Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика гимнастики

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 13:20:43 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у студентов целостного представления о системе подготовки в гимнастике, её структуре и содержании, основных направлениях развития, средствах и методах тренировки, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Задачами учебной дисциплины являются:

– формирование системы знаний о гимнастике как части физической культуры общества;
– ознакомление с современными тенденциями развития гимнастики;
– обучение навыкам самостоятельного составления тренировочных программ для различных этапов многолетней подготовки гимнастов;
– формирование умений использовать полученные знания при проведении практических занятий по гимнастике.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Физическая культура и спорт;
– Теория и методика спортивных игр.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Теория и методика плавания;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Биомеханика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения

	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: основные дидактические единицы гимнастики, такие как упражнения, комплексы, программы тренировок, а также принципы и методы их построения и использования в образовательном процессе. – уметь: выбирать соответствующие дидактические единицы гимнастики (упражнения, комплексы, программы тренировок) в зависимости от целей и задач учебного процесса.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: структуру, состав и основные тематические блоки предметной области гимнастики, необходимые для разработки учебных программ и выбора методических материалов. – уметь: выбирать и применять различные методы и формы обучения гимнастике в зависимости от поставленных целей, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также условий проведения занятий.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: формы учебных занятий; методы, приемы и технологии обучения гимнастике, в том числе информационные. – уметь: выбирать и конструировать формы учебных занятий;

			выбирать методы, приемы и технологии обучения гимнастике, в том числе информационные в зависимости от целей и задач обучения.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: структуру и содержание воспитательных программ на занятиях гимнастикой. – уметь: разрабатывать планы занятий, учитывая возрастные особенности и уровень физической подготовки каждого ребенка, обеспечивая индивидуализацию обучения.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: способы развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей посредством занятий гимнастикой. – уметь: формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни, обучая правильным техникам выполнения упражнений, основам здорового питания и режима дня.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся. – уметь: оценивать достижения обучающихся в рамках воспитательных целей и вносит коррективы в свою работу для

			повышения эффективности воздействия физической культуры на их развитие.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		***ИТОГО***	***2 сессия / 3 курс***	***3 сессия / 3 курс***
Форма промежуточной аттестации				*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*36*	*72*
	зачетных единиц	***3***	*1*	*2*
Лекции, *академ. час.*		***4***	*2*	*2*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***4***	*0*	*4*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***91***	*34*	*57*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*0*	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Научно-теоретические основы гимнастики (История развития гимнастики: от древних цивилизаций до современности. Гимнастика как система средств и методов физического воспитания, её задачи и место в образовании. Классификация гимнастических

упражнений и методические особенности. Развитие гимнастики в России, международные связи, участие в Олимпийских играх и чемпионатах. Сравнительная характеристика отечественной и зарубежных систем подготовки);

Раздел 2 Виды гимнастики (Характеристика основных групп упражнений: строевые, вольные, прикладные, акробатические, прыжки, упражнения на снарядах, художественная и ритмическая гимнастика. Образовательные, воспитательные и оздоровительные возможности каждого вида. Музыкально-ритмическая гимнастика, танцевальные элементы и комбинации с предметами (лента, скакалка, мяч, обруч). Упражнения утренней, вечерней, вводной и атлетической гимнастики);

Раздел 3 Гимнастическая терминология (Значение и история развития гимнастической терминологии. Требования к терминам, правила их образования и применения. Терминология ОРУ: положения и движения руками, ногами, головой и туловищем. Строевые понятия, приёмы и команды. Правила записи и проведения упражнений различными способами. Терминология акробатики, художественной гимнастики и упражнений на снарядах (конь, перекладина, брусья));

Раздел 4 Основы техники гимнастических упражнений (Законы механики и биомеханики в технике гимнастических упражнений. Статические и динамические упражнения, вращательные движения, отталкивание и приземление. Силовые и маховые движения, динамическое равновесие. Последовательность анализа техники, учёт анатомо-физиологических и психологических особенностей. Методическое обоснование обучения сложным элементам);

Раздел 5 Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой (Организационные меры профилактики травматизма: размещение занимающихся, контроль видимости, правила поведения в зале. Причины травм и правила оказания первой помощи. Страховка, самостраховка, проводка и поддержка как методы обучения и безопасности. Виды помощи при выполнении упражнений на снарядах);

