

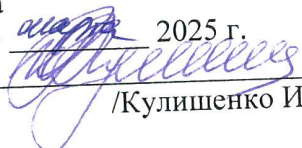
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.07.2025 17:44:26
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fca9e7

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» _____ 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Гимнастика с методикой преподавания

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль:

Физическая культура

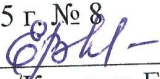
Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом _____


/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин

Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой _____


/Антипов А.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

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

Абраимов Р.Г., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 121.

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5-19
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	20-21
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	21-56
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	57
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	57
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	58
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	58

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

«Гимнастика с методикой преподавания» 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.

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.

ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач

ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов

ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в Предметно-методический модуль обязательной части 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. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	360
Объём дисциплины в зачетных единицах	10
Контактная работа:	173
Лекции	48
Практические занятия:	120
Из них, в форме практической подготовки	120
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	5
Предэкзаменационная консультация	4
Зачет	0,4
Экзамен	0,6
Самостоятельная работа	152
Контроль	35

Формой промежуточной аттестации является

при очной форме обучения - зачёты в 1-м и 3-м семестрах, экзамен во 2-м и 4-м семестрах,

3.2. Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Практические занятия	
	Общее кол-во	Из них, в форме практической подготовки
	Лекции	

1 семестр			
Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина, классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Основные задачи курса «Гимнастика с методикой преподавания» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Методические особенности гимнастики. Характеристика средств гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Классификация видов гимнастики (образовательно-развивающие, спортивные и оздоровительные виды гимнастики). Цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	2		
Тема 2. Исторический обзор развития гимнастики, современное состояние гимнастических видов спорта. Закономерности развития гимнастики. Характеристика основных этапов становления гимнастики как средства физического воспитания: зарождение гимнастики, гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Гимнастика на Олимпийских играх. Современное состояние гимнастики и возможные пути дальнейшего ее развития.	2		
Тема 3. Гимнастическая терминология, ее значение. Значение терминологии в гимнастике, характеристика гимнастической терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.	2	4	4
Тема 4. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики. Правила техники безопасности и соблюдение гигиенических норм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика. Действия и помощь при получении травмы; нормативно-правовые документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом. Требования к местам проведения занятий, исправность оборудования. Обучение приёмам страховки и помощи - страховка, помощь и само страховка как меры предупреждения травматизма. Врачебный контроль и самоконтроль. Профилактические и восстановительные мероприятия.	2	4	4
Тема 5. Строевые упражнения. Назначение и особенности строевых упражнений, основные термины и понятия строевых упражнений. Основные группы строевых упражнений: строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты); построения и перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг; перестроение по звеньям, по	2	22	22

заранее установленным местам, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно, из одной шеренги в две и обратно, перестроение из двух шеренг в два круга, перестроение из одной шеренги в три уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.); передвижения (в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.); размыкания и смыкания разными способами. Методические указания. Практика их выполнения и проведения.			
Итого за 1 семестр	10	30	30
2 семестр			
Тема 6. Общеразвивающие упражнения. Характеристика упражнений. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки. Составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку – методика проведения комплекса упражнений. Практика их выполнения и проведения.	6	16	16
Тема 7. Прикладные упражнения. Характеристика прикладных упражнений. Виды ходьбы, бега, прыжков. Ползания и лазания (по гимнастической стенке и канату различными способами, по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.	2	4	4
Тема 8. Акробатические упражнения. Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Страховка и помощь. Основные акробатические упражнения: перекаты, кувырки, акробатические стойки и перевороты, шпагаты, мосты, равновесия. Практика их выполнения.	2	4	4
Тема 9. Вольные упражнения. Характеристика вольных упражнений. Содержание вольных упражнений. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография. Индивидуальные и групповые вольные упражнения. Практика их выполнения.	4	4	4
Итого за 2 семестр	14	28	28
3 семестр			
Тема 10. Упражнения мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно) Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Страховка и помощь. Упражнения на брусьях параллельных. Характеристика упражнений. Упоры и висы. Простые динамические упражнения:	4	12	12

