобразовательных упражнений, варианты способов (движения руками, ногами, туловищем)
3. Обучающая программа «Лазание по канату в два (три) приема», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
4. Структура развития гимнастики - новое время (17- начало 19 веков).
5. Определение окончательной оценки за исполнение упражнений. Допустимые расхождения между оценками.
6. Обучающая программа «Подъем разгибом (полу-переворотом), переворот с опорой головой - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
7. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания. Основные принципы обучения.
8. Упражнения на батуте, характеристика, классификация прыжков, место батута в современной гимнастике.

9. Обучающая программа «Вальсет, курбет, рондад - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
10. Структура урока гимнастики. Задачи и средства отдельных его частей (оснований).
11. Классификация статических и силовых упражнений.
12. Обучающая программа «Кувырок назад - бревно», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
13. Основы теории музыки: мелодия, мелодический рисунок. Восходящая, нисходящая, волнообразная мелодии и их применение в гимнастических упражнениях.
14. Акробатические упражнения, характеристика, классификация.
15. Обучающая программа «Кувырок вперед - бревно», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
16. Упражнения с предметами в художественной гимнастике, характеристика, классификация упражнений.
17. Обучающая программа «Прыжок – ноги врозь - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
18. Индивидуальные формы занятия гимнастикой.
19. Строевые упражнения (их значения и классификация). Понятия и виды строя, перестроения.
20. Обучающая программа «Прыжок - ноги врозь - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
21. Физическая подготовка в гимнастике. Методика развития качества силы (гибкости, скорости, ловкости, выносливости, методические приемы обучения).
22. Основы теории музыки: музыкально - метрический размер (определение, обозначение). Применение музыкальных произведений с различными метрическими размерами в уроках гимнастики и ритмики.
23. Музыкальное сопровождение гимнастических упражнений, роль музыки в занятиях гимнастикой.
24. Упражнения на гимнастической стенке, характеристика, классификация упражнений.
25. Обучающая программа «Подъем махом вперед - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
26. Первый этап структуры процесса обучения гимнастических упражнений.
27. Упражнения со скакалкой, характеристика, классификация упражнений
28. Обучающая программа «Фляг, переворот боком – фляг, - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
29. История современной гимнастики - конец 19 века (Международная федерация гимнастики, первые Чемпионы мира, Олимпиад).
30. Упражнения на гимнастическом бревне, характеристика, квалификация упражнений.
31. Обучающая программа «Стойки – переворот в сторону - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.

32. Композиционное построение упражнений без предметов в спортивной и художественной гимнастике (рисунок движений, перестроение в групповых упражнениях, структурные группы сложности).
33. Упражнения с гимнастической палкой, характеристика, классификация упражнений с палками.
34. Обучающая программа «Подъем правой - подъем разгибом - перекладина», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
35. Гимнастика в режиме школьного дня.
36. Упражнения на кольцах, характеристика, классификация элементов.
37. Обучающая программа «Мост - переворот вперед - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
38. Виды планирования учебной работы по гимнастике. Основные документы планирования.
39. Структура урока ритмики. Задачи и средства отдельных его частей.
40. Обучающая программа «Подъем разгибом - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
41. Плотность урока и методические приемы его регулирования.
42. Упражнения на перекладине, характеристика, классификация элементов.
43. Обучающая программа «Прыжки на батуте с вращением назад, вокруг поперечной оси», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
44. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой
45. Основы теории музыки: построение музыкального произведения. Период предложение (завершенное и незавершенное), фраза, такт. Соответствие гимнастических движений музыкальному звучанию
46. Обучающая программа «Подъем силой в упор - кольца», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
47. Гимнастическое выступление и праздники в школе и в пионерском лагере.
48. Упражнения в поднимании и переносе партнера и раненного: характеристика, классификация приемов
49. Обучающая программа «Ходьба, прыжки на месте, прыжки шагом - бревно», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
50. Структура урока гимнастики. Задачи и средства отдельных его частей (вводная).
51. Упражнения в метании: характеристика, классификация метания.
52. Обучающая программа «Стойка на плечах - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
53. Виды соревнований по гимнастике. Организация и проведение соревнований.
54. Упражнения в лазании, их место в уроках физической культуры.
55. Обучающая программа «Подъем переворотом - брусья», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
56. Перспективное планирование в гимнастике. Особенности периода начальной подготовки на современном этапе развития гимнастики.