Раздел 6 Организация и проведение соревнований по гимнастике (Правила и положение о соревнованиях, порядок подачи заявок. Виды соревнований: квалификационные, командные, личные. Программа выступлений и порядок определения победителей. Система оценки упражнений: классификация ошибок, шкала сбавок. Особенности судейства обязательных и произвольных программ у мужчин и женщин на всех видах снарядов).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки

Раздел 1.	Научно-теоретические основы гимнастики	0.5	
Раздел 2.	Виды гимнастики	0.5	
Раздел 3.	Гимнастическая терминология	0.5	
Раздел 4.	Основы техники гимнастических упражнений	1	
Раздел 5.	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	0.5	
Раздел 6.	Организация и проведение соревнований по гимнастике	1	
Итого:		**4**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 2.	Виды гимнастики	0.5	
Раздел 3.	Гимнастическая терминология	0.5	
Раздел 4.	Основы техники гимнастических упражнений	2	
Раздел 5.	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	1	
Итого:		**4**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала.	6	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	30	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	15	
Раздел 6.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического	20	

	материала; 3. Контрольная работа.		
Контроль	*Подготовка к экзамену*	9	
Итого:		**100**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Контрольная работа; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 5.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Контрольная работа; 3. Наблюдение за работой на практическом занятии; 4. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 5. Тестовые задания
Раздел 6.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы для устного обсуждения (опроса); 2. Контрольная работа; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Экзамен.	ПК-1;	1. Экзамен на основе

	ПК-2	результатов текущего контроля

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 35 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – вопросы для устного обсуждения (опроса); контрольная работа; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию устных ответов обучающихся

С целью контроля и подготовки обучающихся к изучению новой темы в начале занятия лекционного типа (лекции) педагогическим работником проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущего раздела (темы).

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается умение

грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени).

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

– полно и аргументировано отвечает по содержанию задания;

– обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные;

– излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1 – 2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, 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 и допускает ошибки.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.

12.2.2 Рекомендации по оцениванию контрольной работы

Контрольная работа – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки контрольной работы

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.4 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные	0,5

термины, схемы	
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.5 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: экзамен на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он исчерпывающе, последовательно, четно и логично излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 4,5 баллов, выполнил все практические задания, посещал более 80% аудиторных занятий.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагал ответы на устные вопросы, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 3,5 баллов, выполнил более 80% практических заданий и посещал более 60% аудиторных занятий.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускал неточности при изложении ответов на устные вопросы при опросах, подтвердил освоение программного материала выполнением тестовых задания на среднюю оценку выше 2,5 баллов, выполнил более 60% практических заданий и посещал более 40% аудиторных занятий.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он неудовлетворительно отвечал, допускал серьезные ошибки при ответе на устные вопросы при опросах, не подтвердил освоение программного материала и выполнил тестовые задания на среднюю оценку ниже 2,5 баллов, выполнил менее 60% практических заданий и посещал менее 40% аудиторных занятий.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — ISBN 978-5-534-16390-2. – URL: https://urait.ru/bcode/538475 (дата обращения: 21.04.2026);

2 Король, Т. В. Методика преподавания гимнастики : учебное пособие / Т. В. Король, О. Н. Анфимова. – Минск : РИПО, 2022. – 241 с. : ил. – ISBN 978-985-895-062-0. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=711507 (дата обращения: 21.04.2026);

3 Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — ISBN 978-5-534-14684-4. – URL: https://urait.ru/bcode/544442 (дата обращения: 21.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий),
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной

техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта);

доцент Маханькова Наталья Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите верный вариант ответа
Что такое гимнастика?
а) комплекс упражнений для развития физических способностей;
б) спортивное состязание на специальном снаряде;
в) художественная выразительная деятельность.

2. Выберите верный вариант ответа
Гимнастические упражнения делятся на:
а) силовые, акробатические и танцевальные;
б) ритмические, акробатические и силовые;
в) силовые, гибкостные и координационные.

3. Выберите верный вариант ответа
Какие способы развития гибкости применяются в гимнастике?
а) статическое растяжение и динамическое растяжение;
б) растяжка с помощью снарядов и резиновых лент;
в) растяжка под руководством тренера и самостоятельная растяжка.

4. Выберите верный вариант ответа
Что такое акробатика в гимнастике?
а) выполнение сложных элементов на снаряде;
б) возможность показать высокую силу и гибкость;
в) выполнение акробатических трюков и прыжков.