кувырки, разновидности махов, подъемов и соскоки. Страховка и помощь. Упражнения на брусьях разной высоты. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подёмы, соскок и т.д. Страховка и помощь. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Страховка и помощь. Практическое выполнение студентами всех упражнений, входящих в содержание школьной программы по гимнастике.			
Тема 11. Методика обучения гимнастическим упражнениям, обеспечение страховки и помощи при разучивании и выполнении упражнений. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в основе. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений. Теоретические и методологические основы обучения. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике. Подготовительные и подводящие упражнения. Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Методика обучения, последовательность разучивания. Принципы, методы, приёмы и условия для успешного обучения гимнастическим упражнениям. Методика организации страховки, помощи и само страховки при выполнении гимнастических упражнений (акробатических, на снарядах, опорных прыжков) и обучение ей.	4	8	8
Тема 12. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе в рамках предмета «Физическая культура» (в младших, средних и старших классах) Программный материал раздела «Гимнастика с основами акробатики» (примерные рабочие программы по физической культуре предметной линии учебников В.И. Ляха, А.П. Матвеева и др.). Содержание и распределение программного материала освоения гимнастических упражнений в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы (начального, основного и среднего общего образования) на основе ФГОС, инвариативная (базовая) и вариативная части. Задачи, содержание и методические особенности обучения гимнастическим упражнениям на разных ступенях общеобразовательной школы с учетом возрастных особенностей учеников младшего, среднего, старшего школьного возраста. Составление комплексов гимнастических упражнений для развития физических и двигательных-координационных качеств (сила, гибкость, ловкость) школьников разных возрастов с учетом сенситивных периодов их развития. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.	4	6	6
Итого за 3 семестр	12	26	26
4 семестр			

Тема 13. Урочные формы занятий гимнастикой. Особенности школьного урока физической культуры. Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку. Классификация уроков. Структура урока: подготовительная, основная и заключительная часть урока. Выбор средств, плотность урока. Планирование (программы, тематический план, план-конспект урока) и учёт. Методика составления конспекта урока по гимнастике в общеобразовательной школе.	2	20	20
Тема 14. Внеурочные формы занятий гимнастикой и массовые гимнастические выступления. Внеурочные формы физического воспитания: физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Общие требования к массовым гимнастическим выступлениям. Характеристика программ. Музыкальное сопровождение. Художественное оформление. Организация и методика подготовки.	4	8	8
Тема 15. Организация и проведение соревнований по гимнастическим видам спорта: сущность, функции и виды соревнований по гимнастическим видам спорта, правила соревнований, технология организации и проведения соревнований по гимнастическим видам спорта. Понятие, основные функции и общая структура соревнований по гимнастическим видам спорта. Педагогическое и агитационное значение соревнований. Характер, виды спортивных соревнований и способы их проведения. Правила соревнований по гимнастике, их значение и функции. Специальные требования к выполнению соревновательных упражнений. Классификация соревновательных упражнений. Судейство соревнований и система оценивания соревновательных упражнений. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Права и обязанности главного судьи и главного секретаря соревнований. Судейские бригады. Запрещенные движения и дисциплинарные взыскания.	6	8	8
Итого за 4 семестр	12	36	36
Итого:	48	120	120

