

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:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

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

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 24 » марта 2022 г.

Начальник управления _____
/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 24 » марта 2022 г. № 03

Председатель _____
М.А. Миненкова



Рабочая программа дисциплины

Гимнастика

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от «18» марта 2022 г. № 8
Зав. кафедрой _____

/В.А. Иванов/

Мытищи
2022

Автор-составитель:

Никитинская В.Н. доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств,
Сычева Е.В. ассистент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4-5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5-7
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся...7-8	
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9-42
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины	42-43
7. Методические указания по освоению дисциплины	43-44
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	44
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	45

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является изучение вопросов теории и методики преподавания гимнастики в школе, овладеть техникой гимнастических элементов, знаний и умений для самостоятельной работы с различным контингентом занимающихся.

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, 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.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

- ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;
- ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;
- ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;
- ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;
- ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;
- ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;
- ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Для её освоения необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», «Педагогика».

Приобретённые знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (педагогической практики), для изучения дисциплин «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры».

3.ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения Очная
Объем дисциплины в часах	216
Объём дисциплины в зачетных единицах	6
Контактная работа:	120,7
Лекции	22
Практические занятия	96
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,7
Предэкзаменационная консультация	2
Зачет	0,4
Экзамен	0,3
Самостоятельная работа	70
Контроль	25,3

Формой промежуточной аттестации является: зачёт в 1 ,2 семестрах и экзамен в 3 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I.		
Тема 1. Гимнастика в системе физического воспитания в России. История развития гимнастики в мировом спортивном движении, олимпийском движении, в СССР, России и Московской области.	1	
Тема 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой; Методы страховки и предупреждения травматизма на уроках по гимнастике.	2	1
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	2	23

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.		
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;	2	8
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.	2	14
Тема 6. Организация и содержание занятий по гимнастике в общеобразовательных учреждениях; Разработка и анализ план-конспектов урока по гимнастике; Осознание социальной значимости будущей профессии;	2	6
Тема 7. Техника выполнения и методика обучения гимнастическим упражнениям.	2	16
Тема 8. Основы спортивной тренировки, её основы и учёт.	2	4
Тема 9. Подготовка тренера-преподавателя в области физической культуры.	2	4
Тема 10. 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.	2	6
Тема 11. Обучение прыжкам на батуте.	2	14
Тема 12. Разъяснение и обсуждение предэкзаменационных вопросов по гимнастике.	1	
Итого:	22	96

4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Ознакомление с правилами соревнований категории «Б».	Изучение правил, положений организации соревнований группы «Б», проведение соревнований категории «Б» Подготовка положения о соревнованиях.	10	Подготовка к тестированию гимнастической терминологии	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование гимнастической терминологии
Гимнастическая терминология строевой подготовки	Изучение строевых команд и их разновидностей.	10	Подготовка к тестированию гимнастической терминологии и исходных положений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование гимнастической терминологии ,

					тестирование исходных положений
Гимнастическая терминология исходных положений	Изучение гимнастической терминологии исходных положений	10	Подготовка к тестированию гимнастической терминологии и исходных положений, подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование гимнастической терминологии, реферат, тестирование исходных положений
Истории развития гимнастики.	Изучение материалов по истории развития гимнастики, видов гимнастики, возрождение гимнастического многоборья.	4	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Практическое составление план-конспекта занятия по гимнастике.	Подготовка к практическому составлению план – конспекта урока по гимнастике с использованием гимнастической терминологии.	10	Подготовка к контрольным нормативам, подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение контрольных нормативов, план-конспект
Соединения комбинаций гимнастического многоборья.	Составление и проведение гимнастических комбинаций в многоборье.	10	Подготовка к контрольным нормативам, подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение контрольных нормативов, план-конспект
Практическое проведение занятия по гимнастике.	Подготовка к практическому проведению занятия	16	Подготовка к контрольным нормативам, подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение контрольных нормативов, план-конспект
Итого:		70			

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
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК – 1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства,	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала

			методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
ОПК – 2	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Оперировать методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-