5. Выберите верный вариант ответа
Что такое ритмическая гимнастика?
а) гимнастика, сочетающая в себе элементы балета и акробатики;
б) гимнастика, основанная на выполнении упражнений под музыку;
в) гимнастика, направленная на развитие координации движений.

6. Выберите верный вариант ответа
Какое значение имеет физическая подготовка в гимнастике?
а) основное, ведь без нее невозможно выполнить сложные элементы;
б) не имеет особого значения, так как гимнастика это искусство;
в) зависит от поставленных целей и задач в гимнастике.

7. Выберите верный вариант ответа
Что такое стремление в гимнастике?
а) усилие гимнаста в достижении определенного результата;
б) движение, направленное на выполнение элементов на снаряде;

в) намерение выполнять упражнения с большей точностью.

8. Выберите верный вариант ответа
Какой снаряд наиболее популярен в гимнастике?
а) гимнастическая скакалка;
б) гимнастическая лента;
в) гимнастическое кольцо.

9. Выберите верный вариант ответа
Что такое гимнастическая скакалка?
а) резиновый шнур для выполнения прыжков и элементов;
б) снаряд, на котором гимнасты выполняют упражнения;
в) специальная рама для акробатических трюков.

10. Выберите верный вариант ответа
Какие компоненты физической подготовки развивает гимнастика?
а) силу, гибкость, выносливость и координацию;
б) выносливость, баланс, быстроту и точность;
в) силу, гибкость, координацию и реакцию.

11. Выберите верный вариант ответа
Как называется элемент, выполняемый на гимнастическом кольце?
а) вис на перекладине;
б) подножка;
в) партерный прыжок.

12. Выберите верный вариант ответа
Какие виды гимнастики существуют?
а) спортивная, художественная и ритмическая;
б) синхронная, акробатическая и бальная;
в) конторционная, аэробическая и пластика.

13. Выберите верный вариант ответа
Что такое гимнастический мат?
а) мягкое покрытие для безопасности гимнастов при выполнении упражнений;
б) снаряд, на котором гимнасты выполняют акробатические элементы;
в) основная атрибутика гимнастического зала.

14. Выберите верный вариант ответа
Каковы основные требования к гимнасту?
а) высокая сила и гибкость;
б) хорошие координация и быстрота реакции;
в) все перечисленное.

15. Выберите верный вариант ответа
Для кого доступна гимнастика?
а) только для спортсменов и профессиональных гимнастов;
б) для всех, кто желает заниматься спортом и улучшить свое физическое состояние;
в) только для детей и молодежи.

16. Выберите верный вариант ответа
Какое значение имеет плавность и точность выполнения движений в гимнастике?
а) являются важными компонентами оценки выступлений на соревнованиях;
б) не имеют особого значения, главное выполнить упражнение;
в) зависит от предпочтений тренера и гимнаста.

17. Выберите верный вариант ответа
Что такое базовая подготовка в гимнастике?
а) освоение основных элементов и упражнений;
б) тренировка для подготовки к соревнованиям;
в) специализированная программа для развития специфических навыков.

18. Выберите верный вариант ответа
Примеры гимнастических снарядов:
а) обруч, мячик, лента;
б) штанга, гиря, скакалка;
в) брусья, перекладина, кольца.

19. Выберите верный вариант ответа
Что такое исполнение в гимнастике?
а) техническое выполнение упражнения;
б) разбор и анализ движений гимнаста;
в) процесс тренировки и отработки элементов.

20. Выберите верный вариант ответа
Что такое демонстрация в гимнастике?
а) показательное выступление гимнаста без соревновательного характера;
б) показ образца выполняемых элементов в групповом выступлении;
в) соревнование на национальном уровне.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Устный опрос на лекции

Пример вопросов для устного опроса:

Раздел 1. Научно-теоретические основы гимнастики

1.Охарактеризуйте гимнастику как систему физического воспитания. Каковы её основные задачи?

2.Расскажите о происхождении гимнастики в древних цивилизациях (Египет, Греция, Рим).

3.Как развивалась гимнастика в России? Назовите ключевые этапы.

4.В чём особенности советской системы спортивной гимнастики по сравнению с зарубежными системами?

5.Каковы основные закономерности развития гимнастики как вида спорта?

Раздел 2. Виды гимнастики

1.Дайте классификацию гимнастических упражнений по их назначению.

2.В чём специфика оздоровительных видов гимнастики (утренняя, производственная и др.)?

