

**Приложение 1 к РПД Теория и методика гимнастики  
49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист.  
Форма обучения – заочная  
Год набора – 2023**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист.
3.	Дисциплина (модуль)	Теория и методика гимнастики
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2023

**2. Перечень компетенций**

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-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

### 3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
		Знать:	Уметь:	Владеть:	
Раздел 1. Основы теории и методики преподавания гимнастики	ОПК-1, ОПК-7, ОПК-9	Роль и место гимнастики в обеспечении здоровья нации и содействии социально-экономическому развитию общества; эстетические, нравственные и духовные ценности гимнастики; основные этапы развития гимнастики, в том числе современные теории; дидактические закономерности в преподавании гимнастики	Формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики разным группам населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении гимнастических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	Методикой преподавания гимнастики.	Составление конспектов по темам («Исторический обзор развития гимнастики»; «Основы техники гимнастических упражнений», «Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование»); Реферат. Словарь терминов. Зачет. Экзамен.
Раздел 2. Основные средства гимнастики	ОПК-1, ОПК-7, ОПК-9	Формирование основ здорового образа и стиля жизни с помощью различных видов гимнастических упражнений; возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;	Применять практические формы, методы и средства гимнастики, оценивать качество выполнения отдельных упражнений и эффективность занятий гимнастикой в целом; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий	Владеть системой практических умений и навыков в области гимнастики; основными методами профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой.	Составление и проведение на группе комплекса строевых упражнений (5 упр. На 8 счетов). Составление и запись гимнастических упражнений без предметов (5 упражнений текстовой записью и 5 упражнений графической записью). Составление и проведение комплекса ОРУ б\п тремя способами.

		основы методической деятельности в сфере гимнастики.	гимнастикой с использованием инструментальных методик; планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма и оказанию первой медицинской помощи; пользоваться гимнастической терминологией (профессиональным языком) в процессе занятий, предупреждать случаи травматизма на занятиях; - демонстрировать безопасные техники выполнения гимнастических упражнений;		Составление и проведение комплекса ОРУ в парах, в сцеплении, в движении. Составление и разучивание с группой комплекса акробатических упражнений для учащихся. Составление картотеки гимнастических упражнений без предмета. Реферат. Словарь терминов. Составление картотеки гимнастических упражнений без предметов. Зачет. Экзамен.
Раздел 3. Формы организации занятий гимнастикой	ОПК-1, ОПК-7, ОПК-9	Основы информационно-технического обеспечения преподавания гимнастики; основы педагогического (методического) мастерства педагога-тренера в области гимнастики; федеральный стандарт спортивной подготовки по гимнастике	Осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных занятий видами гимнастики с лицами различного возраста; применять навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальные средства, компьютерную технику, тренажерные устройства и	Методами комплексного контроля при занятиях гимнастикой, - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся, составления и ведения документации, корректировки цикла тренировок на основе полученных результатов.	Составление конспектов по темам («Особенности занятий гимнастикой с детьми различных возрастных групп»; «Основы спортивной тренировки юных гимнастов», «Организация и проведение соревнований по гимнастике»; «Методическая подготовка инструктора, педагога-тренера в области гимнастики»; «Нетрадиционные виды гимнастики»). Реферат. Словарь терминов. Экзамен.

			специальную аппаратуру в процессе занятий различными видами гимнастики.		
--	--	--	---	--	--

### **Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы**

Зачет: «не зачтено» – 60 баллов и менее;

«зачтено» – 61-100 баллов

Экзамен: «неудовлетворительно» - 60 баллов и менее;

«удовлетворительно» - 61-80 баллов;

«хорошо» - 81-90 баллов;

«отлично» - 91-100 баллов.

#### 4. Критерии и шкалы оценивания

##### 4.1. Критерии оценивания конспектов.

Наименование критерия	Баллы	
	2 курс	4 курс
Конспект составлен в полном объеме, содержит всю необходимую информацию.	5	1
Конспект выполнен в полном объеме, недостаточное раскрытие темы	3	0,5
Конспект выполнен не в полном объеме, недостаточное раскрытие темы.	1	0
Работа не выполнена.	0	0

##### 4.2. Критерии оценивания составления и проведения на группе комплекса строевых упражнений.

Баллы	Характеристики выполнения задания
10	Комплекс составлен верно, проведен без ошибок и замечаний
8	Есть 1-2 недочета в составлении и/или проведении на группе.
6	Есть 2-3 ошибки в составлении и/или проведении на группе.
4	4-5 ошибок в составлении и проведении комплекса.
2	Комплекс составлен неверно, проведен с большим количеством ошибок.
0	Задание не выполнено.