					конспекта
	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятель ная работа	Уметь: - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Проводит комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастическо й терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
ОПК – 3	Пороговы й	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятель ная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре.	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастическо й терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвину тый	1.Работа на учебных занятиях 2.	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование	Шкала оценивания тестирования гимнастическо

		Самостоятельная работа	физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	й терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
ОПК – 5	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Видеть ближайшие перспективы развития	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата

			социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания		Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся.	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
ОПК – 6	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь:	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

			- Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно-категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения		выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта	

ОПК – 9	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения РWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов

			индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами		Шкала оценивания плана-конспекта
ОПК – 10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов;	Тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных	Шкала оценивания тестирования гимнастической

		ная работа	- способы установления отношений со спортсменами; - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта; - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками Владеть: - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров	положений, реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	терминологии Шкала оценивания тестирования исходных положений Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
--	--	------------	--	--	---

Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	5
выполнено с одной ошибкой.	4
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	3
не выполнено практическое задание.	2

Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5

51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценивания тестирование исходных положений

Критерии	Баллы
- 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 препятствием к успешному овладению последующим материалом.	2

Шкала оценивания реферата

Критерии	баллы
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания плана-конспекта

Оценка	Критерии
5 баллов	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные требования. Использованы различные методы и технологии.
4 балла	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные методические требования. Использованы несколько методов и технологий. При разработке плана-конспекта допущены ошибки.
3 балла	Задание выполнено в частично. Нарушена логика построения плана-конспекта, соблюдены основные методические требования. Преобладал 1-2 методических приема.
2 балла	Задание не выполнено. Не был предоставлен вовремя план-конспект, при разработке плана-конспекта студент не продемонстрировал владение материалом, методологией.

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.

**Примерные варианты тестирования по гимнастической терминологии
(1 семестр)**

Билет № 1

- а. Какие команды подаются в начале урока.
- б. Точки и линии зала (с рисунком).
- в. Команды при перестроении из 1-й шеренги в 2-е, и из колонны по 1-му в колонну по 2-а. (с рисунком)

Билет № 2

- а. Перечислить команды, подаваемые во время дежурства.
- б. Какие хваты руками на снарядах вам известны (с показом)
- в. Команды подаваемые при перестроении из 1-й шеренги в 3-и шеренги. (с рисунком).

Билет № 3

- а. Какое принято стандартное расстояние в колоннах и шеренгах?
- б. Назовите известные вам положения стоп ног (с показом).
- в. Какие подаются команды для передвижения по залу, если шеренга находится по середине?

Билет № 4

- а. Когда подаётся команда « Открытой петлёй марш!», выполнить практически.
- б. Команды подаваемые при перестроении из колонны по 1-у в колонну по 3-и (с рисунком)
- в. Назовите все известные вам положения кистей. (с показом).

Билет № 5

- а. Продемонстрируйте остановку в движении и поворот кругом в движении с правильной и своевременной подачей команды.
- б . Перечислить все известные вам положения согнутых рук с показом.
- в. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из шеренги? (с рисунком).

Билет № 6

- а. Какие команды подаются при передвижении «Открытой» и «Закрытой» петлёй, изобразить графически.

- б. Перечислить команды подаваемые при передвижении по «Диагонали», (с показом).
- в. Перечислить все известные вам команды, подаваемые на месте (с показом)

Билет № 7

- а. Какие команды подаются при передвижении «Змейкой» (малой, средней, большой), изобразить графически.
- б. Перечислить все известные вам основные и промежуточные положения прямых рук.
- в. Какие команды подаются при проведении О.Р.У. в раздельном способе.

Билет № 8

- а. Перечислите все известные вам передвижения с изменением направления, с подачей команды, и изобразить графически.
- б. Назовите все известные вам висы с показом на гимнастических снарядах.
- в. В какой точке зала подаётся команда «Закрытой петлёй (средней, малой, большой) марш!».

