

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**  
**(СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА)**

Направление подготовки  
**49.03.01 - Физическая культура**

Профиль подготовки  
**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

Форма обучения  
**ЗАОЧНАЯ**

Рассмотрено и утверждено на  
заседании кафедры  
« 13 »\_ноября\_2014 г., протокол № 4  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Авторы-разработчики:  
к.п.н. Савельева Л.А.,  
к.п.н., доцент Борисенко С.И.

## 1. Методические рекомендации преподавателям

Процесс изучения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)» целесообразно строить на основе междисциплинарности, используя знания дисциплин базовой части профессионального цикла: анатомии человека, биомеханики двигательной деятельности, биохимии человека, психологии и педагогики физической культуры, теории и методики физической культуры, физиологии человека. При обучении студентов целесообразно использовать личностно-ориентированный подход.

Занятия по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)» рекомендуется проводить в форме практических занятий, включающих интерактивные формы (ролевые и деловые игры творческие задания, тестирование, соревнования), индивидуальных занятий с преподавателем, тренером, самостоятельной отработки способов применения знаний на практике и получения специфической информации по дисциплине.

Практические занятия направлены на приобретение студентами разнообразного опыта, практическую отработку механизмов реализации знаний при решении профессиональных задач, в том числе повышения индивидуального спортивного мастерства.

Индивидуальные занятия осуществляются непосредственно с каждым студентом по обсуждению проблем программного материала в форме консультаций, максимально используя индивидуальный уровень подготовленности, психофизиологические особенности студента.

Основным документом для преподавателя являются правила соревнований на действующий Олимпийский цикл.

*Текущий контроль* осуществляется в формах: тестирования, выполнения контрольных работ, различных практических заданий по темам, входящим в содержание дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

*Баллы за зачет* выставляются студенту в зависимости от суммы набранных баллов по видам текущего и промежуточного контролей, а также за посещаемость занятий.

## 2. Технологические карты представлены в отдельном файле в Excel

## 3. Критерии оценивания

Для оценки уровня подготовленности студентов по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)» предусмотрены текущие контроли - **ТК** и промежуточные контроли в форме зачета (см. технологические карты).

**3.1.** **ТК 1 – II, V, VII, IX** семестров и **ТК 3 – IV, VI, VIII** семестров предусматривают участие в соревнованиях по спортивной гимнастике по программе не ниже первого спортивного разряда (прохождение многоборья). Оценка выступлений производится по правилам соревнований на действующий Олимпийский цикл.

При подготовке к ТК целесообразно использовать *следующую литературу*:

**1. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}**

**2. Аркаев, Л.Я.** Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.

**3. Гавердовский, Ю.К.** Техника гимнастических упражнений: Уч. пособие / Ю.К.Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

4. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.

5. Code FIG. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

Критерии оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
<p>Выступление на соревнованиях по спортивной гимнастике</p> <p>ТК 1 (II, VII семестры) и ТК 3 (IV, VIII семестры) (2/12 баллов)</p>	<p><b>12 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России), либо участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p> <p><b>11 баллов</b> - участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО), либо участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>10 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>9 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>8 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p> <p><b>7 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>6 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>5 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>4 балла</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 42,0, Ю – 63,0</p> <p><b>3 балла</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p> <p><b>2 балла</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p>
<p>Выступление на соревнованиях по спортивной гимнастике</p> <p>ТК 1 (V семестр) (4/16 баллов)</p>	<p><b>16 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)</p> <p><b>15 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга/ФО)</p> <p><b>14 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС</p>

	<p>(МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0  <b>13 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0  <b>12 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0  <b>11 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0  <b>10 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0  <b>9 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0  <b>8 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0  <b>7 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0  <b>6 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 42,0, Ю – 63,0  <b>5 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0  <b>4 балла</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p>
<p>Выступление на соревнованиях по спортивной гимнастике  <b>ТК 3 (VI семестр)</b>  <b>(5/16 баллов)</b></p>	<p><b>16 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)  <b>15 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга / ФО), либо участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0  <b>14 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0  <b>13 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0  <b>12 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0  <b>11 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0  <b>10 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0  <b>9 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю</p>

	<p>– 69,0</p> <p><b>8 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>7 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 42,0, Ю – 63,0</p> <p><b>6 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p> <p><b>5 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p>
<p>Выступление на соревнованиях по спортивной гимнастике <b>ТК 1 (IX семестр)</b> <b>(4/24 балла)</b></p>	<p><b>24 балла</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)</p> <p><b>23 балла</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга/ФО) <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>22 балла</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга/ФО)</p> <p><b>21 балл</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>20 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p> <p><b>19 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>18 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>17 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>16 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>15 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>14 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>13 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>12 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p>

	<p><b>11 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>10 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>9 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>8 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>7 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>6 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 42,0, Ю – 63,0</p> <p><b>5 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p> <p><b>4 балла</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3.2.** ТК 2 – **II, V, VII, IX** семестров и ТК 4 – **IV, VI, VIII** семестров – тестирование уровня специальной физической подготовленности (выполнение нормативов) см. таблицу 2. Для юношей предусмотрено выполнение **14** нормативов, для девушек – **12**.

При подготовке к ТК целесообразно использовать **следующую литературу:**

**1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.**

**2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.**

**3. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.**

**4. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.**

**5. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.**

**6. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.**

7. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, испр. и доп. - /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.

9. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.

Таблица 2

## Нормативы по СФП для юношей и девушек

№ п.п.	Тесты	Норматив
<b>для второго и четвертого семестров</b>		
<b>Юноши/девушки</b>		
1	Бег 20 м, с	3,3 / 3,4
2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	235 / 210
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	13 / 6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	20 / 8
6	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке	10 / 8
7	Стойка на руках, с	30 / 30
8	Шпагаты, балл	5,5,5 / 5,5,5
9	Мост, балл	4 / 5
<b>Юноши</b>		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	9
2	Круги двумя на коне с ручками, кол-во раз	10
3	Прямые скрещения на коне с ручками, кол-во раз	12
4	Из вися подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	6
5	Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках, кол-во раз	10
<b>Девушки</b>		
1	Упор углом на бревне, с	10
2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	5
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	5 / 5 / 5
<b>для пятого и шестого семестров</b>		
<b>Юноши/девушки</b>		
1	Бег 20 м, с	3,2 / 3,3
2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	240 / 215
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	15 / 7
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	25 / 10
6	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке	15 / 10
7	Стойка на руках, с	40 / 40
8	Шпагаты, балл	5,5,5 / 5,5,5
9	Мост, балл	4 / 5
<b>Юноши</b>		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	8
2	Круги двумя на коне с ручками, кол-во раз	15
3	Прямые скрещения на коне с ручками, кол-во раз	16