##### 4.3. Критерии оценивания составления и записи гимнастических упражнений без предметов (5 упражнений текстовой записью и 5 упражнений графической записью).

1 упражнение, составленное и записанное правильно – 2 балл, с ошибкой – 1 балл.

Всего – 10 упражнений, максимальное количество баллов – 20.

##### 4.4. Критерии оценивания проведения комплекса ОРУ б/п тремя способами.

Баллы	Характеристики проведения комплекса
15	Комплекс проведен без ошибок и замечаний, упражнения составлены верно, правильная подача команд, руководство группой.
10	Упражнения составлены верно, допущены 1-2 ошибки в проведении (неверная подача команд, нарушение принципов показа или рассказа)
5	Есть 3-4 ошибки в составлении упражнений и/или проведении на группе.
1	Комплекс проведен с большим количеством ошибок, есть грубые нарушения в составлении упражнений.
0	Задание не выполнено.

##### 4.5. Критерии оценивания реферата.

Структура реферата	Максимальное количество баллов
<b>Содержание</b>	
Качество и информативность проведенного анализа литературы по выбранной тематике.	5

<b>Оформление реферата</b>	
Соответствие требованиям к оформлению письменной работы.	5
<b>Максимальное количество баллов</b>	<b>10</b>

#### 4.6. Критерии оценивания словаря терминов.

1 балл = 3 термина и их определения. Максимальное количество баллов – 10 .

#### 4.7. Критерии оценивания картотеки общеразвивающих упражнений без предмета.

1 карточка с упражнением = 0,25 балла. Максимальное количество баллов – 10.

#### 4.8. Критерии оценки на зачете.

(в билете 2 вопроса). Каждый вопрос – 20 баллов.

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики ответа студента</b>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части проблемы;</li> <li>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;</li> <li>- испытывает трудности в практическом применении знаний;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul>
0	- студент не ответил на вопрос

#### 4.9. Критерии оценивания составления комплексов ОРУ в сцеплении, в движении, в парах (2 по выбору). Максимальное количество баллов – 10.

<b>Баллы</b>	<b>Характеристики проведения комплекса</b>
5	Комплекс составлен без ошибок в составлении, оформлении, терминологии.

3	допущены 1-3 ошибки в составлении, оформлении, терминологии.
1	Более 4 ошибок.
0	Задание не выполнено.

#### 4.10. Критерии оценивания проведения комплекса ОРУ в сцеплении, в движении, в парах (1 по выбору).

Баллы	Характеристики проведения комплекса
8	Комплекс проведен без ошибок и замечаний, упражнения составлены верно, правильная подача команд, руководство группой.
6	Упражнения составлены верно, допущены 1-2 ошибки в проведении (неверная подача команд, нарушение принципов показа или рассказа)
4	Есть 3-4 ошибки в составлении упражнений и/или проведении на группе.
2	Комплекс проведен с большим количеством ошибок, есть грубые нарушения в составлении упражнений.
0	Задание не выполнено.

#### 4.11 Критерии оценивания составления и проведения на группе (разучивание) акробатической комбинации для школьников.

Баллы	Критерий оценивания
8	Комбинация соответствует назначению, соблюдены требования к оформлению; соблюдена последовательность, дозировка упражнений; понимание методических особенностей и специфики разучивания акробатической комбинации. Правильная подача упражнений.
4	Комбинация упражнений соответствует назначению, не соблюдены требования оформления упражнений; но соблюдена последовательность, дозировка. Есть незначительные ошибки в разучивании комбинации и/или проведении.
2	Акробатическая комбинация соответствует назначению, не соблюдены требования к оформлению упражнений; не соблюдена последовательность, дозировка упражнений; есть значительные нарушения при разучивании комбинации и/или проведении упражнений.
0	задание не выполнено

#### 4.12. Критерии оценивания бланочного тестирования.

Тест содержит 30 вопросов. 1 правильный ответ = 1 балл. Максимальное количество баллов – 30.

#### 4.13. Критерии оценки ответа студента на экзамене.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит 2 вопроса.

