

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 по дисциплине

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(художественная гимнастика)**

Образовательная программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Направление подготовки высшего образования

49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

заочная

**Рассмотрена и утверждена на заседании  
кафедры  
«13» мая 2014 г., протокол №12**

**Зав. кафедрой \_\_\_\_\_**

**Авторы-разработчики:  
Должность, ученая степень, ученое звание  
К.п.н., доцент Айзятуллова Г.Р.  
Проф., к.п.н., доцент Степанова И.А.  
Проф., к.п.н., Карпенко Л.А.  
Ст. преподаватель Мальнева А.С.  
К.п.н., ст. преподаватель Супрун А.А.**

Санкт-Петербург 2014

## Содержание:

<b>Методические рекомендации для преподавателей .....</b>	
1. Правила соревнований по виду спорта (художественная гимнастика) .....	
2. Учебно-методические материалы.....	
3. Видеозаписи соревнований, учебных материалов, сюжетов учебно-тренировочных занятий .....	
<b>Методические рекомендации для студента .....</b>	
1. технологическая карта дисциплины .....	
2. методические указания по подготовке к устным опросам .....	
3. методические указания по подготовке к практическим занятиям .....	
4. методические указания по подготовке докладов, презентаций .....	
5. методические указания по подготовке контрольных работ.....	
6. методические указания по подготовке к деловой игре .....	
7. методические указания по выполнению курсовой работы .....	
8. методические указания по выполнению реферата .....	
9. методические указания по написанию конспекта занятия .....	
10. методические указания по подготовке к проведению учебного занятия (фрагмента учебного занятия) .....	
11. методические указания по выполнению индивидуальных заданий, творческих работ, решению задач, тестированию .....	
<b>Перечень основной и дополнительной литературы .....</b>	

## **I. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (художественная **и эстетическая** гимнастика)» целесообразно строить на основе междисциплинарных связей, 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.

Занятия по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (художественная **и эстетическая** гимнастика)» рекомендуется проводить в форме теоретических (преимущественно разнообразных видов лекций, семинаров), практико-методических занятий, включающих учебную практику, индивидуальных занятий с преподавателем, самостоятельной отработки способов применения знаний на практике и получения специфической информации по дисциплине.

Лекции по дисциплине должны носить форму свободного изложения современных знаний по специальности. Целесообразно использовать альтернативный учебникам материал, раскрывать механизмы адаптации (трансформации) теоретического материала в практику профессиональной деятельности, показывать возможности интеграции знаний различных дисциплин при решении практических задач.

Практико-методические занятия направлены на приобретение студентами разнообразного методического опыта, практическую отработку механизмов реализации знаний в конкретных профессионально-педагогических умениях (ШУ) при решении профессиональных задач. Для этого на занятиях необходимо широко использовать различные методы активного обучения, варианты учебной практики по решению самим студентом задач профессиональной деятельности. Содержание и система организации учебной практики должна быть приближена к реальной действительности будущего специалиста.

Индивидуальные занятия осуществляются непосредственно с каждым студентом по обсуждению проблем программного материала в форме бесед, опроса, дискуссий, защиты самостоятельно выполненных заданий, консультаций и т.п., максимально используя индивидуальный уровень подготовленности, психофизиологические особенности студента.

*Текущий контроль* может осуществляться в формах: опроса, тестирования, проверки реферата, конспектов, письменных работ, выполнения различных практических заданий по темам, входящим в содержание разделов дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного зачета и экзамена (может также содержать выполнение практических заданий на оценку).

## II. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

#### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА

(художественная гимнастика)

**I курс I, Семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

Иностранный язык (Б.1.01), Естественно-научные основы (Б.2.01), Русский язык и культура речи (Б.1.В.01), Анатомия человека (Б.3.01), ТиМОБВС – гимнастика (Б.3.12.01), легкая атлетика (Б.3.12.02), лыжный спорт (Б.3.12.04), ТиМИС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)						
<b>Базовый модуль</b>						
№ занятия	Посещаемость, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб. на подг. к видам контроля
			Мин	Макс		
1		<b>Лекция 1:</b> История возникновения и основные этапы становления художественной гимнастики				2
2		Семинар: <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> Защита реферата по направлению: история современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики	1	5	5	16
3		Семинар: Основы музыкальной грамоты и средства музыкальной выразительности			5	4
4		Практическое занятие: Музыкально-двигательная подготовка на занятиях художественной гимнастикой - проведение фрагмента занятия с применением музыкально-двигательных заданий			5	8
5		Практическое занятие: <b>Текущий контроль (ТК-2).</b> Демонстрация умений определять метр, такт, размер музыкального произведения и навыков проведения музыкально-двигательных заданий.	3	9	14	22
6		Семинар: Основные компоненты и содержание физической подготовки в художественной гимнастике <b>Контрольная работа «Методика развития физических способностей в художественной гимнастике»</b>	15!	30!	44	26
		Подведение итогов				78
2 семестр						
7		<b>Лекция 2:</b> Хореографическая подготовка в художественной гимнастике			44	4