4	Из виса подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	7
5	Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках, кол-во раз	13
<b>Девушки</b>		
1	Упор углом на бревне, с	15
2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	6
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	5 / 5 / 5
<b>для седьмого и восьмого семестров</b>		
<b>Юноши/девушки</b>		
1	Бег 20 м, с	3,2 / 3,3
2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	245 / 215
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	18 / 7
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	30 / 10
6	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	18 / 10
7	Стойка на руках, с	40 / 40
8	Шпагаты, балл	4,4,4 / 5,5,5
9	Мост, балл	4 / 5
<b>Юноши</b>		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	7
2	Круги двумя на коне с ручками, кол-во раз	25
3	Прямые скрещения на коне с ручками, кол-во раз	20
4	Из виса подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	7
5	Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках, кол-во раз	15
<b>Девушки</b>		
1	Упор углом на бревне, с	15
2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	6
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	4 / 4 / 4
<b>для девятого семестра</b>		
<b>Юноши/девушки</b>		
1	Бег 20 м, с	3,2 / 3,4
2	Челночный бег (12 м) за 1,5 мин, кол-во раз	24/19
3	Прыжок в длину с места, см	250 / 210
4	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз	18 / 6
5	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, кол-во раз	30 / 8
6	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке	18 / 8
7	Стойка на руках, с	30 / 30
8	Шпагаты, балл	4,4,4 / 5,5,5
9	Мост, балл	3 / 4
<b>Юноши</b>		
1	Лазание по канату без помощи ног, с	7
2	Круги двумя на коне с ручками, кол-во раз	25
3	Прямые скрещения на коне с ручками, кол-во раз	20
4	Из виса подъем силой в упор на кольцах, кол-во раз	6
5	Сгибание-разгибание рук в стойке на руках на стоялках, кол-во раз	15
<b>Девушки</b>		
1	Упор углом на бревне, с	10



2	Поворот на 360° на одной, кол-во раз	5
3	Удержание ног вперед /назад /в сторону, балл	4 / 4 / 4

Критерии оценки уровня специальной физической подготовленности представлены в таблице 3.

Таблица 3

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
Выполнение нормативов по СФП ТК 2 (II, V, VII семестров) и ТК 4 (IV, VI, VIII семестров) (2/4 балла) <b>Юноши - 14 нормативов</b> <b>Девушки – 12 нормативов</b>	<b>4 балла</b> – выполнение всех нормативов <b>3,5 балла</b> – невыполнение 1 норматива <b>3 балла</b> – невыполнение 2 нормативов <b>2,5 балла</b> – невыполнение 3 нормативов <b>2 балла</b> – невыполнение 4 нормативов <b>0 баллов</b> – невыполнение 5 и более нормативов
Выполнение нормативов по СФП ТК 2 (IX семестр) (4/8 баллов) <b>Юноши - 14 нормативов</b> <b>Девушки – 12 нормативов</b>	<b>8 баллов</b> – выполнение всех нормативов <b>7,5 баллов</b> - невыполнение 1 норматива <b>7 баллов</b> – невыполнение 2 нормативов <b>6,5 баллов</b> – невыполнение 3 нормативов <b>6 баллов</b> – невыполнение 4 нормативов <b>5,5 баллов</b> - невыполнение 5 нормативов <b>5 баллов</b> – невыполнение 6 нормативов <b>4 балла</b> – невыполнение 6 нормативов с ухудшением показателей предыдущего тестирования <b>0 баллов</b> – невыполнение более 6 нормативов, отказ от участия в тестировании

**3.3.** ТК 5 — **III, VII** семестров и ТК 3 – **IX** семестра предусматривают выполнение практических заданий, связанных с использованием адекватных технических средств и инвентаря для повышения эффективности собственного тренировочного процесса, а также применение необходимых средств, методов и методических приемов для развития кондиционных и координационных способностей, с учетом индивидуальных особенностей в ходе собственного тренировочного процесса.

При подготовке к ТК целесообразно использовать **следующую литературу:**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.

4. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.

5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

6. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

7. Солодянников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / В.А.Солодянников; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1999. – 72 с.

8. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 378 с.

Критерии оценки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
ТК 5 (III, VII семестр) и ТК 3 (IX семестр) (2/5 баллов)	<p><b>5 баллов</b> – средства, дозировка, методы и методические приемы, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса, адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; студент эффективно использует имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения, позволяющие оптимизировать УТП</p> <p><b>4,5 балла</b> – средства, дозировка, методы и методические приемы, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; студент не всегда эффективно использует имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения</p> <p><b>4 балла</b> – средства, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; дозировка, выбранные методы и методические приемы, не всегда способствуют повышению эффективности УТП; студент эффективно использует не весь имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения</p> <p><b>3 балла</b> – средства, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; дозировка, выбранные методы и методические приемы не способствуют повышению эффективности УТП; студент эффективно использует не весь имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения</p> <p><b>2 балла</b> – средства, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса не всегда адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; дозировка, выбранные методы и методические приемы, не способствуют повышению эффективности УТП; имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения используются студентом неэффективно</p>

**3.4.** Еще одним из видов текущего контроля является выполнение студентами контрольных работ №1 - II, №2 - V, №3 - VII, №4 - IX семестров. Требования к содержанию и оформлению контрольных работ представлены в п.4.3.. При подготовке к выполнению контрольных работ целесообразно использовать литературу, представленную в п.4.3.. Каждая

из трех частей каждой контрольной работы оценивается от 5 до 10 баллов. Окончательная оценка любой контрольной работы состоит из суммы баллов за все три ее части. Критерии оценки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
<p data-bbox="236 353 582 427">Контрольная работа № 1 (15/30 баллов)</p> <p data-bbox="236 465 647 577"><b>Каждая часть контрольной работы оценивается отдельно от 5 до 10 баллов</b></p>	<p data-bbox="1027 353 1134 389" style="text-align: center;"><b>1 часть</b></p> <p data-bbox="675 389 1487 577"><b>10 баллов</b> - своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно. Изложены все требования к содержанию, композиции и исполнению для каждого вида гимнастического многоборья. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p data-bbox="675 577 1487 757"><b>9 баллов</b> – несвоевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно. Изложены все требования к содержанию, композиции и исполнению для каждого вида гимнастического многоборья. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p data-bbox="675 757 1487 936"><b>8 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно. Изложены все требования к содержанию, композиции и исполнению для каждого вида гимнастического многоборья. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p data-bbox="675 936 1487 1160"><b>7 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно. Имеются ошибки в терминологии. Изложены все требования к содержанию, композиции и исполнению для каждого вида гимнастического многоборья. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p data-bbox="675 1160 1487 1384"><b>6 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно, с ошибками в терминологии. Отсутствуют некоторые требования к содержанию, композиции и исполнению на видах многоборья. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p data-bbox="675 1384 1487 1608"><b>5 баллов</b> – несвоевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно с орфографическими ошибками и ошибками в терминологии. Отсутствуют некоторые требования к содержанию, композиции и исполнению на видах многоборья. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.</p> <p data-bbox="1027 1608 1134 1644" style="text-align: center;"><b>2 часть</b></p> <p data-bbox="675 1644 1487 1787"><b>10 баллов</b> – своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p data-bbox="675 1787 1487 1930"><b>9 баллов</b> - несвоевременное предоставление неаккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p data-bbox="675 1930 1487 2074"><b>8 баллов</b> - своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание соответствует требованиям. Анализ собственного тренировочного процесса изложен в общих чертах, причины неудач часто отсут-</p>

вуют. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**7 баллов** – своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание соответствует требованиям. Частично отсутствует запись упражнений с помощью символов. Анализ собственного тренировочного процесса изложен в общих чертах, причины неудач отсутствуют. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**6 баллов** – своевременное предоставление 2 части к/р оформленной неаккуратно. Отсутствует запись упражнений с помощью символов. Часто, либо совсем, отсутствует анализ собственного тренировочного процесса и причины неудач. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Ответы на вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**5 баллов** - несвоевременное предоставление 2 части к/р, оформленной неаккуратно. Отсутствует запись упражнений с помощью символов. Часто, либо совсем, отсутствует анализ собственного тренировочного процесса. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.