Практическая подготовка

Тема	Задания по практической подготовке	Количество часов

Тема 1. Предупреждение травматизма на занятиях различными видами гимнастики.	Задания по теме 1: 1. Обучить приёмам страховки и помощи и продемонстрировать их на снарядах многоборья (прыжок, брус, бревно, в/у, кольца, конь, перекладина) 2. Выполнить страховку, помощь и само страховку на снарядах многоборья 3. Продemonстрировать врачебный контроль и самоконтроль. 4. Подготовить и продемонстрировать профилактические и восстановительные мероприятия по профилактике травматизма.	4
Тема 2. Строевые упражнения	Задания по теме 2: 1. Продemonстрировать основные группы строевых упражнений и строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты); 2. Продemonстрировать перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг; 3. Продemonстрировать перестроения из одной шеренги в три уступа и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.; 4. Продemonстрировать передвижения в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.; 5. Продemonстрировать размыкания и смыкания разными способами.	20
Тема 3. Общеразвивающие упражнения.	Задания по теме 3: 1. Составить комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдая правила подбора упражнений и методику проведения ОРУ. 2. Составить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическими палками, медболами и др.) 3. Составить комплексы общеразвивающих упражнений с обучением и дозировкой для освоения техники разучиваемых элементов. 4. Составить комплексы общеразвивающих упражнений в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку с методикой обучения.	16
Тема 4. Прикладные упражнения.	Задания по теме 4: 1. Составить комплексы упражнений в ходьбе, беге, прыжках с методикой обучения. 2. Составить комплексы упражнений в лазании с методикой обучения: а) по гимнастической стенке б) по канату различными способами в) по горизонтальной и наклонной скамейке, (различными способами) г) перелезание через горку матов д) по гимнастической скамейке е) по бревну ж) через коня и другие препятствия.	16

Тема 5. Акробатические упражнения	Задания по теме 5: 1. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению кувырку вперед. 2. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению кувырку назад. 3. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению стойке на голове и руках. 4. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению стойке на руках. 5. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению перевороту боком (колесу)	16
Тема 6. Вольные упражнения.	Задания по теме 6: 1. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению равновесия (переднего, бокового, заднего). 2. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению вальсета. 3. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению курбета. 4. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению рандата. 5. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению комбинации вольных упражнений. 6. Подготовить комплекс упражнений хореографической направленности. 7. Подготовить комплекс групповых вольных упражнений.	16

Тема 7. Упражнения и мужского и женского многоборья на снарядах (параллельные и разновысокие брусья, перекладина, бревно, кольца, конь с ручками, прыжок)	Задания по теме 7: 1. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему разгибом на перекладине. 2. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению обороту ноги врозь на перекладине. 3. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению оборота ноги вместе на перекладине. 4. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению дуги и соскок махом назад на перекладине. 5. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему переворотом на разновысоких брусьях. 6. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению спадку с зашагиванием с верхней жерди на нижнюю на разновысоких брусьях. 7. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскоку на подколених с хватом руками за верхнюю жердь на разновысоких брусьях. 8. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению комбинации на бревне. 9. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению махов на коне с ручками. 10. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению перемахов на коне с ручками. 11. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскока перемахом на коне с ручками. 12. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему махом вперед в сед ноги врозь на параллельных брусьях. 13. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению стойке на плечах в кувырок в сед ноги врозь на параллельных брусьях. 14. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскоку махом вперед с поворотом на 180 градусов на параллельных брусьях. 15. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему силой вперед в упор на кольцах. 16. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению кувырку вперед из упора в вис согнувшись на кольцах. 17. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению выкруту вперед махом назад на кольцах. 18. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскоку с поворотом на 180 градусов на кольцах. 19. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению прыжку ноги вместе. 20. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению прыжку ноги врозь.	32
	Итого:	120

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
		Очное			
Ознакомление с правилами соревнований категории «Б».	Изучение правил, положений организации соревнований группы «Б», проведение соревнований категории «Б» Подготовка положения о соревнованиях.	20	Подготовка к тестированию по правилам соревнований категории «Б».	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование по правилам соревнований группы «Б»
Гимнастическая терминология строевой подготовки	Изучение строевых команд и их разновидностей.	17	Подготовка к тестированию по гимнастической терминологии строевой подготовки	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки.
Гимнастическая терминология исходных положений	Изучение гимнастической терминологии исходных положений	17	Подготовка к тестированию по гимнастической терминологии исходных положений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестирование по гимнастической терминологии исходных положений.
Истории развития гимнастики.	Изучение материалов по истории развития гимнастики, видов гимнастики, возрождение гимнастического многоборья.	10	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.	20	Подготовка план-конспекта занятия по гимнастике.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	План-конспект
Соединения комбинаций гимнастического многоборья.	Составление и проведение гимнастических комбинаций в многоборье.	25	Подготовка к контрольным нормативам, подготовка	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение контрольных нормативов, план-конспект