Билет № 9

- а. Назовите, какие команды подаются при перестроении в колонну по 4-е в движении, продемонстрировать практически.
- б. Перечислите все известные вам упоры на снарядах (показать практически).
- в. Составить, записать, показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 10

- а. Перечислить все известные вам упоры на полу с практическим показом.
- б. Назвать и практически показать передвижение «Открытой и Закрытой» петлёй.
- в. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 11

- а. Перечислить и показать известные вам приседы.
- б. В какой точке зала выполняется переход от «Малой змейки к большой змейке» и наоборот?, изобразить графически с правильной подачей команд.
- в. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 12

- а. Перечислить и практически показать все известные вам наклоны.
- б. Перечислите команды, подаваемые при перестроении из 1-й шеренги в 3-и шеренги и из колонны по 1му в колонну по 3-и. (изобразить графически).
- в. Составит и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в упоре присев без повтора И.П.

Билет № 13

- а. Назовите и покажите, практически все известные вам седы.
- б. Какие команды подаются в конце проведения О.Р.У. для перестроения из нескольких колон в одну в обход в движении, с графическим изображением.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-х О.Р.У. без повтора И.П.

Билет № 14

- а. Назовите и покажите практически все известные вам выпады.
- б. Перечислите все пройденные размыкания на месте с подачей команд и практическим изображением.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении сидя не повторяя И.П.

Билет №15

- а. Перечислить и показать практически все известные вам упоры на полу и на снарядах.
- б. Дать правильные команды и показать практически передвижение « Средней змейкой».
- в. Составить, записать и показать практически О.Р.У. в положении лёжа на животе.

Билет № 16

- а. Перечислите все известные вам положения хватов и положения кистей и показать практически.
- б. Провести и практически показать передвижение по диагонали и выход из неё.
- в. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. с согнутыми руками не повторяя И.П.

Билет № 17

- а. Что такое ряд в строю?
- б. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из колонны по одному.
- в. Составить и записать, с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении лёжа на спине, без повтора однозначных упражнений.

Билет № 18

- а. Определение точек и линий зала с графическим изображением.
- б. Размыкание «Дугами вперёд» и команды прямые и обратные.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении приседа, без повторения И.П.

Билет № 19

- а. В какой части зала подаются команды «Закрытой петлёй» Марш!
- б. Перестроение из одной шеренги в 3-и и обратно.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении выпадов, без повторения И.П.

Билет № 20

- а. Перечислить известные вам перестроения на месте с командами (прямыми и обратными).
- б. Размыкание «Дугами назад» и команды прямые и обратные.
- в. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении «широкой стойки ноги врозь».

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. равняйсь смирно, по номерам рассчитайсь!
- В. равняйсь, 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 рассчитайся в три колонны становись
- Б. по три рассчитайся на 1-ый – 3-ий становись
- В. по три рассчитайся! По три стройся!
- Г. по три рассчитайся! По три стройся!

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

- А. на 1-й, 2-й, 3-й рассчитайся! В три шеренги стройся!
- Б. на 1-й 3-й рассчитайся! В колонну по три стройся!
- В. по 3-и рассчитайся! 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-ю 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 1-й-3-й рассчитайсь»! «На право»! «В колонну по 3-ю стройся»!
- Б. «На 1-й -3-й рассчитайсь»! «Направо»! «В три колонны стройся»!
- В. «»По 3-ю 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»!

Примерные варианты выполнения контрольных нормативов Практические требования (1-й семестр).

Мужское отделение.

Перекаладина (низкая): подьём разгибом с пробегания; оборот назад в упоре;

Перекаладина (высокая): оборот ноги врозь; соскок прогнувшись махом назад из виса.

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

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

Опорный прыжок: ноги врозь.

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

Акробатика: выполнение комбинации слитно.

Женское отделение.

Брусья Р/В: подьём 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.

Примерные варианты тестирования 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.

Примерные варианты выполнения контрольных нормативов

Практические требования (очное, 2-й семестр).

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 подколениях.

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 в 1 семестре

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 3 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 даётся 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

Примерные вопросы для зачёта во 2 семестре

1. 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

2. 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

3. Что сообщается в предварительной заявке?

а) возраст

б) кто тренирует

в) количество участников

г) количество зачетников

4. За сколько времени допускается перезаявка?

а) за сутки

б) за час

в) за 30 сек.

г) за 15 мин.

5. Какой печатью заверяется заявка?