3.Охарактеризуйте методические особенности спортивной гимнастики.

4.Каковы образовательные возможности ритмической гимнастики?

5.Расскажите о технике выполнения прыжка "шагом" в художественной гимнастике.

Раздел 3. Гимнастическая терминология

1.Каковы основные требования к гимнастической терминологии?

2.Как классифицируются исходные положения в ОРУ?

3.Объясните терминологию движений руками и ногами в гимнастике.

4.Каковы правила подачи команд при выполнении строевых упражнений?

5.Как правильно записываются акробатические упражнения с использованием терминологии?

Раздел 4. Основы техники гимнастических упражнений

1.В чём особенности техники статических упражнений?

2.Охарактеризуйте биомеханические основы вращательных движений в гимнастике.

3.Каковы особенности техники приземления после прыжков?

4.Как проявляются законы динамики при выполнении маховых движений?

5.В чём заключается последовательность анализа техники сложных гимнастических упражнений?

6.Каковы особенности техники выполнения кругов на коне?

7.Опишите методику обучения опорным прыжкам.

8.В чём специфика упражнений на бревне у женщин?

9.Какова роль музыкального сопровождения в художественной гимнастике?

10.Сравните методику обучения упражнениям на перекладине и брусьях.

Раздел 5. Требования к оборудованию и профилактика травматизма

1.Каковы основные меры профилактики травматизма на занятиях гимнастикой?

2.Опишите правильную организацию мест занятий в гимнастическом зале.

3.В чём разница между страховкой, самостраховкой и помощью при выполнении упражнений?

4.Каковы основные причины травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?

5.Как правильно оказывать первую помощь при типичных гимнастических травмах?

Раздел 6. Организация соревнований

1.Каковы основные документы, необходимые для организации соревнований по гимнастике?

2.Опишите систему оценки упражнений в спортивной гимнастике.

3.В чём особенности судейства обязательных и произвольных упражнений?

4.Каков порядок выступления в командных соревнованиях по гимнастике?

5.Как классифицируются ошибки и применяется шкала сбавок в гимнастике?

2 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО СибГИУ.

Перечень вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа

Спортивная и художественная гимнастика относятся к:

а) основной гимнастике;

б) производственной гимнастике;
в) спортивной гимнастике;
г) атлетической гимнастике.

2. Выберите верный вариант ответа
Термин «гимнастика» появился примерно:
а) в V в. н.э. в Древней Греции;
б) в V в. до н.э. в Древней Греции;
в) VII в. до н.э. в Древней Греции;
г) V в. до н.э. в Древней Италии.

3. Выберите верный вариант ответа
Упражнения на спортивных снарядах выполняют
а) в спортивной гимнастике;
б) в художественной гимнастике;
в) в акробатике;
г) в легкой атлетике.

4. Выберите верный вариант ответа
Светлана Хоркина – олимпийская чемпионка
а) по спортивной гимнастике;
б) по художественной гимнастике;
в) по лёгкой атлетике;
г) по акробатике.

5. Выберите верный вариант ответа
Алина Кабаева – олимпийская чемпионка
а) по спортивной гимнастике;
б) по художественной гимнастике;
в) по лыжным гонкам;
г) по акробатике.

6. Выберите верный вариант ответа
Гимнастика - это...
а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;
б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости;
в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

7. Выберите верный вариант ответа

Методы — это.....

а) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся;

б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся;

в) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся.

8. Выберите верный вариант ответа

История гимнастики — это…

а) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей;

б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры;

в) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей.

9. Выберите верный вариант ответа

Гимнастическая терминология — это...

а) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;

б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений;

в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.

10. Выберите верный вариант ответа

Атлетическая гимнастика — это

а) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма;

б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности;

в) Прекрасное средство развития ловкости;

г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма.

11. Выберите верный вариант ответа

Согласно Всесоюзной конференции 1984г утверждена следующая классификация:

а) оздоровительная, образовательно-развивающая, спортивные виды гимнастики;

б) врачебная, военная, атлетическая;

в) оздоровительная, военная, спортивная;

г) лечебная, прикладная, военная.

12. Выберите верный вариант ответа

Для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, для отдыха после физического и умственного напряжения используется?

а) спортивная гимнастика;

б) лечебная гимнастика;

в) прикладная гимнастика;

г) гигиеническая гимнастика.

13. Выберите верный вариант ответа

Гимнастика, направленная на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность - …

а) вводная гимнастика;

б) разминка;

в) начальная гимнастика;

г) лечебная гимнастика.