Максимальная оценка ответа на 1 вопрос – 20 баллов.

Максимальное количество баллов на экзамене – 40.

Баллы	Характеристики ответа студента
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> </ul>

	- свободно владеет понятиями
15	- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий
10	- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
5	- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий
0	- студент не ответил на вопрос

**5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

#### **5.1. Темы конспектов по дисциплине.**

1. Исторический обзор развития гимнастики»;
2. «Основы техники гимнастических упражнений»;
3. «Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование»;
4. «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике»;
5. «Особенности занятий гимнастикой с детьми различных возрастных групп»;
6. «Основы спортивной тренировки юных гимнастов»;
7. «Организация и проведение соревнований по гимнастике»;
8. «Методическая подготовка инструктора, педагога-тренера в области гимнастики»;
9. «Нетрадиционные виды гимнастики».

#### **5.2. Пример оформления комплекса ОРУ**

##### **Комплекс ОРУ с гимнастической палкой**

##### Упр-е 1

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вперед хватом сверху

1 – наклон головы вперед

2 – и.п.

3 – тоже назад

4 – и.п.

5 – поворачивая гимнастическую палку вправо, наклон головы вправо

6 – и.п.

7 – тоже влево



8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 2

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка к груди хватом сверху

1 – выдвигание подбородка вправо, гимнастическая палка вправо

2 – и.п.

3 – тоже вперед

4 – и.п.

5 – тоже влево

6 – и.п.

7 – тоже вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 3

И.п. – тоже

1 – 4 – круговое движение головой вправо вокруг вертикальной оси с круговым движением гимнастической палки слева направо

5 - 8 – тоже в другую

Повторить 6-8 раз

Упр-е 4

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – 3 – 3 пружинных поворота головы вправо, гимнастическая палка вперед

4 – и.п.

5 – 7 - тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 5

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – плечи вверх

2 – плечи вниз

3 – левое плечо вверх

4 – правое плечо вверх

5 – левое плечо вниз

6 – правое плечо вниз

7 – плечи вверх

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 6

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз широким хватом сверху

1 – 4 – выкрут в плечевом суставе назад

5 – 8 – тоже назад

Повторить 6-8 раз

Упр-е 7

И.п. – тоже

1 – гимнастическая палка вперед

2 – гимнастическая палка вверх

3 – гимнастическая палка за голову

4 – гимнастическая палка вверх

5 – гимнастическая палка вперед

6 – гимнастическая палка к груди

7 – гимнастическая палка вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 8

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вперед вертикально хватом двумя руками за середину правая рука сверху

1 – руки в стороны, гимнастическая палка в правой руке

2 – 3 – 2 рывка руками назад

4 – и.п.

5 – 7 – тоже левой

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 9

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на плечи широким хватом сверху

1 – 3 – 3 пружинных наклона туловища вправо, гимнастическая палка вверх

Продолжение приложения 3

2 – и.п.

5 – 7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 10

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – правая назад на носок, гимнастическая палка вверх

2 – наклон туловища назад

3 – 4 – выпрямляясь, и.п.

5 – 8 – тоже с левой

Повторить 6-8 раз

Упр-е 11

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на лопатки широким хватом сверху

1 – 3 – 3 пружинных поворота туловища вправо

4 – и.п.

5 – 7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 12

И.п. – тоже

1 – 4 – круговое движение туловищем вправо

5 – 8 – тоже влево

Повторить 6-8 раз

Упр-е 13

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка к груди хватом сверху

1 – приседание, гимнастическая палка вперед

2 – и.п.

3 – 4 – тоже

5 – 7 – 3 пружинных приседания, гимнастическая палка вперед

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 14

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – выпад шагом правой вперед, гимнастическая палка вперед

2 – скручивание туловища вправо

3 – поворот туловища вперед

4 – и.п.

5 – 7 – тоже с левой

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 15

И.п. – широкая стойка, гимнастическая палка на лопатки широким хватом сверху

1 – 3 – сгибая правую, 3 пружинных выпада

4 – и.п.

5 – 7 – тоже влево

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 16

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вперед хватом сверху

1 – мах правой вперед

2 – и.п.

3 – тоже левой

4 – и.п.

5 – мах правой вправо

6 – и.п.

7 – тоже левой

8 – и.п.

Повторить 6-8 раз

Упр-е 17

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз хватом сверху

1 – прыжком ноги врозь, гимнастическая палка вверх

2 – прыжком и.п.