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

6. Какова высота колец, перекладины?

- а) 2м 655см + 5мм.
- б) 2м 455см + 3мм.
- в) 2м 550см + 10мм.
- г) 2м 555см + 3мм.

7. Какова высота гимнастического бревна и опорного прыжка?

- а) 1м 200см + 3мм.
- б) 1м 300см + 3мм.
- в) 1м 100см + 10мм.
- г) 1м 500см + 3мм.

8. Кем формируется судейская коллегия?

- а) районным спорткомитетом
- б) городским спорткомитетом
- в) организацией, проводимой соревнования
- г) главным судьей соревнований

9. Состав главной судейской комиссии?

- а) 7 человек
- б) 4
- в) 6
- г) 5

10. Какая организация утверждает главного судью?

- а) спорткомитет города
- б) федерация гимнастики
- в) организация, проводимая соревнования
- г) олимпийский комитет

11. 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

12. Кто разрешает участнику дополнительную попытку?

- а) арбитр
- б) старший судья
- в) главный судья
- г) главная судейская комиссия

13. Кто проверяет заявки и результаты соревнований?

- а) секретарь
- б) первый помощник главного судьи
- в) арбитр
- г) гл. секретарь

14. Какое положение гимнаста является началом и концом упражнения?

- а) вольно
- б) основная стойка
- в) смирно
- г) исходное положение

15. Градация ошибки невыполнения?

- а) 0 баллов
- б) 1 балл

в) стоимость элемента

г) стоимость связки

Примерная тематика плана-конспекта

1. Отработать чёткость выполнения комбинации из освоенных элементов акробатики.
2. Совершенствовать лазание по канату девушек
3. Обучение перевороту в сторону ("колесо")
4. Совершенствование стойки на руках.
5. Совершенствование опорных прыжков, висов и упоров.

Примерная тематика рефератов

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.

Примерные экзаменационные вопросы

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 лицевой 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.

Формами текущего контроля являются реферат, план-конспект, тестирование гимнастической терминологии, тестирование исходных положений, выполнение контрольных нормативов.

Этапы работы над рефератом:

- Формулирование темы.

- Подбор и изучение основных источников по теме. При разработке реферата используется не менее 10-14 различных источников.
- Составление библиографии. Кроме основной литературы - научной, учебной и методической - могут быть использованы Интернет-ресурсы с обязательными точными ссылками на электронный адрес
- Обработка и систематизация информации.
- Разработка плана реферата.
- Написание реферата. В среднем объем реферата - 8 - 15 стр. печатного текста (шрифт 14, интервал 1,5).
- Публичное выступление с результатами исследования.

Примерная структура реферата:

- Титульный лист.
- Оглавление.
- Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи реферата, дается характеристика используемой литературы).
- Основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).
- Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, предлагаются рекомендации).
- Список литературы.

Мужское и женское отделение выполняют гимнастические элементы первого семестра последовательно и слитно, разделяя комбинацию на 1 и 2 часть. Части упражнения выполняемые на снарядах оцениваются по 10-и бальной системе категории «Б», в зачёт включаются оценки не ниже среднестатистической гимнастической – 8,0 балла. Каждое упражнение гимнастического соединения имеет свою оценку в зависимости от технической сложности выполнения элемента. Вольные упражнения не делятся на части и выполняются слитно.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 1 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
-------	---------------------

20	- 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
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	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
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
--------------------------------	------------------------------

81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курьсь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2019. - 312с. – Текст: непосредственный.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 173 с. —Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/491684>
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник /под ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 335 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=376177>

6.2. Дополнительная литература:

1. Баженова, Н. А. Техническая подготовка на уроках гимнастики в школе : учебное пособие. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 208 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102786.html>
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб.пособие для вузов / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.
3. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2022. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/496660>
4. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106358.html>
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 27 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87550.html>
6. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова [и др.] – Омск : ОмГТУ, 2020. – 169 с. –Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. - М. : Академия, 2018. - 496с. – Текст: непосредственный.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.standart.edu.ru
2. www.school.edu.ru
3. www.profkniga.ru

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

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

pravo.gov.ru

www.edu.ru

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 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.