			плана-конспекта	ны	
Практическое проведение занятия по гимнастике.	Подготовка к практическому проведению занятия	43	Подготовка к контрольным нормативам, подготовка плана-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение контрольных нормативов, план-конспект
Итого:		152			

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

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	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

УК-7	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике; - методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики;	Тестирование гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, тестирование по правилам соревнований группы «Б», реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания тестирования по правилам соревнований группы «Б» Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся; - выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм; Владеть: - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; - способами контроля реакции организма на физическую нагрузку;	Тестирование гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, тестирование по правилам соревнований группы «Б», реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект, практическая подготовка	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания тестирования по правилам соревнований группы «Б» Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки
ПК-1	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура»; - основы техники различных	Тестирование гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по

		работа гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений; - особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике;	терминологии исходных положений, тестирование по правилам соревнований группы «Б», реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания тестирования по правилам соревнований группы «Б» Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательной-координационной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения; Владеть: - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий плаванием для его реализации в различных формах обучения	Тестирование гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, тестирование по правилам соревнований группы «Б», реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект, практическая подготовка	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания тестирования по правилам соревнований группы «Б» Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки

			в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента;		
ПК-3	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - актуальные направления физического воспитания, оздоровительной физической культуры, спортивной тренировки для организации исследовательской, проектной, групповой и др. видов деятельности; Уметь: - проектировать по алгоритму основные компоненты развивающей образовательной среды (исследовательской, проектной, групповой и др.);	Тестирование гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, тестирование по правилам соревнований группы «Б», реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания тестирования по правилам соревнований группы «Б» Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные методы и приемы интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.); - основные средства и методы организации исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта; Уметь: - осуществлять отбор основных средств и методов организации исследовательской деятельности в сфере физической культуры и спорта; Владеть: необходимым профессиональным инструментарием и навыками, позволяющими грамотно	Тестирование гимнастической терминологии строевой подготовки, тестирование по гимнастической терминологии исходных положений, тестирование по правилам соревнований группы «Б», реферат, выполнение контрольных нормативов, план-конспект, практическая подготовка	Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии строевой подготовки Шкала оценивания тестирования по гимнастической терминологии исходных положений Шкала оценивания тестирования по правилам соревнований группы «Б» Шкала оценивания реферата Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Шкала оценивания плана-конспекта Шкала оценивания практической подготовки

			решать задачу формирования развивающей образовательной деятельности на основе организации исследовательской, проектной, групповой и др. видов работ;		
--	--	--	--	--	--

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 практической подготовки

Критерии	Количество баллов
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать	10-8
При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	7-5
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	4-2
Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка	1-0

Шкала оценивания тестирования гимнастической терминологии строевой подготовки

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 тестирования по гимнастической терминологии 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 тестирования по правилам соревнований группы «Б»

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 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. Используются 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.

Примерное тестирование по гимнастической терминологии строевой подготовки

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 вперед и в стороны
- Б. руки согнутые в стороны и согнутые вперед
- В. полусогнутые руки вперед 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-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 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»!

Примерные варианты выполнения контрольных нормативов

Практические требования (1-й семестр).

Мужские нормативы.

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

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

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 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: 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.

Практические требования (3-й семестр).

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.

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 подколенах.

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.