8	Практическое занятие: <b>Текущий контроль (ТК-3)</b> . Проведение классического экзерсиса у станка и на середине	2	6	50	24
9	Семинар: <b>Текущий контроль (ТК-4)</b> . Опрос по теме: система организации соревнований и основы судейства в художественной гимнастике	1	5	55	8
10	Семинар: <b>Текущий контроль (ТК-5)</b> . Демонстрация навыков записи элементов художественной гимнастики (без предмета и с предметами); написания карточек индивидуальных и групповых упражнений по правилам соревнований.	1	5	60	22
11	Семинар: Характеристика учебно- тренировочных занятий: особенности содержания и построения подготовительной части			60	4
12	<b>Рубежный контроль:</b> проведение фрагмента подготовительной части занятия: упражнения в ходьбе и беге и гимнастической разминки (партерной или у гимнастической стенки).	5	10	70	16
	<b>Промежуточный контроль. Экзамен</b>	22	30	100	
	<b>ТК+РК+КР+ПК (экзамен)</b>	50	100	100	78
	Сумма баллов	50	100		156

Курс I, II семестр

<i>Дополнительный модуль</i>			
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Кол-во баллов
1.	По расписанию преподавателя	Защита реферата по направлению: история современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики	10
2.	По расписанию преподавателя	Демонстрация умений определять метр, такт, размер музыкального произведения и навыков проведения музыкально-двигательных заданий.	10
3.	По расписанию преподавателя	Проведение классического экзерсиса у станка и на середине	5
4.	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: система организации соревнований и основы судейства в художественной гимнастике	10
5.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков записи элементов художественной гимнастики (без предмета и с предметами); написания карточек индивидуальных и групповых упражнений по правилам соревнований.	15

**Виды контроля:  
I курс (I семестр)**

**Текущий контроль № 1** - реферат по направлению: «История, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики».

**ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА**

Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов».
2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала.

#### **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА.**

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кеглем через полтора интервала.

#### **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

Реферат открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы.

**После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план реферата) с указанием страниц. Реферат обязательно включает введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются цель и задачи реферата.**

Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов(разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей, содержащихся в конспектируемой литературе. В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу. Реферат заканчивается заключением. Заключение содержит выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении. На последней странице реферата должен быть представлен список литературы. В списке указывается литература, реально использованная для написания реферата. Список научной литературы составляется в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц). При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

#### **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА**

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных.
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Франсуа Дельсарт и его «грамматика художественного жеста».
2. Ритмика Эмиля Жака-Далькроза.
3. Свободная пластика Айседоры Дункан.
4. Становление художественной гимнастики в Ленинграде.
5. Развитие художественной гимнастики в СССР.
6. Международный период развития художественной гимнастики.
7. Характеристика художественной гимнастики, как вида спорта, и как научной дисциплины.
8. Структура международной федерации гимнастики (ФИЖ)

9. Современное состояние и тенденции развития художественной гимнастики в России и в мире.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 1 до 5 баллов.

1 балл – тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины. Дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

2 баллов - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

3 баллов - недостаточно последовательно изложен материала; студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

4 балла – в работе последовательно и полно представлен материал, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы, могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

5 баллов - в работе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

**Текущий контроль № 2** – практическое занятие по теме «Применение средств музыкально-двигательной подготовки на занятиях художественной гимнастикой».

Текущий контроль состоит из 2 частей:

- 1 часть – выполнение заданий на согласование движений с характером, содержанием, мелодией, темпом, динамическими оттенками и т.д.;
- 2 часть – проведение музыкально-двигательных заданий.

Студенту необходимо выполнить 2 задания из 1 части и провести 2 задания из 2 части.

### **Задания для 1 части**

#### Задания на согласование движений с характером и содержанием музыки

1. Выполнить упражнение, обратив внимание на характер музыки и способы его отражения в движениях.
2. Разучить упражнение и определить, какой из 2-3 музыкальных примеров больше подходит для него.
3. Выполнить упражнение под музыку разного характера, обратив внимание на изменение окраски движения.
4. Отразить характер музыки «своими» движениями рук и головы на шагах марша, польки, галопа.