### 3 часть

**10 баллов** - своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов расставлены правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**9 баллов** – несвоеременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная неаккуратно. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов указаны правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**8 баллов** – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Иногда присутствуют орфографические ошибки. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов расставлены правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**7 баллов** – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Присутствуют орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Группы трудности элементов указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы

	<p>на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p><b>6 баллов</b> – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная неаккуратно. Присутствуют орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Группы трудности элементов не всегда указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p><b>5 баллов</b> – несвоевременное предоставление 3 части к/р, оформленная неаккуратно. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Отсутствует запись упражнений символами. Группы трудности элементов не всегда указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Схема пространственной композиции отсутствует. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.</p>
<p>Контрольные работы №№ 2 и 3 (15/30 баллов)</p> <p><b>Каждая часть контрольной работы оценивается отдельно от 5 до 10 баллов</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1 часть</b></p> <p><b>10 баллов</b> - своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно, без орфографических ошибок и ошибок в терминологии. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ и соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>9 баллов</b> – несвоеременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно, но без орфографических ошибок и ошибок в терминологии. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ и соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>8 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно. Имеются орфографические ошибки. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ, но иногда не соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>7 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно. Имеются ошибки в терминологии. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ, но иногда не соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p><b>6 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р,</p>

оформленная аккуратно. Имеются ошибки в терминологии и орфографические ошибки. Указанные средства иногда не соответствуют видам подготовки и не учитывают индивидуальных особенностей. Распределение средств по УТЗ часто неграмотное. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**5 баллов** – несвоевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно с орфографическими ошибками и ошибками в терминологии. Количество средств недостаточно. Указанные средства иногда не соответствуют видам подготовки и не учитывают индивидуальных особенностей. Распределение средств по УТЗ часто неграмотное. Отсутствует запись элементов с помощью символов. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.

### 2 часть

**10 баллов** – своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**9 баллов** - несвоевременное предоставление неаккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**8 баллов** - своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание соответствует требованиям. Анализ собственного тренировочного процесса изложен в общих чертах, причины неудач часто отсутствуют. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**7 баллов** – своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание соответствует требованиям. Частично отсутствует запись упражнений с помощью символов. Анализ собственного тренировочного процесса изложен в общих чертах, причины неудач отсутствуют. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**6 баллов** – своевременное предоставление 2 части к/р, оформленной неаккуратно. Отсутствует запись упражнений с помощью символов. Часто, либо совсем, отсутствует анализ собственного тренировочного процесса и причины неудач. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Ответы на вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**5 баллов** - несвоевременное предоставление 2 части к/р, оформленной неаккуратно. Отсутствует запись упражнений с помощью символов. Часто, либо совсем, отсутствует анализ собственного тренировочного процесса. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.

### 3 часть

**10 баллов** - своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов расставлены правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка рассчитана правильно. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**9 баллов** – несвоевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная неаккуратно. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов указаны правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка рассчитана правильно. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**8 баллов** – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Иногда присутствуют орфографические ошибки. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов расставлены правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка на одном из видов многоборья рассчитана неправильно. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**7 баллов** – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Присутствуют орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Группы трудности элементов указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка на одном из видов многоборья рассчитана неправильно. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**6 баллов** – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная неаккуратно. Присутствуют орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Группы трудности элементов не всегда указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Не всегда правильно рассчитана базовая оценка упражнений. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**5 баллов** – несвоевременное предоставление 3 части к/р, оформленная неаккуратно. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Отсутствует запись упражнений символами. Группы трудности элементов не всегда указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Не всегда правильно рассчитана базовая оценка упражнений. Схема пространственной композиции отсутствует. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.

<p>Контрольная работа № 4 (15/30 баллов)</p> <p>Каждая часть контрольной работы оценивается отдельно от 5 до 10 баллов</p>	<p style="text-align: right;"><b>1 часть</b></p> <p><b>10 баллов</b> - своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно, без орфографических ошибок и ошибок в терминологии. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Указаны все виды подготовки. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ и соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>9 баллов</b> – несвоевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно, но без орфографических ошибок и ошибок в терминологии. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Указаны все виды подготовки. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ и соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>8 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно. Имеются орфографические ошибки. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Указаны все виды подготовки. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ, но иногда не соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>7 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно. Имеются ошибки в терминологии. Содержание и оформление плана-графика соответствует требованиям. Указаны все виды подготовки. Средства грамотно подобраны, распределены по УТЗ, но иногда не соответствуют видам подготовки. План-график составлен с учетом индивидуальных особенностей. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p><b>6 баллов</b> – своевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная аккуратно. Имеются ошибки в терминологии и орфографические ошибки. Отсутствуют некоторые виды подготовки. Указанные средства иногда не соответствуют видам подготовки и не учитывают индивидуальных особенностей. Распределение средств по УТЗ часто неграмотное. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p><b>5 баллов</b> – несвоевременно предоставлена 1 часть к/р, оформленная неаккуратно с орфографическими ошибками и ошибками в терминологии. Количество средств недостаточно. Из видов подготовки имеется только физическая и техническая. Указанные средства иногда не соответствуют видам подготовки и не учитывают индивидуальных особенностей. Распределение средств по УТЗ часто неграмотное. Отсутствует запись элементов с помощью символов. Студент не может ответить на вопросы</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



преподавателя.

### 2 часть

**10 баллов** – своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**9 баллов** - несвоевременное предоставление неаккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**8 баллов** - своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание соответствует требованиям. Анализ собственного тренировочного процесса изложен в общих чертах, причины неудач часто отсутствуют. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**7 баллов** – своевременное предоставление аккуратно оформленной 2 части к/р. Содержание соответствует требованиям. Частично отсутствует запись упражнений с помощью символов. Анализ собственного тренировочного процесса изложен в общих чертах, причины неудач отсутствуют. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**6 баллов** – своевременное предоставление 2 части к/р, оформленной неаккуратно. Отсутствует запись упражнений с помощью символов. Часто, либо совсем, отсутствует анализ собственного тренировочного процесса и причины неудач. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Ответы на вопросы преподавателя вызывают затруднения.

**5 баллов** - несвоевременное предоставление 2 части к/р, оформленной неаккуратно. Отсутствует запись упражнений с помощью символов. Часто, либо совсем, отсутствует анализ собственного тренировочного процесса. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.

### 3 часть

**10 баллов** - своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов расставлены правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка рассчитана правильно. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.