14. Выберите верный вариант ответа

Поддержание на высоком уровне физической и умственной работоспособности в течение всего учебного или трудового дня помогает?

а) тренировка;

б) физ. минутка;

в) урок физической культуры;

г) лечебная гимнастика.

15. Выберите верный вариант ответа

Для восстановления после болезни, травмы, хирургической операции применяют:

а) физ. минутка;

б) вводная гимнастика;

в) лечебная гимнастика;

г) гигиеническая гимнастика.

16. Выберите верный вариант ответа

ОРУ, хореографические упражнения, элементы ходьбы, бега, прыжков, выполняемых под музыкальное сопровождение составляют содержание- …

а) шейпинга;

б) ритмической гимнастики;

в) художественной гимнастики;

г) спортивной гимнастики.

17. Выберите верный вариант ответа

Гимнастика, положенная в основу гос. программ физического воспитания детей всех возрастов различных учебных заведений - это

а) гигиеническая;

б) лечебная;

в) прикладная;

г) основная.

18. Выберите верный вариант ответа

Виды гимнастики, помогающие овладению проф. навыками и включенные в систему физ. подготовки военнослужащих:

а) прикладные;

б) основные;

в) гигиенические;

г) лечебные.

19. Выберите верный вариант ответа

Многоборный вид спорта

а) художественная гимнастика;

б) акробатика;

в) спортивная гимнастика;

г) атлетическая.

20. Выберите верный вариант ответа

Упр. танцевального характера, выполняемые под музыку без предмета и с предметами (мяч, лента и т.д.) - это

а) спортивная гимнастика;

б) художественная гимнастика;

в) ритмическая гимнастика;

г) шейпинг.

21. Выберите верный вариант ответа

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) Хват;
б) Захват;
в) Перекат;
г) Группировка.

22. Выберите верный вариант ответа

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется:

а) Упор;
б) Упор лёжа;
в) Стойка;
г) Курбет.

23. Выберите верный вариант ответа

Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…

а) Вылет;
б) Спад;
в) Соскок;
г) Спрыгивание.

24. Выберите верный вариант ответа

Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

а) Захват;
б) Хват;
в) Удержание;
г) Обхват.

25. Выберите верный вариант ответа

Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как

а) Вис;
б) Соскок;
в) Спад;
г) Слёт.

26. Выберите верный вариант ответа

Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как …

а) Упор;
б) Выход;
в) Подъём;
г) Подтягивание.

27. Выберите верный вариант ответа

Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорнёой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как …

а) Кувырок;
б) Перекат;
в) Переворот;
г) Сальто.

28. Выберите верный вариант ответа

Свободное движение тела относительно оси вращения в гимнастике называется:

а) Мах;
б) Оборот;
в) Качание;
г) Вращение.

29. Выберите верный вариант ответа

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется …

а) Упором;
б) Висом;
в) Стойкой;
г) Седом.

30. Выберите верный вариант ответа

Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как …

а) Сед;
б) Присед;
в) Упор;
г) Стойка.

41. Выберите верный вариант ответа

Содержание, форма, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивает выполнение упражнения:

а) содержание;
б) форма;
в) структура;
г) техника.

42. Выберите верный вариант ответа

Упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом – это:

а) динамические;
б) статические;
в) силовые;
г) основные.

43. Выберите верный вариант ответа

Совокупность движений, последовательность их выполнения и способности гимнаста для их выполнения называется:

а) структура;
б) содержание;
в) форма;
г) техника.

44. Выберите верный вариант ответа

Простые висы, упоры, стойки на ногах, выполнение которых не требует специального совершенствования физ. качеств и воспитания сложных навыков называются:

а) простейшие;
б) элементарные
в) базовые;
г) основные.

45. Выберите верный вариант ответа

Положения и движения тела гимнаста и его звеньев в пространстве и во времени – это:

а) структура;
б) содержание;
в) форма;
г) техника.

46. Выберите верный вариант ответа

Упражнения, при выполнении которых ярко проявляется изометрический режим работы мышц, называются:

а) силовые;
б) динамические;
в) статические;
г) элементарные.

47. Выберите верный вариант ответа

Объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений – это:

а) структура;
б) содержание;
в) форма;
г) техника.