57. Упражнения на коне с ручками, характеристика, классификация упражнений.
58. Обучающая программа «Прыжок на батуте с вращением вокруг вертикальной оси», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
59. Права и обязанности старшего судьи. Классификация ошибок и шкала сбавок.
60. Упражнения в опорных прыжках, характеристика, классификация прыжков.
61. Обучающая программа «Кувырок назад – сальто назад - акробатика», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
62. Теоретическая и тактическая подготовка в гимнастике (тактические правила).
63. Упражнения в поднимании и переноске груза и гимнастического оборудования, характеристика, классификация упражнений.
64. Обучающая программа «Соскок махом назад – подъем махом назад - перекладина», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
65. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи.
66. Структура урока художественной гимнастики. Задачи и средства отдельных его частей
67. Обучающая программа «Прыжок, согнув ноги – опорный прыжок», методика программированного обучения: техника, страховка, помощь, физические закономерности.
68. Планирование круглогодичного учебно-тренировочного процесса по циклам и периодам.
69. Упражнения с набивными мячами, характеристика, классификация упражнений.
70. Обучающая программа «Прыжок на батуте с вращением вперед вокруг поперечной плоскости (оси), методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
71. Особенности занятий гимнастикой со школьниками подготовительной медицинской группой и специальной медицинской группой.
72. Композиционное построение упражнения с предметами (мяч, обруч, лента - по выбору) и применение в них танцевальных элементов.
73. Обучающая программа «Кувырок вперед – сальто вперед - акробатика», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
74. Страховка и помощь в процессе занятий гимнастикой.
75. Упражнения с гимнастической скамейкой, характеристика, классификация упражнений.
76. Обучающая программа «Переворот на две – переворот на одну – темповая акробатика», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
77. Правила сокращения описания упражнений. Формы записи упражнений.
78. Упражнения в переползании, характеристика, классификация, их прикладное значение
79. Обучающая программа «Перемах, круги одноименные, скрещенные, прямые – конь с ручками», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
80. Цели, задачи и содержание тренировки в спортивной гимнастике.

81. Упражнения на брусьях разной высоты, характеристика, классификация упражнений.
82. Обучающая программа «Исходные положения прыжков на батуте», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
83. Виды учета спортивной работы. Основные документы учета в школе.
84. Упражнения без предметов художественной гимнастики, характеристика, классификация упражнений.
85. Обучающая программа «Размахивание – выкрут вперед - кольца». Методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.
86. Виды внеклассной работы по гимнастике в школе и их характеристика.
87. Упражнения на брусьях (низких и средних), характеристика, классификация упражнений.
88. Основные параметры и гимнастические требования, предъявляемые к гимнастическим залам. Гимнастические снаряды и их размеры
89. История гимнастики в СССР и в России.
90. Гимнастический городок (основные размеры и гигиенические требования). Гимнастические снаряды, ямы для приземления.
91. Обучающая программа «Оборот назад в упоре – брусья, перекладина», методика программированного обучения техника, страховка, помощь, физические закономерности.

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

**Шкала оценки практических заданий студента:**

<b>Критерии</b>	<b>Количество баллов</b>
выполнено без ошибок.	<b>80-100 баллов</b>
выполнено с одной ошибкой.	<b>40-79 баллов</b>
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	<b>10-39 балла</b>
не выполнено практическое задание.	<b>0-9 баллов</b>

**Шкала оценки написания план-конспекта:**

<b>Критерии</b>	<b>Количество баллов</b>
выполнено без ошибок.	<b>80-100 баллов</b>
выполнено до 5 мелких ошибок, не нарушающих общую структуру урока.	<b>40-79 баллов</b>
выполнено с более 5 мелких и более 2 существенных ошибок, нарушающих построение урока.	<b>10-39 балла</b>
не выполнено практическое задание.	<b>0-9 баллов</b>

**Критерий оценивания тестирования**

<b>количество правильных ответов в %</b>	<b>количество баллов</b>
1-10	10
11-20	20
21-30	30

31-40	40
41-50	50
51-60	60
61-70	70
71-80	80
81-90	90
91-100	100

### Критерий оценивания устных ответов.

Оценка	Требования к критерию
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul>
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:</li> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

### Критерии оценивания письменных ответов.

Оценка	Критерии оценивания
«5»	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
«4»	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
«3»	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.