#### Задания на согласование движений с метром

1. Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить хлопками, слабые – пропустить.
2. Прослушать музыкальный отрывок, сильные доли обозначить шагом, на слабые – стоять, затем на сильные доли – энергичный шаг, на слабые – спокойный.
3. Выполнить под музыку тактировку и дирижерский жест. Тактировка на 4/4: и.п. – руки вверх, 1- руки вниз, 2- руки скрестно перед грудью, 3- руки в стороны, 4- и.п. На  $\frac{3}{4}$  пропускается счет 2, на  $\frac{2}{4}$  пропускаются счета 2 и 3.
4. Ходьба с тактировкой соответственно музыке.
5. Ходьба с тактировкой на 4/4 различными длительностями: целыми, половинными, четвертями, восьмыми.

### Задания на согласование движений с темпом музыки

1. Прослушать музыку, определить ее темп и выбрать наиболее подходящий способ передвижения: ходьба, бег, прыжки.
2. Выполнить заданное упражнение, сохраняя темп после прекращения звучания музыки.
3. Менять темп заданного упражнения в соответствии с постепенным и внезапным изменениями темпа.

### Задания на согласование движений с мелодией.

1. Прослушав музыку, воспроизвести восходящую линию подниманием рук, головы, вставанием на полупальцы; нисходящую – опусканием головы, рук, приседом, горизонтальную – движением головы, рук, шагом вправо и влево.
2. Прослушать мелодию: шагами воспроизводить метр, руками, головой мелодию.

### Задания на согласование движений с музыкальным регистром.

1. Высокий регистр – движения кистью, средний – всей рукой, низкий – покачивания расслабленными руками.
2. Высокий регистр – ходьба на носках, средний – обычный спортивный шаг, низкий – ходьба выпадами.

### Задания на согласование движений с музыкальной динамикой.

1. Выполнить движения с соответствием с динамическими оттенками:
  - на громкую музыку – строевой шаг, широкий бег, энергичные прыжки, взмахи руками т.п. ; на тихую – ходьба на носках, мягкий бег, легкие прыжки, волны руками и т.п.
  - на крещендо – ходьба с расширением круга, переход с шага на бег, увеличение амплитуды движения; на диминуэндо – ходьба с уменьшением круга, с бега на шаг, уменьшение амплитуды;
  - на акцент – поза, резкие движения в «точку», прыжок и т.п.
  - на стаккато – острый шаг, пружинный бег, прыжки и т.п.; на легато – мягкий шаг, мягкий бег, повороты.

### Задания на согласование движений с ритмом музыки

1. Хлопки, ходьба, движения руками, ногами, туловищем, головой с заданной длительностью на 4, 2, 1 счет.
2. То же, но меняя длительности по сигналу через 4-8 тактов.
3. Прослушать музыку и воспроизвести ее ритм вначале хлопками, затем шагами, другими движениями.
4. Воспроизвести метр и ритм одновременно: 1-е-метр (хлопками и тактировкой), 2-е- ритм (хлопками и шагами), затем все одновременно.

### Задания на согласование движений с музыкальной фразировкой

1. Обозначить хлопком конец каждого предложения или фразы.
2. Смена задания на каждую новую фразу или предложение.
3. Каждая группа занимающихся начинает задание с началом новой фразы, предложения.

## **Задания для 2 части**

1. Провести игру на определение характера и содержание музыки, и согласование с ними движений.
2. Составить и выполнить общеразвивающие упражнения под музыкальное произведение размером 4/4, : одно движение на 4 счета(на целую), 2 движения-каждое на 2 счета( на половинную), 4 движения- каждое на 1 счет ( на четверть), 8 движений –каждое на полсчета ( восьмую).
3. Провести игру на согласование движений с метром.
4. Провести игру на согласование движений с мелодией.
5. Провести игру на согласование движений с музыкальным регистром.
6. Провести игру на согласование движений с музыкальной динамикой.
7. Провести игру на согласование движений с ритмом музыки
8. Провести 2-3 ОРУ, начиная каждое с началом нового музыкального периода.
9. Провести игру на согласование движений с музыкальной фразировкой.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 9 баллов.