48. Выберите верный вариант ответа

Упражнения, требующие хорошо развитой подвижности в суставах и межпозвоночных сочленений:

а) положения на гибкость;

б) положения на координацию;

в) положения на силу;

г) положения на выносливость.

49. Выберите верный вариант ответа

Упражнения, при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнастов равна нулю, называются:

а) динамические;

б) изометрические;

в) статические;

г) маховые

50. Выберите верный вариант ответа

Упражнения связанные с навыком балансирования в определенных неустойчивых положениях – это:

а) положения в равновесии;

б) положения на гибкость;

в) динамические упражнения;

г) упражнения силового характера.

51. Выберите верный вариант ответа

Готовность тренера или гимнаста своевременно оказать помощь, выполняющему упражнение в случае неудачной попытки – это:

а) проводка;

б) подталкивание;

в) страховка;

г) поддержка.

52. Выберите верный вариант ответа

В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой:

а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

53. Выберите верный вариант ответа

Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

54. Выберите верный вариант ответа

Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах (ковре) главным образом способствует:

а) развитию выносливости;

б) развитию координационных способностей;

в) развитию силы у занимающихся;

г) развитию быстроты.

55. Выберите верный вариант ответа

Относительно гимнастической стенки занимающийся может располагаться:

а) продольно, поперек, боком;

б) лицом, спиной, боком;

в) лицом, спиной;

г) лицом.

56. Выберите верный вариант ответа

Действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части – это:

а) проводка;

б) подталкивание;

в) поддержка;

г) самостраховка.

57. Выберите верный вариант ответа

Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?:

а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения,

б) связанные с напряжением и расслаблением;

в) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

г) измерять пульс.

58. Выберите верный вариант ответа

Страховка и помощь при выполнении кувырка вперед из седа ноги врозь на брусьях:

а) стоя между жердями впереди поддерживать под спину;

б) стоя сзади подталкивать под таз;

в) стоя впереди сбоку поддерживать под спину;

г) стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья поддерживать двумя руками под спину и таз.

59. Выберите верный вариант ответа

При обороте вперед правой (левой) страховка и помощь осуществляется:

а) стоять сбоку от учащегося сзади от перекладины, одной рукой обратным хватом держать за предплечье. Во второй половине оборота поддержать под спину;

б) стоять сбоку и впереди от учащегося, одной рукой держать за запястье, а другой под спину;

в) стоять сбоку и поддерживать одной рукой за пояс, другой под спину;

г) стоять с правой стороны от ученика впереди перекладины, правой рукой держать за правое плечо, а левой подталкивать под правое бедро.

60. Выберите верный вариант ответа

Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

а) сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

61. Выберите верный вариант ответа

Для выявления сильнейших спортсменов и комплектования команды для дальнейших выступлений проводятся соревнования:

а) прикидки;

б) отборочные;

в) массовые соревнования;

г) матчевые встречи.

62. Выберите верный вариант ответа

В состав команды кроме гимнастов входят:

а) судья;

б) представитель;

в) врач;

г) тренер.

63. Выберите верный вариант ответа

Окончательная оценка за исполнение упражнения определяется, при четырех судьях:

а) берется среднее арифметическое из двух оценок, находящихся в середине;

б) берется средняя оценка, крайняя отбрасывается;

в) берется среднее арифметическое;

г) сумма сбавок.

64. Выберите верный вариант ответа

Большое искажение, в том числе и граничащее с невыполнением:

а) погрешность;

б) грубая ошибка;

в) мелкая ошибка;

г) средняя ошибка.

65. Выберите верный вариант ответа

Страховка разрешается во всех видах, кроме:

а) перекладины и опорного прыжка;

б) колец и бревна;

в) брусьев и вольных упражнений;

г) вольных упражнений и конь махов.

66. Выберите верный вариант ответа

Сбавка за среднюю ошибку:

а) 0,1;

б) 0,2;

в) 0,3;

г) 0,4.

67. Выберите верный вариант ответа

Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на:

а) на тренеров;

б) на представителей команды;

в) главную судейскую коллегию;

г) на участников

68. Выберите верный вариант ответа

Окончательная оценка за исполнение упражнения определяется, при трех судьях:

а) берется среднее арифметическое из двух оценок, находящихся в середине;

б) берется средняя оценка, крайняя отбрасывается;

в) берется среднее арифметическое;

г) сумма сбавок.

69. Выберите верный вариант ответа

Сбавка за мелкую ошибку:

а) 0,1;

б) 0,2;

в) 0,3;

г) 0,4.