**9 баллов** – несвоеременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная неаккуратно. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов указаны правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка рассчитана правильно. Предоставлена схема пространственной композиции. От-

	<p>веты на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>8 баллов</b> – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Иногда присутствуют орфографические ошибки. Ошибки в терминологии отсутствуют. Группы трудности элементов расставлены правильно. Правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка на одном из видов многоборья рассчитана неправильно. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на вопросы преподавателя не вызывают затруднений.</p> <p><b>7 баллов</b> – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная аккуратно. Присутствуют орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Группы трудности элементов указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Базовая оценка на одном из видов многоборья рассчитана неправильно. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p><b>6 баллов</b> – своевременно предоставлена 3 часть к/р, оформленная неаккуратно. Присутствуют орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Группы трудности элементов не всегда указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Не всегда правильно рассчитана базовая оценка упражнений. Предоставлена схема пространственной композиции. Ответы на некоторые вопросы преподавателя вызывают затруднения.</p> <p><b>5 баллов</b> – несвоевременное предоставление 3 части к/р, оформленная неаккуратно. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии. Отсутствует запись упражнений символами. Группы трудности элементов не всегда указаны правильно. Не всегда правильно указано наличие/отсутствие специальных требований. Не всегда правильно рассчитана базовая оценка упражнений. Схема пространственной композиции отсутствует. Студент не может ответить на вопросы преподавателя.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**3.5. Требования к промежуточным контролям и необходимая для изучения литература** представлены в п. 4.4.. Критерии оценки промежуточного контроля (зачета) представлены в таблице 6.

Таблица 6

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
Зачет (II, III, IV курсы) Демонстрация техники элементов / элементов и соединений (дается две попытки, в зачет идет лучший результат) <b>(22/30 баллов)</b>	<b>Оценка техники производится в соответствии с правилами соревнований на действующий Олимпийский цикл.</b> <b>30 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,2 балла <b>29 баллов</b> - суммарная сбавка не превышает 0,3 балла <b>28 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,4 балла <b>27 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,5 балла

	<p><b>26 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,6 балла  <b>25 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,7 балла  <b>24 балла</b> – суммарная сбавка не превышает 0,8 балла  <b>23 балла</b> – суммарная сбавка не превышает 0,9 балла  <b>22 балла</b> - суммарная сбавка не превышает 1,0 балл</p>
<p>Дифференцированный зачет          (IX семестр)  <b>(22/30 баллов)</b>  <b>Студенту выставляется средняя оценка за первую и вторую часть зачета</b>          Перевод оценок в баллы представлен в документе: «Балльно-рейтинговый контроль» (версия 3.0)</p>	<p><b>ПЕРВАЯ часть</b></p> <p><b>5«+»</b> - полный и развернутый, логично выстроенный и доказательно изложенный ответ, подкрепленный авторской убедительной позицией; свободно владеет материалом, выделяя существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи, ответ студента не требует уточняющих вопросов преподавателя.</p> <p><b>5</b> - полный, развернутый ответ, логично и последовательно структурирован, доказательно раскрыта суть с приведением примеров и представлены междисциплинарные связи, допущенные недочеты и неточности в ответе самостоятельно исправляются студентом;</p> <p><b>5«-»</b> - полный, развернутый ответ, имеющий четкую и логичную структуру, убедительно доказанный примерами, недочеты в ответе исправлены с помощью преподавателя;</p> <p><b>4«+»</b> - полный развернутый ответ, структурирован и логичен, осознанно излагается суть вопроса с указанием причинно-следственных связей, коррекция неточностей исправляется с помощью преподавателя;</p> <p><b>4</b> - полный и развернутый, последовательно и логично выстроенный ответ, студент способен выделить главное и второстепенное, недочеты и неточности в ответе устраняются с помощью преподавателя;</p> <p><b>4«-»</b> - полный, но не достаточно последовательный ответ, студент умеет определять причинно-следственные связи и выделять главное и второстепенное, присутствует логика в изложении материала, суть терминов и понятий излагает своими словами;</p> <p><b>3«+»</b> - недостаточно полный и развернутый ответ, в логике и последовательности изложения материала имеются нарушения, присутствуют ошибки в понятиях, терминах, студент может уточнить знания с помощью наводящих вопросов преподавателя;</p> <p><b>3</b> - неполный ответ, имеются существенные нарушения в логике и последовательности изложения, наличие значительных ошибок при определении сущности понятий, теорий и явлений, не может привести пример из практики, отсутствие выводов;</p> <p><b>3«-»</b> - неполный ответ с наличием существенных ошибок в определениях, терминах, понятиях, фактах, отсутствуют выводы, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только при подсказке преподавателя;</p> <p><b>2</b> - ответ, представляет собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками, логика в изложении материала отсутствует; наводящие вопросы не</p>

приводят к коррекции ответа; либо не получено ответа, или ответ не соответствует сути вопроса, преподаватель «знакомит» студента с ответом на вопрос

### **ВТОРАЯ ЧАСТЬ**

**5«+»** - студент способен определить мелкие, значительные и грубые ошибки в технике элементов, правильно указать их причины, подобрать эффективные средства, методы и методические приемы, а также назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок

**5** – студент способен определить мелкие, значительные и грубые ошибки в технике элементов, правильно указать их причины, подобрать эффективные средства; назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок; не все названные методы и методические приемы являются эффективными

**5«-»** - студент способен определить мелкие, значительные и грубые ошибки в технике элементов, правильно указать их причины; правильно подобрать средства коррекции; назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок; не все методы и методические приемы исправления ошибок являются эффективными

**4«+»** - студент способен определить мелкие, значительные и грубые ошибки в технике элементов, правильно указать их причины; назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок; подобранные средства, методы и методические приемы исправления ошибок не всегда являются эффективными

**4** – студент способен определить грубые, значительные и мелкие ошибки в технике элементов; не всегда верно называет причины ошибок; называет средства, методы и методические приемы для исправления ошибок и необходимый инвентарь и оборудование

**4«-»** - студент способен определить грубые, значительные и мелкие ошибки в технике элементов; не всегда верно называет причины ошибок; верно называет средства, методы и методические приемы для исправления ошибок, но не может определить наиболее эффективные из них; необходимый инвентарь и оборудование не всегда указываются верно

**3«+»** - студент способен определить грубые, значительные и мелкие ошибки в технике элементов; не может назвать причины ошибок; предлагаемые студентом средства коррекции, методы и методические приемы и необходимый инвентарь и оборудование не являются эффективными

**3** - студент способен определить только грубые и значительные ошибки в технике элементов; не может назвать причины ошибок; предлагаемые студентом средства коррекции, методы и методические приемы и необходимый инвентарь и оборудование не являются эффективными

	<p><b>3«-»</b> - студент способен определить только грубые ошибки в технике элементов; не может назвать причины ошибок и средства коррекции</p> <p><b>2</b> – студент не способен определить (не видит) ошибки в технике элементов; (а, следовательно, не может назвать причины ошибок и средства коррекции)</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **4. Методические рекомендации для студентов по самостоятельной работе**

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Профессионально-спортивное совершенствование (спортивная гимнастика)» включает в себя следующие аспекты:

- творческое задание по подбору и компоновке музыкального сопровождения для составления собственных вольных упражнений;
- изучение правил соревнований для составления собственных соревновательных упражнений;
- выполнение контрольных работ;
- подготовка к промежуточному контролю;
- составление соревновательных упражнений;
- совершенствование спортивного мастерства;
- повышение уровня специальной физической подготовленности.

Для промежуточного контроля студенту необходимо иметь видеозаписи собственных соревновательных упражнений и упражнений, изложенных в требованиях к промежуточному контролю.