Примерная тематика рефератов (1 семестр)

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.
2. Исторический обзор гимнастики древнего мира (Греция, Рим, Индия, Китай).
3. Исторический обзор национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, Сокольская).
4. Возникновение, создатели, особенности немецкой гимнастики XIX века.
5. Возникновение, создатели, особенности Сокольской гимнастики.
6. Возникновение, создатели, особенности шведской гимнастики. Классификация видов гимнастики, основные средства.
7. Классификация гимнастических упражнений.
8. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.
9. Классификация спортивных видов гимнастики.
10. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
11. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.
12. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.
13. Основные требования и правила терминологии.
14. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов). Истоки развития спортивной гимнастики в России.
15. Представительство спортивной гимнастики в олимпийском движении современности.
16. Биографии известных гимнастов – чемпионов и рекордсменов Олимпийских игр, Чемпионатов Мира, Европы, СССР, России.
17. Возникновение и эволюция техники отдельных видов гимнастического многоборья.
18. Создание, структура и функции международной (российской) федерации спортивной гимнастики
19. Знаменитые выпускники-гимнасты МГОУ – МОПИ им. Н.К. Крупской.

Примерная тематика рефератов (2 семестр)

1. Классификация упражнений для формирования правильной осанки.
2. Особенности проведения ОРУ с предметами и без предметов.
3. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
4. Составление комплексов общеразвивающих упражнений и правила их подбора.
5. Методика проведения комплекса упражнений ОРУ в парах, в тройках.
6. Методика проведения комплекса упражнений ОРУ в колоннах и шеренгах.
7. Методика проведения комплекса упражнений ОРУ в кругу, под музыку.
8. Техническая подготовка в гимнастике.
9. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.
10. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.
11. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
12. Акробатика в школьной программе.
13. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
14. Методика исправления ошибок в гимнастике.
15. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
16. Прикладные упражнения и их характеристика.
17. Ползания и лазания по гимнастической стенке и канату различными способами.
18. Ползания и лазания по горизонтальной и наклонной скамейке различными способами.
19. Ползания и лазания, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку, бревно, коня и другие препятствия.
20. Техника выполнения основных прикладных упражнений. Практика их выполнения и проведения.

Примерная тематика рефератов (3 семестр)

1. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
2. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
3. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
4. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
5. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
6. Структура и содержание соревновательной деятельности гимнастов (на примере одного из гимнастических видов спорта).
7. Педагогический анализ урока гимнастики.
8. Гимнастика как средство оздоровительной физической культуры.
9. Классификация оздоровительных видов гимнастики.
10. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
11. Оздоровительный эффект физической тренировки.
12. Развитие двигательных-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
13. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
14. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.

15. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
16. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
17. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
18. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
19. Групповая и персональная тренировка.
20. Правила подбора музыкального сопровождения для проведения занятий оздоровительной направленности.
21. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.
22. Специфика занятий оздоровительной гимнастикой с людьми разного возраста, состояния здоровья и разным уровнем подготовленности.
23. Причины и способы предупреждения травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Запрещенные движения на занятиях оздоровительной направленности.

Примерные варианты тестирования по гимнастической терминологии 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 вопросы для тестирования 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 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

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) смирно
- 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 плана-конспекта

1. Разучивание перевороту боком и стойки на руках.
2. Научить лазанию по канату девушек и юношей двумя способами
3. Обучить подъему махом вперед на брусьях (юноши)
4. Обучить стойке на плечах в кувырок на брусьях (юноши)
5. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через гимнастического коня