70. Выберите верный вариант ответа

Если гимнаст или гимнастка в середине упражнения упадет или сойдет со снаряда секундомер останавливается через:

а) 1мин;

б) 1мин 30 сек;

в) 30 сек;

г) 2мин.

71.Установите последовательность исторического развития гимнастики:

1)Гимнастика в Древней Греции

2)Становление современной спортивной гимнастики

3)Средневековый период забвения

4)Возрождение в эпоху Просвещения

5)Развитие в СССР/России

72. Установите соответствие между видами гимнастики и их характеристиками:

Вид гимнастики	Характеристика
А. Спортивная	1. Укрепление здоровья, утренние занятия
Б. Художественная	2. Соревнования на снарядах
В. Оздоровительная	3. Работа с предметами под музыку
Г. Акробатическая	4. Прыжки, перевороты, пирамиды

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

73. Установите последовательность обучения прыжку "шагом":

1) Разбег

2) Полет с разведением ног

3) Приземление на маховую ногу

4) Отталкивание одной ногой

5)Соединение с другими элементами

74. Установите соответствие между видами упражнений и их назначением:

Вид упражнений	Назначение
А. Строевые	1. Развитие координации и гибкости
Б. Вольные	2. Организация группы, дисциплина
В. На снарядах	3. Развитие силы и выносливости
Г. Акробатические	4. Развитие вестибулярного аппарата

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

75. Установите последовательность фаз опорного прыжка:

1) Разбег
2) Наскок на мостик
3) Отталкивание руками
4) Полет после толчка
5) Приземление

76. Установите соответствие между типами упражнений и их характеристиками:

Тип упражнений	Характеристика
А. Статические	1. Движения с изменением положения тела
Б. Динамические	2. Сохранение неподвижного положения
В. Вращательные	3. Движения вокруг оси
Г. Маховые	4. Использование инерции движения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

77. Установите последовательность действий при организации безопасного занятия:

1) Проверка состояния инвентаря
2) Инструктаж по технике безопасности
3) Демонстрация правильной техники
4) Размещение матов и страховочных средств
5) Контроль за выполнением упражнений

78. Установите соответствие между видами страховки и их применением:

Вид страховки	Применение
А. Групповая	1. Сложные элементы на снарядах

Б. Индивидуальная	2. Опасные прыжки и перевороты
В. Взаимная	3. Парные и групповые упражнения
Г. Самоподстраховка	4. Навыки безопасного падения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

79.Установите последовательность этапов соревнований:

1) Финальные выступления
2) Награждение
3) Подача заявок
4) Жеребьевка
5) Квалификационные выступления

3 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Вы обучаете ученика школы гимнастики делать сальто назад. Его мама приходит на занятие и просит вас убрать этот элемент из программы, так как боится, что это может быть опасно для ребенка. Как вы будете решать эту ситуацию?

2. Ваш ученик не может выполнить требуемую гимнастическую композицию из-за травмы. Как вы адаптируете программу тренировок для него?

3. Группа детей разного возраста и уровня подготовки учится у вас в школе гимнастики. Как вы будете структурировать занятия, чтобы все дети могли с удовольствием и успехом учиться?

4 Выполнение контрольной работы

Контрольная работа выполняется в виде презентации.

Пример тем:

1. Методика преподавания основных гимнастических упражнений.
2. Особенности гимнастической тренировки детей и подростков.
3. Профессиональная подготовка гимнастов на уровне высшей школы.
4. Роль гимнастики в развитии координации движений.
5. Методики тренировки физических качеств гимнастов.
6. Психологический аспект тренировки в гимнастике.
7. Применение современных технических средств в обучении гимнастике.
8. Развитие гибкости и пластичности тела в гимнастике.

9. Продолжительность и интенсивность тренировочного процесса в гимнастике.

10. Методика формирования и развития правильной осанки у гимнастов.

11. Особенности тренировки женской и мужской гимнастики.

12. Нейрофизиологические аспекты гимнастической тренировки.

13. Акробатический элементарий в гимнастике.

14. Методика прыжковых элементов в гимнастике.

15. Развитие силы и выносливости гимнастов.

16. Техника упражнений на различных гимнастических аппаратах.

17. Особенности преподавания гимнастики в школьной программе физической культуры.

18. Методика обучения элементам синхронной гимнастики.

19. Использование ритмической гимнастики в тренировочном процессе.

20. Тактические и коллективные упражнения в гимнастике.