Повторить 10-12 раз

Упр-е 18

И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс; гимнастическая палка на полу справа

1 – прыжок на двух через гимнастическую палку вправо

2 – прыжком и.п.

Повторить 10-12 раз

Упр-е 19

И.п. – тоже

1 – 3 – 3 прыжка на двух через гимнастическую палку вперед с продвижением вперед

4 – прыжком поворот на 180 градусов

5 - 8 – тоже

Повторить 6-8 раз

Ходьба на месте в сочетании с упражнением на восстановление дыхания: 1-4 – руки через стороны вверх, вдох; 5-8 – руки через стороны вниз, выдох.

### **5.3. Пример оформления комплекса строевых упражнений.**

Комплекс строевых упражнений на 16 счетов.

1,2,3 – три шага вперед с левой ноги;

4 – приставить правую;

5-6 – поворот направо;

7-8 – поворот налево;

9,10,11 – три шага вперед с левой ноги;

12 – приставить левую;

13-14 – поворот налево;

15-16 – поворот направо.

#### 5.4. Примеры типовых заданий бланочного тестирования.

Выполните тестовое задание закрытого типа, выбрав один (или по необходимости два) правильный ответ из 4х предложенных.

1. Средствами гимнастики являются:

- а) гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры;
- б) гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры, музыкальное сопровождение занятий;
- в) гимнастические упражнения, естественные силы природы, гигиенические процедуры, музыкальное сопровождение занятий, слова педагога;
- г) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, слова педагога;

2. К оздоровительным видам гимнастики относятся:

- а) гигиеническая гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная минутка, физкультурная пауза; лечебная гимнастика, ритмическая гимнастика;
- б) основная гимнастика, женская гимнастика, гимнастика с профессиональной направленностью, атлетическая гимнастика;
- в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, аэробика;
- г) ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, фитнес-аэробика, шейпинг.

3. К требованиям, предъявляемым к гимнастической терминологии, относятся:

- а) краткость, стабильность, логичность;
- б) простота использования, автоматизированность;
- в) простота и доступность;
- г) краткость, доступность, точность.

4. Обобщенная запись упражнений:

- а) предусматривает запись только названия упражнения, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации по счетам;
- б) подразумевает точную запись упражнений по счетам;
- в) предусматривает изображение движений каждого счета схемой-рисунком;
- г) предполагает сокращение всех или почти всех терминов.

5. Условная сокращенная запись упражнений предусматривает:

- а) запись только названия упражнения, возможных направлений выполнения, исходных и конечных положений, без конкретизации по счетам;
- б) сокращение всех или почти всех терминов;
- в) изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение;
- г) точное терминологическое обозначение каждого гимнастического элемента в соответствии с правилами, с использованием конкретных терминов – основных и дополнительных.

6. Оздоровительный вид гимнастики, направленный на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность:

- а) вводная гимнастика;
- б) основная гимнастика;
- в) гигиеническая гимнастика;
- г) физкультминутка.

...

**Ключ к примерным тестовым заданиям:**

№ вопроса	1	2	3	4	5	6

Правильный ответ	в	а	г	а	б	а
------------------	---	---	---	---	---	---

### **5.5. Примерная тематика рефератов:**

1. Исследование значения отдельных двигательных и психических способностей в овладении гимнастическими упражнениями.
2. Исследование взаимосвязи между отдельными двигательными способностями и их влияние на спортивно-технический результат.
3. Разработка методики развития отдельных двигательных способностей в процессе обучения гимнастическим упражнениям.
4. Музыкальное обеспечение урока гимнастики.
5. История развития гимнастики (различные периоды).
6. Организация и проведение массовых гимнастических соревнований.
7. Гимнастика в системе подготовки учителя физической культуры.
8. Подготовка и проведение массовых гимнастических праздников в период летнего отдыха.
9. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
10. Современные тенденции развития гимнастики.
11. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
12. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике в общеобразовательной школе.
13. Гимнастика на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Играх доброй воли.
14. Особенности проведения уроков по гимнастике в различных классах.
15. Применение нетрадиционных средств гимнастики при проведении частей урока.