##### **4.1. Творческое задание по подбору и компоновке музыкального сопровождения для составления собственных вольных упражнений.**

Студенту необходимо, используя доступные музыкальные произведения (аудиозаписи), подобрать и скомпоновать музыкальное сопровождение для собственных вольных упражнений, длительностью не более 1 мин 30 с, и соответствующие требованиям Code FIG. Желательно подбирать музыку, диктующую определенный стиль исполнения упражнений. Оценивание соответствия подбора музыкального сопровождения правилам соревнований и индивидуальным особенностям гимнастов происходит в ходе текущих контролей – «Участие в соревнованиях по спортивной гимнастике» и входит в оценку по этим видам контроля. Необходимые программы для компоновки музыкального сопровождения можно найти в интернете.

##### **4.2. Изучение правил соревнований для составления собственных соревновательных упражнений.**

Студенту необходимо изучить правила соревнований на действующий Олимпийский цикл в части особенностей составления упражнений на видах гимнастического многоборья - требования к трудности, композиции и исполнению (в том числе к артистизму на бревне и вольных упражнениях). **Правила можно найти в интернете, используя сайты Международной федерации гимнастики и Федерации спортивной гимнастики России.** Оценивание знаний происходит в ходе текущих контролей – «Ведение дневника самоконтроля», в части записи собственных соревновательных упражнений, а также текущих контролей - «Участие в соревнованиях по спортивной гимнастике».

##### **4.3. Выполнение контрольных работ.**

Выполнение контрольных работ является обязательным видом контроля. Каждая контрольная работа состоит из **трех частей**, каждая из которых оценивается отдельно от 5 до 10 баллов. Сумма баллов за все части контрольной работы составляет окончательную

оценку. Все контрольные работы должны быть выполнены в тетради в клетку и написаны от руки\*. В ходе защиты контрольной работы студент должен ответить на задаваемые преподавателем вопросы, касающиеся содержания работы.

\* Преподаватель может по своему усмотрению предложить представить работу в другом виде.

Каждая контрольная работа должна иметь титульный лист (см. приложение 1).

Приложение 1

<p>ФГБОУ ВПО «НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»</p> <p>Кафедра теории и методики гимнастики</p> <p><b>КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № _____</b> по дисциплине ПСС</p> <p>Выполнил(а) студент(ка) __ группы __ курса заочной формы обучения специализации спортивная гимнастика</p> <p><b>ФАМИЛИЯ И.О.</b></p> <p>Санкт-Петербург, 201_</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **4.3.1. Контрольная работа № 1**

**4.3.1.1.** Требования правил соревнований к содержанию, к композиции и исполнению упражнений на видах гимнастического многоборья (описываются студентов в зависимости от его разряда, но не ниже первого спортивного разряда).

**4.3.1.2.** Содержание каждого собственного тренировочного занятия (заполняется в хронологическом порядке), включающее дату и номер занятия, вес гимнаста, его самочувствие до и после тренировки, краткий анализ занятия в части, что удалось, а над чем нужно работать (с указанием причин). В содержании занятий элементы и связки, имеющие трудность, должны быть записаны символами! Минимальное количество занятий в неделю – 2. Здесь же представляются результаты тестирования уровня СФ подготовленности и результаты выступления на соревнованиях.

**4.3.1.3.** Текстовая запись и запись символами собственных соревновательных упражнений с указанием групп трудности элементов для каждого вида многоборья, наличия/отсутствия специальных требований. Для вольных упражнений и упражнений на бревне необходимо представить схему пространственной композиции.

#### **4.3.2. Контрольные работы №№ 2, 3 и 4**

**4.3.2.1.** План-график УТП на учебный год (представляется в виде таблицы), содержащий следующие пункты: виды подготовки (в том числе тестирование, соревнования и др.), средства, распределение средств по номерам УТЗ. План-график составляется в течение первых двух недель с момента начала занятий по дисциплине ПСС в каждом учебном году. В контрольных работах № 2 и № 3 планируются только физическая и техническая виды подготовки, а также тестирование и соревнования. В контрольной работе № 4 – все виды подготовки. Элементы, имеющие группы трудности записываются символами.

**4.3.2.2.** Содержание каждого собственного тренировочного занятия (заполняется в хронологическом порядке), включающее дату и номер занятия, вес гимнаста, его самочувствие до и после тренировки, краткий анализ занятия в части, что удалось, а над чем нужно работать (с указанием причин). В содержании занятий элементы и связки, имеющие трудность, должны быть записаны символами! Минимальное количество занятий в неделю – 2. Здесь же представляются результаты тестирования уровня СФ подготовленности и результаты выступления на соревнованиях.

**4.3.2.3.** Текстовая запись и запись символами собственных соревновательных упражнений с указанием базовой оценки для каждого вида многоборья (группы трудности элементов, наличие/отсутствие специальных требований). Для вольных упражнений и упражнений на бревне необходимо представить схему пространственной композиции.

Для выполнения контрольных работ целесообразно изучить **следующую литературу:**

**1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.**

**2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.**

**3. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}**

**4. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.**

**9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.**

**11. Code FIG. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)**

#### **4.4. Подготовка к промежуточному контролю**

Видом промежуточной аттестации является ЗАЧЕТ (по окончании изучения дисциплины он является дифференцированным).

В требования к промежуточному контролю II, III курсов входит демонстрация техники выполнения различных элементов, IV курса – то же, включая соединения. Студенту необходимо продемонстрировать технику по двум пунктам из требований к зачету (дается две попытки, в зачет идет лучшая оценка). Промежуточный контроль IX семестра состоит из двух частей – теоретическая его составляющая предполагает устные ответы на вопросы, практическая - определение (при просмотре видеозаписей собственных выступлений) ошибок в технике исполнения элементов на видах гимнастического многоборья, причин этих ошибок и средств и способов их коррекции. Для сдачи зачета IX семестра студент должен иметь видеозаписи собственных упражнений, согласно требованиям ко второй части промежуточного контроля.

При подготовке к промежуточным контролям **II, III, IV курсов** студенту целесообразно изучить **следующую литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}

4. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.

5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Уч. пособие / Ю.К.Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

6. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.

7. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.

8. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.

9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

10. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 378 с.

11. Code FIG. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

При подготовке к промежуточному контролю **IX семестра** студенту целесообразно изучить **следующую литературу**:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е. С. Крючек [и др.]; под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - Москва: Академия, 2012. - 282, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф: Рек. УМО вузов РФ. - ISBN 978-5-7695-8027-7.

2. Гимнастика [Текст]: Учебник для студ. высш учеб. заведений/ под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд. М.: Академия, 2010. – 444 с.

3. Спорт высших достижений: Спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельевой Л.А., Терехиной Р.Н. – М.: Человек, 2014. – 148 с. {ЭБС}

4. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин– М.: Физкультура и спорт, 2004. – 338 с.

5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Уч. пособие / Ю.К.Гавердовский. - М.: Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

6. Калогномос, В.И. Подготовка и проведение соревнований. Спортивная гимнастика / В.И. Калогномос. – М., 1990. – 184 с.

7. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В.Б.Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.