3 балла– при выполнении заданий допущены 2 значительные ошибки или ряд неточностей, при проведении, содержание заданий, в большей своей части не соответствует задачам музыкально-двигательной подготовки

4 балла - при выполнении заданий допущены 2 значительные ошибки или ряд неточностей, при проведении, содержание некоторых заданий (2-3) не соответствует задачам музыкально-двигательной подготовки

5 балла – при выполнении заданий допущены 2 значительные ошибки или ряд неточностей, при проведении, содержание заданий соответствует задачам музыкально-двигательной подготовки

6 баллов – при выполнении заданий допущена 1 значительная ошибка или 2-3 неточности, при проведении, содержание заданий соответствует задачам музыкально-двигательной подготовки

7 баллов – при выполнении заданий допущена 1 неточность, при проведении, задания соответствуют задачам музыкально-двигательной подготовки, но однотипны по содержанию

8 баллов – при выполнении заданий допущена 1 неточность, при проведении, задания соответствуют задачам музыкально-двигательной подготовки, разнообразны по содержанию.

9 баллов - все задания выполнены без ошибок, при проведении, задания соответствуют задачам музыкально-двигательной подготовки, разнообразны по содержанию, проявлено творчество.

## **Контрольная работа**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя в часы консультаций. Тема контрольной работы - «Методика развития физических способностей в художественной гимнастике». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 30 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже. Работа должна содержать следующие разделы:

- понятие о выбранной физической способности
- факторы определяющие уровень развития физических способностей
- критерии оценки уровня развития физических способностей на различных этапах становления спортивного мастерства
- средства и методы развития физических способностей

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Тема работы

ВЫПОЛНИЛА:

Студентка 1 курса 1 группы  
заочного обучения  
Иванова Мария Александровна

ПРОВЕРИЛ:

## Критерии оценки за контрольную работу № 1

15 баллов – тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины. Дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

16 баллов - тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления, недостаточный объем (менее 30 страниц)

17 баллов - тема раскрыта недостаточно, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения.

18 баллов - тема раскрыта недостаточно, допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя.

19 баллов - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

20 баллов - недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

21 балл – в работе материал представлен полно, но нет четкой структуры изложения, в ответах на вопросы могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

22 балла – в работе достаточно последовательно и полно представлен материал, даны ответы на поставленные вопросы.

студент дает четкие ответы на поставленные вопросы,

23 балла - в работе прослеживается четкая структура и логическая последовательность в изложении материала, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы.

24 балла – тема раскрыта со всех позиций изучаемой дисциплины, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы.

25 баллов – в работе доказательно раскрыты основные положения темы, дан полный ответ, в котором прослеживается четкая структура; показано владение специальной терминологией.

26 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком

27 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

28 баллов – в работе прослеживается, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

29 баллов – в работе прослеживается четкая структура, ответ логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

30 баллов – дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные признаки.

## І курс (ІІ семестр)

**Текущий контроль № 3** – проведение классического экзерсиса по теме: «Основы техники и методика обучения элементам классической хореографии (экзерсиса) у станка и на середине».

Выполнить и провести комбинации упражнений у опоры, адажио на середине и прыжки (по заданию преподавателя). Оценивается техника выполнения, подбор музыки, умение составлять комбинации с учетом музыки, а также педагогические умения.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 2 до 6 баллов.

6 баллов –соблюдена традиционная структура проведения экзерсиса, отличный показ и грамотный выбор музыкального сопровождения, студент творчески подходит к компоновке и выбору заданий;

5 баллов – соблюдена традиционная структура проведения экзерсиса, отличный показ и грамотный выбор музыкального сопровождения, допущены незначительные ошибки в терминологии;

4 балла – грамотный показ и свободное владение терминологией, допущены 2 -3 ошибки в подборе музыкального сопровождения

3 балла – допущены 2-3 значительные ошибки в проведении заданий, музыка в большей части не соответствует содержанию заданий, большое количество ошибок в терминологии

2 балла – грубые ошибки в показе и содержании заданий, студент не владеет терминологией, отсутствует музыкальное сопровождение

**Текущий контроль № 4** – опрос по теме: «Система организации соревнований и основы судейства в художественной гимнастике».

**Вопросы для подготовки:**

- 1.Значение соревнований и их классификация в художественной гимнастике.
- 2.Документы, необходимые для проведения соревнований.
- 3.Состав и работа судейской коллегии.
- 4.Подготовка и проведение соревнований.
- 5.Общие основы судейства технической ценности соревновательных комбинаций.
- 6.Общие основы судейства артистической ценности соревновательных комбинаций.
- 7.Общие основы судейства исполнения соревновательных комбинаций.
- 8.Категории ошибок и порядок выведения общей оценки.

**Критерии оценки:**студенты могут получить от 1 до 5 баллов за каждый ответ.

1 балла– дан неполный ответ, логика и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

2 баллов– дан ответ, представляемый, как набор разрозненных знаний; логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; используемая терминология требует коррекции.

3 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владение специальной терминологией.

4 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владение специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

5 баллов – дан ответ изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы; студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

**Текущий контроль № 5**–практическая работа по теме: «Специфика записи соревновательных комбинаций в художественной гимнастике».