Примерная тематика заданий по практической подготовке

1. Обучить приёмам страховки и помощи и продемонстрировать их на снарядах многоборья (прыжок, брусья, бревно, в/у, кольца, конь, перекладина)
2. Выполнить страховку, помощь и само страховку на снарядах многоборья
3. Продemonстрировать врачебный контроль и самоконтроль.
4. Подготовить и продемонстрировать профилактические и восстановительные
5. Продemonстрировать основные группы строевых упражнений и строевые приемы (команды в строю, повороты на месте и в движении, расчеты);
6. Продemonстрировать перестроения (в колонну по одному, по два, по три и т.д. и в шеренги, в круг;
7. Продemonстрировать перестроения из одной шеренги в три уступами и обратно, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением и т.д.;
8. Продemonстрировать передвижения в обход в ходьбе и беге, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» и т.д.;
9. Продemonстрировать размыкания и смыкания разными способами. мероприятия по профилактике травматизма.
10. Составить комплексы общеразвивающих упражнений, соблюдая правила подбора упражнений и методику проведения ОРУ.
11. Составить комплексы общеразвивающих упражнений с предметами (гимнастическими палками, медболами и др.)
12. Составить комплексы общеразвивающих упражнений с обучением и дозировкой для освоения техники разучиваемых элементов.
13. Составить комплексы общеразвивающих упражнений в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку с методикой обучения.

14. Составить комплексы упражнений в ходьбе, беге, прыжках с методикой обучения.
15. Составить комплексы упражнений в лазании с методикой обучения:
 - а) по гимнастической стенке
 - б) по канату различными способами
 - в) по горизонтальной и наклонной скамейке, (различными способами)
 - г) перелезание через горку матов
 - д) по гимнастической скамейке
 - е) по бревну
 - ж) через коня и другие препятствия.
16. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению кувырку вперед.
17. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению кувырку назад.
18. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению стойке на голове и руках.
19. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению стойке на руках.
20. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению перевороту боком (колесу)
21. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению равновесия (переднего, бокового, заднего).
22. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению вальсета.
23. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению курбета.
24. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению рандата.
25. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению комбинации вольных упражнений.
26. Подготовить комплекс упражнений хореографической направленности.
27. Подготовить комплекс групповых вольных упражнений.
28. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему разгибом на перекладине.
29. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению обороту ноги врозь на перекладине.
30. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению оборота ноги вместе на перекладине.
31. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению дуги и соскок махом назад на перекладине.
32. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему переворотом на разновысоких брусьях.

33. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению спадку с зашагиванием с верхней жерди на нижнюю на разновысоких брусках.
34. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскоку на подколених с хватом руками за верхнюю жердь на разновысоких брусках.
35. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению комбинации на бревне.
36. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению махов на коне с ручками.
37. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению перемахом на коне с ручками.
38. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскока перемахом на коне с ручками.
39. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему махом вперед в сед ноги врозь на параллельных брусках.
40. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению стойке на плечах в кувырок в сед ноги врозь на параллельных брусках.
41. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскоку махом вперед с поворотом на 180 градусов на параллельных брусках.
42. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению подъему силой вперед в упор на кольцах.
43. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению кувырку вперед из упора в вис согнувшись на кольцах.
44. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению выкруту вперед махом назад на кольцах.
45. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению соскоку с поворотом на 180 градусов на кольцах.
46. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению прыжку ноги вместе.
47. Подготовить комплекс подводящих упражнений к обучению прыжку ноги врозь.

Примерные вопросы для зачета

1. Какие команды подаются в начале урока.
2. Точки и линии зала (с рисунком).
3. Команды при перестроении из 1-й шеренги в 2-е, и из колонны по 1-му в колонну по 2-а. (с рисунком)
4. Перечислить команды, подаваемые во время дежурства.
5. Какие хватки руками на снарядах вам известны (с показом)
6. Команды подаваемые при перестроении из 1-й шеренги в 3-ю шеренгу. (с рисунком).
7. Какое принято стандартное расстояние в колоннах и шеренгах?
8. Назовите известные вам положения стоп ног (с показом).