8. Лисицкая, Т.С. Проведение занятий по хореографии с гимнастками: Метод. разработки для студентов, специализирующихся по гимнастике / Т.С.Лисицкая. – М.: ГЦОЛИФК, 1984. – 42 с.

9. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией движений: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Ю.В.Менхин; – М., 1990. – 48 с.

10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.

11. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: Учебник тренера высшей квалификации / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

12. Смолевский, В.М. Спортивная гимнастика / В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.

13. Солодяников, В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов и программы общеобразовательной школы: Учеб. пособие / В.А.Солодяников; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1999. – 72 с.

14. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учеб. заведений физ. культуры – Изд. 3-е, испр. и доп. - /А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.

15. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я.Аркаева, В.М.Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 378 с.

16. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.

17. Code FIG. Правила соревнований по спортивной гимнастике, 2013-2016 г. на сайте [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

**Требования (вопросы) к зачетам изложены ниже.**

#### **IV семестр**

##### ***Демонстрация техники выполнения элементов:***

1. Переворот вперед через прыжковый стол на горку матов.
2. Переворот с поворотом на 180° (рондат), либо рондат-фляк через прыжковый стол на горку матов.
3. Подъем разгибом в упор на брусьях.
4. Отмах в стойку на руках на брусьях.
5. Большим махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок (брусья, перекладина).
6. Большой оборот назад в петлях.
7. Большой оборот вперед в петлях.
8. «Штальдер» назад в стойку на руках в петлях.
9. Оборот назад в упоре не касаясь в стойку на руках в петлях.
10. Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках в петлях.
11. Оборот назад в упоре углом в стойку на руках в петлях. Для не умеющих – оборот назад в упоре стоя согнувшись в петлях.
12. Повороты плечом вперед и назад в стойке на руках.
13. Кувырок назад в стойку с поворотом плечом назад в стойке на руках.
14. Поворот на 360° на одной. / Круги двумя на коне-махи.
15. Прыжок «сиссон». / Скрещения на коне-махи.
16. Прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка»). / Русские круги на «грибке».

17. Перекидной прыжок. / Круги Деласал на «грибке».
18. Прыжок шагом. / Любой сальтовый соскок с колец.
19. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног. / Махом назад стойка на руках с поворотом на 180° на параллельных брусьях.
20. Прыжок «пистолетик». / Большой оборот назад в стойку на руках на параллельных брусьях.
21. Поворот на 360° на одной на бревне. / Подъем махом вперед в упор углом на кольцах.
22. Прыжок шагом (и прыжок шагом, касаясь) на бревне. / Подъем махом назад в стойку на руках на кольцах.
23. Прыжок «сиссон» на бревне. / 1,5 сальто вперед в кувырок.
24. Прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка») на бревне. / Крест вниз головой на кольцах.
25. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног на бревне. / Стойка силой согнувшись на кольцах.
26. Прыжок «пистолетик» на бревне. / Крест на кольцах.
27. Любой наскок на бревно из таблицы трудности элементов. / Широкая стойка на руках.
28. Темповой переворот назад (фляк) на бревне. / Любой перелет (сальто) на перекладине.
29. Любой сальтовый соскок с бревна из таблицы трудности. / Любой сальтовый соскок с параллельных брусьев.
30. Любое сальто на бревне. / Любое сальто на параллельных брусьях.
31. Темповой переворот вперед – сальто вперед.
32. Сальто вперед прогнувшись.
33. Маховое сальто / Арабское сальто.
34. Темповой переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись.
35. Сальто назад с батута.
36. Сальто назад с раскрытием с батута.
37. Сальто назад согнувшись с батута.
38. Сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб») с батута.
39. Сальто назад прогнувшись с батута.
40. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° с батута.
41. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с батута.
42. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 540° с батута.
43. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° с батута.
44. Сальто вперед с батута.
45. Сальто вперед согнувшись с батута.
46. Сальто вперед прогнувшись с батута.
47. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° с батута.
48. Двойное сальто назад с батута.
49. Двойное сальто вперед с батута.
50. «Твист» с батута.

## VI семестр

### *Демонстрация техники выполнения элементов:*

1. Опорный прыжок № 1 собственной соревновательной программы.
2. Опорный прыжок № 2 собственной соревновательной программы.
3. Большим махом вперед двойное сальто назад в соскок (в полугруппировке - брусья, прогнувшись - перекладина).
4. Большой оборот назад (брусья, перекладина).
5. Большой оборот вперед (брусья, перекладина).
6. «Штальдер» назад в стойку на руках (брусья, перекладина).
7. Оборот назад в упоре не касаясь в стойку на руках (брусья, перекладина).
8. Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках (брусья, перекладина).
9. Оборот назад в упоре углом в стойку на руках (брусья, перекладина). Для не умеющих – оборот назад в упоре стоя согнувшись (брусья, перекладина).
10. Поворот на 720° на одной. / Круги двумя на коне-махи.
11. Прыжок «сиссон» на бревне. / Скрещения на коне-махи.
12. Прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка») с поворотом на 180°. / Русские круги на коне-махи.
13. Перекидной прыжок с поворотом на 180°. / Круги Деласал на коне-махи.
14. Прыжок шагом в кольцо. / Любой сальтовый соскок с колец не ниже группы «С».
15. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног. / Махом назад стойка на руках с поворотом на 180° на параллельных брусьях.
16. Прыжок «пистолетик» на бревне. / Большой оборот назад в стойку на руках на параллельных брусьях.
17. Поворот на 540° на одной на бревне. / Подъем махом вперед в упор углом на кольцах.
18. Прыжок шагом (и прыжок шагом, касаясь) на бревне. / Подъем махом назад в стойку на руках на кольцах.
19. Поворот на 720° на одной на бревне. / 1,5 сальто вперед в кувырок.
20. Соединение двух прыжков: прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка») и «сиссон» на бревне. / Крест вниз головой на кольцах.
21. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног на бревне. / Стойка силой согнувшись на кольцах.
22. Прыжок «пистолетик» на бревне. / Крест на кольцах.
23. Любой наскок на бревно из таблицы трудности элементов. / Горизонтальный упор сзади согнувшись.
24. Акробатическая серия на бревне, в соответствии с правилами соревнований. / Любой перелет (сальто) на перекладине.
25. Любой сальтовый соскок с бревна из таблицы трудности. / Любой сальтовый соскок с параллельных брусьев не ниже группы «С».
26. Любое сальто на бревне. / Любое сальто на параллельных брусьях.
27. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись.
28. Любое маховое сальто / Неакробатический элемент на вольных упражнениях.
29. Темповой переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – двойное сальто назад (любое).
30. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°.

31. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 540°.
32. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°.
33. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 900°.
34. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080° с батута.
35. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180°.
36. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°.
37. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° с батута.
38. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 540° с батута.
39. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° с батута.
40. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 900° с батута.
41. Двойное сальто назад согнувшись с батута.
42. Двойное сальто назад прогнувшись с батута.
43. Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360° с батута.
44. Двойное сальто вперед с батута.
45. Любой соскок с бревна / перекладины не ниже группы «С».
46. Любой соскок с брусьев / коня-махи не ниже группы «С».
47. Любое соединение элементов на брусьях, дающее надбавку.
48. Любое соединение элементов на бревне / коне-махи, дающее надбавку.
49. Любое соединение акробатических элементов на вольных упражнениях, дающее надбавку.
50. Любое соединение гимнастических (танцевальных) элементов на вольных упражнениях / Любое соединение элементов на перекладине, дающее надбавку.