«2»	не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений
-----	---

За один письменный опрос студент может набрать:  
максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»  
0.5 балла - «4»  
0.25 балла - «3»  
0 баллов - «2»

### Критерии оценивания докладов

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; четко выстроен; рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	3 2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался  - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки;  - имеются, но не доказаны.	3 2 1
<b>Итого максимальное количество баллов:</b>		<b>14</b>

### Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа



Макс. - 4 балла	проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 6 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 4 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

### Критерии оценивания ответа на зачете

Требования к критерию	Оценка
- 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	5
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	4
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	3
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным	2

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература:

1. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учеб.-метод. пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : гимнастика : учебник для вузов / Крючек Е.С., ред. - 3-е изд. - М. : Академия, 2014. - 288с.
3. Теория и методика гимнастики [Текст] : учебник для вузов / Журавин М.Л., ред. - 2-е изд. - М. : Академия, 2014. - 496с.

### 6.2. Дополнительная литература:

1. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс]: учебник /под ред. В.М. Миронова. - М.: ИНФРА-М, 2013. - 335 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=415731>
2. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс]: учебник. - 2-е изд. - М. : ВЛАДОС, 2014. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>
3. Современная гимнастика [Электронный ресурс]: проблемы, тенденции, перспективы /под ред. А.Н. Дитяткина. - СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. - 160 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428325>
4. Спорт высших достижений [Электронный ресурс]: спортивная гимнастика : учеб.пособие /под ред. Л.А. Савельевой. - М. : Человек, 2014. - 148 с.- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298273>
5. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова. - Волгоград : Перемена, 2012. - 147 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=42935>

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Федоряченко А.В. Гимнастические строевые упражнения для обучения студентов факультетов физической культуры и безопасности жизнедеятельности (с методикой преподавания): методическое пособие/ сост. А.В.Федоряченко.-3-е изд., доп. и пересмотр.- М.: ИИУ МГОУ, 2016.-12 с.
2. Федоряченко А.В. Програмный материал по общей и специальной физической подготовке для студентов факультетов физической культуры и безопасности жизнедеятельности (основные исходные положения для проведения ОРУ): методические рекомендации/ сост. А.В.Федоряченко.-7-е изд., пересмотр. и дораб. - М.: ИИУ МГОУ, 2018.-20 с.

3. Федоряченко А.В. Обучающие программы по гимнастике для студентов факультетов физической культуры: методическое пособие: в 2-х ч./ сост. А.В.Федоряченко.-3-е изд., испр.- М.: ИИУ МГОУ, 2017.  
Ч.2. Гимнастические элементы: на бревне, опорные прыжки, акробатические упражнения, прыжки на батуте. – 2017.- 40 с.
4. Федоряченко А.В. Обучающие программы по гимнастике для студентов факультетов физической культуры: методическое пособие: в 2-х ч./ сост. А.В.Федоряченко.-3-е изд., испр.- М.: ИИУ МГОУ, 2017.  
Ч.1. Гимнастические элементы: на брусьях, перекладине, кольцах, коне-махе, канате. – 2017.- 34 с.

Гимнастика представляет собой сложно координационный вид двигательной деятельности, который предполагает сгибательно-разгибательные движения в различных направлениях, условиях(взаимодействия с опорой), режиме работы мышц, связанной с включением различных мышечных групп, что предполагает высокий уровень проявления координационных способностей. Это представляет сложность в обучении студентов. Поэтому, необходимо обращать внимание на предлагаемые методические рекомендации, что будет способствовать качественному освоению программного материала:

- постоянно и систематически повышать уровень физической подготовки;
- развивать координационные способности в условиях учебного процесса;
- овладеть методикой проведения строевых и общеразвивающих упражнений;
- расширять диапазон владения гимнастической терминологией, пополняя словарь гимнастических терминов строевых и общеразвивающих упражнений;
- овладеть навыками страховки само страховки и помощи в целях травм безопасности;
- развивать и формировать культуру движения и школу гимнастического стиля;
- систематически проводить дополнительные занятия в целях повышения технического уровня владения гимнастическими элементами;
- неукоснительно и качественно выполнять домашние задания в рамках самостоятельной работы.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru)

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru)

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;

Для практических занятий по гимнастике используются:

- гимнастический зал
- гимнастические снаряды:
  - брусья разной высоты
  - брусья параллельные
  - перекладина высокая
  - бревно гимнастическое
  - конь с ручками
  - опорный прыжок
  - батут
  - гимнастический помост
  - гимнастические мостики
  - гимнастические канаты
  - гимнастические скамейки
  - гимнастические палки
  - набивные мячи