9. Какие подаются команды для передвижения по залу, если шеренга находится по середине?
10. Когда подаётся команда «Открытой петлёй марш!», выполнить практически.
11. Команды подаваемые при перестроении из колонны по 1-у в колонну по 3-и (с рисунком)
12. Назовите все известные вам положения кистей. (с показом).
13. Продемонстрируйте остановку в движении и поворот кругом в движении с правильной и своевременной подачей команды.
14. Перечислить все известные вам положения согнутых рук с показом.
15. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из шеренги? (с рисунком).
16. Какие команды подаются при передвижении «Открытой» и «Закрытой» петлёй, изобразить графически.
17. Перечислить команды подаваемые при передвижении по «Диагонали», (с показом).
18. Перечислить все известные вам команды, подаваемые на месте (с показом)
19. Какие команды подаются при передвижении «Змейкой» (малой, средней, большой), изобразить графически.
20. Перечислить все известные вам основные и промежуточные положения прямых рук.
21. Какие команды подаются при проведении О.Р.У. в раздельном способе.
22. Перечислите все известные вам передвижения с изменением направления, с подачей команды, и изобразить графически.
23. Назовите все известные вам висы с показом на гимнастических снарядах.
24. В какой точке зала подаётся команда «Закрытой петлёй (средней, малой, большой) марш!».
25. Назовите, какие команды подаются при перестроении в колонну по 4-е в движении, продемонстрировать практически.
26. Перечислите все известные вам упоры на снарядах (показать практически).
27. Составить, записать, показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.
28. Перечислить все известные вам упоры на полу с практическим показом.
29. Назвать и практически показать передвижение «Открытой и Закрытой» петлёй.
30. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.
31. Перечислить и показать известные вам приседы.
32. В какой точке зала выполняется переход от «Малой змейки к большой змейке» и наоборот?, изобразить графически с правильной подачей команд.
33. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. без повтора И.П.
34. Перечислить и практически показать все известные вам наклоны.
35. 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).
36. Составит и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в упоре присев без повтора И.П.
37. Назовите и покажите, практически все известные вам седы.
38. Какие команды подаются в конце проведения О.Р.У. для перестроения из нескольких колон в одну в обход в движении, с графическим изображением.
39. Составить и записать с практическим показом 3-х О.Р.У. без повтора И.П.
40. Назовите и покажите практически все известные вам выпады.
41. Перечислите все пройденные размыкания на месте с подачей команд и практическим изображением.
42. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении сидя не повторяя И.П.
43. Перечислить и показать практически все известные вам упоры на полу и на снарядах.
44. Дать правильные команды и показать практически передвижение «Средней змейкой».
45. Составить, записать и показать практически О.Р.У. в положении лёжа на животе.

46. Перечислите все известные вам положения хватов и положения кистей и показать практически.
47. Провести и практически показать передвижение по диагонали и выход из неё.
48. Составить, записать и показать практически 3-и О.Р.У. с согнутыми руками не повторяя И.П.
49. Что такое ряд в строю?
50. Какие команды подаются при размыкании «Уступами» из колонны по одному.
51. Составить и записать, с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении лёжа на спине, без повтора однозначных упражнений.
52. Определение точек и линий зала с графическим изображением.
53. Размыкание «Дугами вперёд» и команды прямые и обратные.
54. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении приседа, без повторения И.П.
55. В какой части зала подаются команды «Закрытой петлёй» Марш!
56. Перестроение из одной шеренги в 3-и и обратно.
57. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У.
58. в положении выпадов, без повторения И.П.
59. Перечислить известные вам перестроения на месте с командами (прямыми и обратными).
60. Размыкание «Дугами назад» и команды прямые и обратные.
61. Составить и записать с практическим показом 3-и О.Р.У. в положении «широкой стойки ноги врозь».

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 брусках 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.

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.

По очной форме:

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 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 3 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 4 семестра за текущий контроль, равняется 70 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.

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

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество во 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.

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. Курысь, И. Б. Павлов. - 3-е изд. - М. : Кнорус, 2019. - 312с. — Текст: непосредственный.
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 176 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/530929>
3. Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/520227>

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. Гимнастика. Методика преподавания : учебник /под ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 335 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=376177>
4. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2023. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519688>
5. 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>
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 242 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/514700>
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 27 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87550.html>
8. 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
4. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
5. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.