### VIII семестр

*Демонстрация техники отдельных элементов и соединений, в том числе, входящих в собственную соревновательную программу:*

1. Опорный прыжок № 1.
2. Опорный прыжок № 2.

Юноши:

- 3-12. Десять элементов на коне-махи.
- 13-22. Десять элементов на кольцах.
- 23-32. Десять элементов на параллельных брусьях.
- 33.-42. Десять элементов на перекладине.
- 43-52. Десять элементов вольных упражнений.

Девушки:

- 3-10. Восемь элементов на брусьях.
- 11-18. Восемь элементов на бревне.
- 19-26. Восемь элементов на вольных упражнениях.
27. Наскок на бревно из таблицы трудности.
28. «Санжировка» на брусьях с отпуском обеих рук.
29. Большим махом вперед двойное сальто назад в полугруппировке («рваное») в соскок с брусьев.
30. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног и поворотом на 180° («Фролова»).
31. Перекидной прыжок с поворотом на 180°.
32. Прыжок шагом в кольцо.
33. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног в кольцо.
34. Поворот на одной на 720° на бревне.
35. Поворот на одной на 1080°.

36. Поворот на одной с «захватом» безопорной ноги руками на 360° на бревне.
37. Поворот на одной с «захватом» безопорной ноги руками на 720°.
38. Поворот с высоко поднятой безопорной ногой на 360° на бревне.
39. Поворот с высоко поднятой безопорной ногой на 720°.
40. Прыжок «Кольцо двумя».
41. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног в кольцо на бревне.
42. Прыжок шагом в кольцо на бревне.
43. Прыжок «Кольцо двумя» на бревне.
44. Опорный прыжок «Цукахару» в полугруппировке, либо рондат-фляк-1,5 сальто в полугруппировке.
45. Соединения элементов, дающие надбавки на брусках.
46. Гимнастико-акробатические (смешанные) соединения элементов, дающие надбавки на бревне.
47. Акробатические соединения, дающие надбавки на бревне.
48. Соединения гимнастических (танцевальных) элементов, дающие надбавку на бревне.
49. Соединения акробатических элементов, и гимнастических и акробатических элементов, дающие надбавки на вольных упражнениях.
50. Соединения гимнастических (танцевальных) элементов, дающие надбавки на вольных упражнениях.

## IX семестр

### Первая часть

1. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на брусках.
2. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на брусках.
3. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на брусках.
4. Требования правил соревнований к содержанию вольных упражнений.
5. Специальные требования правил соревнований к композиции вольных упражнений.
6. Требования правил соревнований к исполнению вольных упражнений.
7. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на бревне / коне-махи.
8. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на бревне / коне-махи.
9. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на бревне / коне-махи.
10. Специальные требования правил соревнований к опорным прыжкам.
11. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на перекладине / к артистизму при выполнении вольных упражнений.
12. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на перекладине / требования правил соревнований к артистизму при выполнении упражнений на бревне.
13. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на перекладине / к подбору музыкального сопровождения для вольных упражнений.
11. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на кольцах / требования правил соревнований к хореографии в вольных упражнениях.
12. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на кольцах / требования правил соревнований к хореографии в упражнениях на бревне.
13. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на кольцах / требования правил соревнований к технике выполнения гимнастических прыжков.
14. Основные ошибки в технике выполнения опорных прыжков / требования правил соревнований к технике выполнения гимнастических поворотов.
15. Требования правил соревнований к технике выполнения соскоков со снарядов.
16. Требования правил соревнований к технике выполнения перелетов (сальтовых элементов) на перекладине / брусках.
17. Требования правил соревнований к технике выполнения акробатических элементов вольных упражнений.

18. Требования правил соревнований к технике выполнения неакробатических элементов вольных упражнений и силовых элементов (удержаний) на кольцах / акробатических элементов на бревне.
19. Требования правил соревнований к технике выполнения маховых элементов на видах многоборья.
20. Технология составления упражнений на видах многоборья.
21. Содержание индивидуальной СФП для выполнения вольных упражнений.
22. Содержание индивидуальной СФП для выполнения упражнений на брусьях.
23. Содержание индивидуальной СФП для выполнения упражнений на бревне / коне-махи.
24. Содержание индивидуальной СФП для выполнения опорных прыжков.
25. Содержание индивидуальной СФП для выполнения упражнений на кольцах и перекладине / для выполнения гимнастических элементов (прыжков и поворотов).

### Вторая часть

*Следующие 25 вопросов связаны с определением (при просмотре видеозаписей собственных выступлений) ошибок в технике исполнения элементов на видах гимнастического многоборья, причин этих ошибок и средств и способов их коррекции.*

26. Опорный прыжок.
27. Соскок с брусьев.
28. Соскок с бревна / коня-махи.
29. Соскок с перекладины / гимнастический поворот на бревне.
30. Соскок с колец / гимнастический поворот на ковре.
31. Сальто без поворота на вольных упражнениях.
32. Энергообразующие (разгонные) элементы на вольных упражнениях.
33. Энергообразующие (разгонные) элементы на перекладине / брусьях.
34. Полетные (сальтовые элементы, перелеты) на перекладине / брусьях.
35. Большие обороты вперед / назад без поворотов (перекладина / брусья).
36. Большие обороты вперед / назад с поворотом (перекладина / брусья).
37. Статический силовой элемент на кольцах / поворот с высоко поднятой ногой.
38. Круги двумя и скрещения на коне-махи / поворот с «захватом» безопорной ноги руками.
39. Русские круги, круги Деласал на коне махи / прыжок «сиссон», прыжок «пистолетик».
40. Вертушка Диомидова на брусьях / Маховое сальто.
41. Оберучный на брусьях / Сальто назад прогнувшись по одной на бревне.
42. Сальтовый элемент на параллельных брусьях / Отмах в стойку на руках на брусьях (в том числе ноги врозь).
43. Сальто с поворотом вокруг продольной оси на вольных упражнениях.
44. Большой оборот назад на кольцах / Прыжок шагом в шпагат (прыжок шагом в кольцо).
45. Большой оборот вперед на кольцах / Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног (прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног в кольцо).
46. «Штальдер» назад (вперед) в стойку на руках.
47. Оборот назад в упоре не касаясь в стойку на руках.
48. Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках.
49. Оборот назад в упоре углом в стойку на руках.
50. Неакробатический элемент на вольных упражнениях / Элемент (перелет), выполняемый махом дугой на разновысоких брусьях.

*ПРИМЕЧАНИЕ: Если гимнаст не владеет тем или иным элементом сам, он может воспользоваться видеозаписью другого студента, либо видеозаписью выступлений другого гимнаста.*

Зачет выставляется по сумме баллов, набранных студентом по всем видам контроля и за посещаемость. При этом за текущие контроли и посещаемость студент может получить не более 70 баллов. Остальные 30 – за промежуточный контроль.