### **5.6. Примерный перечень вопросов к зачету на 2 курсе:**

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Гимнастика у древних народов.
4. Гимнастика в эпоху Возрождения.
5. Национальные системы гимнастики (XVIII-XIX вв.).
6. Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в странах Запада.
7. Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в дореволюционной России.
8. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
9. Оздоровительные виды гимнастики.
10. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
11. Спортивные виды гимнастики.
12. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
13. Гимнастика как научная дисциплина. Вопросы гимнастики, требующие исследований.
14. Методы исследования, используемые в гимнастике.
15. Значение гимнастической терминологии (понятие термин). Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
16. Способы образования терминов.
17. Правила применения терминов и правила сокращения.
18. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).
19. Основные требования, предъявляемые при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
20. Углы, линии и точки гимнастического зала.
21. Строевые приемы.
22. Построения и перестроения (виды, способы).
23. Перестроения на месте и в движении (виды, способы выполнения).

24. Повороты и передвижения (виды, способы выполнения).
25. Смыкания и размыкания. Правила произношения команд.
26. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
27. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.
28. Характеристика специальных способностей гимнаста.
29. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
30. Дидактические принципы и правила их практической реализации при обучении упражнениям.
31. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.
32. Причина травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
33. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
34. Страховка, помощь и самостраховка. Требования, предъявляемые к страхующему.
35. Требования к местам проведения занятий гимнастикой.
36. Характеристика ОРУ (определение, особенности ОРУ, задачи, решаемые с помощью ОРУ, классификация ОРУ).
37. Правила записи ОРУ. Конструирование ОРУ.
38. Методика подбора и составления комплексов ОРУ.
39. Методика проведения ОРУ. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
40. ОРУ на силу, на растягивание, на расслабление. ОРУ на осанку, на координацию, на дыхание.

#### **5.7. Примерный перечень вопросов к экзамену на 4 курсе:**

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики.
4. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
5. Спортивные виды гимнастики.
6. Значение гимнастической терминологии (понятие термин). Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии. Способы образования терминов. Правила применения терминов и правила сокращения.
7. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация). Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
8. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.
9. Характеристика специальных способностей гимнаста.
10. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
11. Причина травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
12. Страховка, помощь и самостраховка. Требования, предъявляемые к страхующему.
13. Техника гимнастических упражнений и закономерности, лежащие в ее основе.
14. Физкультурные залы, гимнастические площадки и их оборудование. Многокомплексные гимнастические снаряды.
15. Тренировочное занятие по гимнастике. Задачи, общие требования к занятию. Организация и способы управления занимающимися.
16. Структура тренировочного занятия по гимнастике. Педагогический контроль и анализ тренировки.
17. Содержание тренировки. Подготовка инструктора-методиста, тренера к занятию.
18. Методика подготовки и проведения подготовительной части занятия.
19. Методика подготовки и проведения основной части занятия.
20. Методика подготовки и проведения заключительной части занятия.
21. Характеристика ОРУ (определение, особенности ОРУ, задачи, решаемые с помощью

- ОРУ, классификация ОРУ). Правила записи ОРУ.
22. Методика подбора и составления комплексов ОРУ.
  23. Методика проведения ОРУ. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
  24. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ без предметов (каждое упражнение на 8 счетов).
  25. Составить и записать графической записью 4 ОРУ без предметов (каждое упражнение на 8 счетов).
  26. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ с гимнастической палкой (каждое упражнение на 8 счетов).
  27. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ с мячом (каждое упражнение на 8 счетов).
  28. Составить и записать конкретной терминологической записью 4 ОРУ в сцеплении (каждое упражнение на 8 счетов).
  29. Характеристика и методика проведения ОРУ с предметами.
  30. Характеристика и методика проведения ОРУ в сцеплении.
  31. Характеристика и методика проведения ОРУ в движении.
  32. Структура программы спортивной подготовки по гимнастике.
  33. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки по гимнастике.
  34. Изучение и развитие способностей у гимнастов.
  35. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.
  36. Спортивная тренировка и её этапы (их характеристика).
  37. Структура тренировочного процесса.
  38. Учет результатов учебно-тренировочной работы.
  39. Формы осуществления спортивной подготовки.
  40. Виды и характеристика соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований.
  41. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
  42. Характеристика прикладных упражнений (классификация, назначение).
  43. Характеристика акробатических упражнений (классификация, особенности техники упражнений структурных групп).
  44. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям
  45. Правила составления акробатических комбинаций. Составить и записать комбинацию по акробатике
  46. Техника и методика обучения опорным прыжкам.