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам контроля, переводится в оценку по пятибалльной шкале:

Баллы	менее 50	50-64	65-79	80 и более
Оценка	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	незачет	зачет		

#### 4.5. Составление соревновательных упражнений

Студент должен составить упражнения, отвечающие требованиям **правил соревнований (на действующий Олимпийский цикл)**, на всех видах гимнастического многоборья, с учетом индивидуальных особенностей и уровня собственной подготовленности. Упражнения должны содержать только хорошо освоенные элементы и соединения. Составленные упражнения будут оценены в ходе текущих контролей см. п.3.1..

#### 4.6. Совершенствование спортивного мастерства

Студент обязан постоянно повышать свое спортивное мастерство, для этого выделены часы на самостоятельную работу в каждом семестре. Целесообразно строить каждое занятие, учитывая индивидуальные особенности и уровень подготовленности. Минимальное количество занятий в неделю – 2. Занятия могут проводиться в любой спортивной школе (где есть отделение спортивной гимнастики), куда студент имеет доступ, либо на базе Университета по расписанию занятий студентов очной формы обучения. Уровень спортивного мастерства будет оценен в ходе текущих контролей см. п.3.1.. Студенту целесообразно пользоваться литературой, изложенной в п.3.1..

#### 4.7. Повышение уровня специальной физической подготовленности

Для овладения и совершенствования гимнастических элементов (упражнений) студент должен обладать необходимым уровнем специальной физической подготовленности. Повышение уровня этого вида подготовленности должно входить в каждое УТЗ, а средства, методы, методические приемы, инвентарь и оборудование, используемое студентом, должны способствовать повышению эффективности тренировочного процесса, и подбираться с учетом индивидуальных особенностей. Оценка уровня специальной физической подготовленности осуществляется в ходе текущих контролей, см. п.3.2. Студенту целесообразно пользоваться литературой, изложенной в п.3.2.

## 5. Глоссарий основных понятий дисциплины

**Базовый навык** – это двигательное действие (относительно самостоятельное или часть элемента), которое входит в структуру большого количества разнообразных по сложности целостных (самостоятельных) гимнастических движений, доведенное по исполнению до навыка высшего порядка.

К базовым навыкам общего назначения относят:

- умение сохранять определенную позу тела в «изменяющемся» силовом поле – так называемую динамическую осанку;
- осуществлять эффективные отталкивания ногами и руками, причем чаще всего от упругой опоры;
- умение стоять на руках после любых воздействий внешних сил (сила тяжести, момент вращения и т.д.), стоять на руках так, как и на ногах;
- умение гасить поступательные и вращательные движения при приземлениях – владеть приземлением после большого количества действий в полете;
- навык ориентации в пространстве или навык безопорного вращения, а также владение навыками важнейших поворотов от опоры - с отталкиваниями ногами и руками.
- навык владения техникой хлестовых и бросковых движений

**Базовая техническая подготовленность гимнастов** - уровень владения базовыми навыками и «школой движений».

**Базовые профессионально-педагогические умения (ППУ)** – это универсальные операции действия, имеющиеся во всех профессиях специалиста по гимнастике и являющиеся составляющей частью большинства умений педагога. К базовым ППУ: демонстрационные умения (показ), речевые умения (объяснение техники упр.), умения по оказанию помощи и страховки при обучении

**Быстрота** – способность к высокой скорости элементарных движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления и не требующих больших энергозатрат, сложной координации и значительных мышечных усилий.

**Выносливость** - способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью.

**Гибкость** - подвижность позвоночного столба, окруженного мышечно-связочным аппаратом туловища, и подвижность в суставах – это способность выполнять суставные движения с определенной амплитудой.

**Двигательное умение** - приобретенная на основе знаний и опыта способность неавтоматизированно управлять движениями в процессе двигательного действия

**Двигательный навык** – автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии

**Координационные способности:**

во-первых, способность целесообразно строить (формировать, соподчинять, связывать во-едино) целостные двигательные акты;

во-вторых, способность преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних к другим соответственно требованиям меняющихся условий.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** – универсальное средство гимнастики, используемое всеми ее видами, - движения различными частями тела и их сочетания, направленные на общее и локальное развитие мышц, систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата и др.), его форм и функций.

**ОФП гимнастов** (общая физическая подготовка гимнастов) – процесс, направленный на развитие координационных и кондиционных способностей, органов и систем организма, обеспечивающих двигательную деятельность гимнаста

**Поддержка** – кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху - вниз

**Подкрутка** – кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов

**Подталкивание** – кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу-вверх

**Помощь** – физическое действие тренера, облегчающее выполнение упражнения, а также смягчающее падение.

**Приемы помощи:** поддержка, подкрутка, фиксация, проводка, подталкивание

**Проводка** – действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему движению или отдельной его фазе

**Профессионально-педагогические умения (ППУ)** - умения (навыки), связанные с реализацией задач конкретной профессии

**Самостраховка** – умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений (прекратить выполнение упражнения, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок)

**Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий

**Страховка** – готовность тренера к действиям с целью предотвращения травм спортсменов

**СФП гимнастов** (специальная физическая подготовка гимнастов), - процесс, направленный на высокое развитие и поддержание тех качеств, органов и систем организма, которые обеспечивают успешное овладение конкретными упражнениями на всех видах гимнастического многоборья.



**Теоретическая подготовленность тренера по гимнастике** связана с глубокими знаниями: Т и МИВС, биомеханики, анатомии, физиологии, психологии и др. дисциплин

**Техническая подготовка** – педагогический процесс обучения спортсменов основам техники упражнений и совершенствование им избранных ее форм.

**Техника** – способ выполнения физических упражнений, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно с относительно наибольшей эффективностью

**Техническую подготовленность тренера по гимнастике** составляют умения демонстрировать упражнения, владение техникой практических действий по осуществлению помощи, страховки гимнастов

**Тест** – специальные контрольные упражнения, прошедшие верификацию (соответствие определенным требованиям с применением математических методов). Требования к тестам: - объективность (уменьшение субъективных факторов в оценке уровня подготовленности); - научность (надежность и валидность контрольных упражнений). Надежность – возможность получения подобного же результата в другой группе, точность измерения признака. Валидность – то, что тест измеряет тот показатель (умения) для которого он предназначен

**Тестирование** – процесс определения уровня подготовленности участников какой-либо деятельности, с помощью прошедших верификацию (соответствие определенным требованиям с применением математических методов) специальных контрольных упражнений – тестов. Результат тестирования – численное значение, полученное в ходе измерений

**Технико-физическая подготовленность тренера по гимнастике** является слагаемой профессиональной подготовки и выражается в проявлениях силы, быстроты двигательной реакции при осуществлении ведущих умений при обучении гимнастическим упражнениям – помощи, страховки, показа

**Физическая подготовленность тренера по гимнастике** представляет собой комплекс физических качеств, которые будут обеспечивать практическую деятельность специалиста, связанную с демонстрацией упражнений, помощью и страховкой

**Фиксация** – длительная задержка гимнаста в определенной точке движения

**Элементы начальной школы гимнаста:**

- элементы гимнастического стиля (выполнение упражнений с прямыми, сомкнутыми ногами, оттянутыми носками, с правильной осанкой);
- важнейшие (основные) рабочие положения на снарядах в статике (висы, упоры), и в условиях элементарных перемещений (в группировке, согнувшись, прогнувшись);
- элементы пластики и хореографии

**Code FIG** - правила соревнований