Студенты должны продемонстрировать навыки в записи элементов художественной гимнастики (без предмета и с предметами); написания карточек индивидуальных и групповых упражнений по правилам соревнований. Студенты заполняют соревновательную карточку, используя специальные символы, принятые в художественной гимнастике, согласно правилам соревнований.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 1 до 5 баллов

1 балл – задание выполнено не полностью, допущены 1 грубая или 2-3 значительные ошибки

2 балла – задание выполнено не полностью, допущены 1 значительная ошибка или 3-4 неточности

3 балла – задание выполнено, допущены 1 значительная ошибка или 3-4 неточности

4 балла – задание выполнено полностью, без значительных ошибок, присутствуют неточности в написании некоторых символов

5 баллов – задание выполнено полностью, без ошибок и неточностей, продемонстрирован высокий уровень владения знаниями и умениями в написании карточек согласно правилам соревнований.

**Рубежный контроль** - учебная практика по теме: методика проведения гимнастических разминок (партерной и у гимнастической стенки).

Студент должен:

- оформить фрагмент конспекта подготовительной части занятия;
- провести упражнения в ходьбе и беге;
- провести один из видов гимнастических разминок;

Студент демонстрирует умения подбирать упражнения согласно поставленным задачам, записывать их, пользуясь терминологией и правилами записи, формулировать и записывать методические указания. Оценивается содержание, методическая последовательность упражнений, умение использовать методы и приемы проведения упражнений: показ, объяснение, образные выражения, приемы исправления ошибок, умение подбирать музыкальный материал и проводить упражнения под музыку.

Форма конспекта

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 5 до 10 баллов.

10 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, демонстрируется отличный уровень умений управления группой, замечает ошибки и владеет приемами их исправления.

9 баллов – упражнения записаны в соответствии с требованиями к терминологии и соответствуют поставленным задачам, незначительные ошибки в методике обучения, и в подборе музыкального сопровождения;

8 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, упражнения соответствуют поставленным задачам, допускает ошибки в вопросах организации занимающихся при проведении подготовительной части занятия

7 баллов – упражнения записаны в соответствии с требованиями к терминологии и соответствуют поставленным задачам. Студент замечает ошибки, но не владеет приемами их исправления.

**6 баллов**–большинство упражнений не соответствуют поставленным задачам, дозировка упражнений указана не верно, имеют место ошибки в методических приемах обучения

**5 баллов** – конспект не оформлен в соответствии с требованиями, частные задачи не соответствуют подобранным упражнениям, не указаны дозировка упражнений и методические приемы обучения. При проведении не было использовано музыкальное сопровождение.

#### **Вопросы для промежуточного контроля (экзамен).**

1. Система физического воспитания П.Ф. Лесгафта и Ж. Демени.
2. Ф. Дельсарт и его система выразительной гимнастики.
3. Э. Жак-Далькроз и его система ритмической гимнастики.
4. А. Дункан и ее система танцевального воспитания.
5. Возникновение и развитие художественной гимнастики в Ленинграде.
6. История развития художественной гимнастики в России.
7. Международное развитие художественной гимнастики.
8. Современное состояние и тенденции развития художественной гимнастики.
9. Состояние художественной гимнастики в России.
10. Задачи, содержание и формы музыкально-двигательного воспитания в эстетической гимнастике.
11. Содержание и характер музыки, их связь с движениями гимнасток.
12. Метроритмическая структура музыки и ее связь с движениями гимнасток.
13. Мелодия и регистр, их связь с движениями гимнасток.
14. Темп и музыкальная динамика, их связь с движениями гимнасток.
15. Музыкальная форма и фразировка, их связь с движениями гимнасток.
16. Хореографическая подготовка в гимнастике: значение, общая характеристика, особенности
17. Классический танец на начальном этапе обучения. Общая характеристика, цели, задачи, особенности
18. Особенности партерной хореографии в художественной гимнастике.
19. Особенности партерной хореографии в художественной гимнастике на начальном этапе обучения.
20. Формы организации тренировочного процесса в художественной гимнастике.
21. Понятие об уроке и учебно-тренировочном занятии.
22. Классификация учебно-тренировочных занятий по содержанию, их краткая характеристика.
23. Понятие о нагрузке, классификация и характеристика занятий по величине нагрузки.
24. Общая характеристика традиционной структуры урока по гимнастике.
25. Фрагментарная структура урока по гимнастике.
26. Вариативная классификация разминок. Их краткая характеристика, значение применения.
27. Характеристика подготовительной части урока по художественной гимнастике.
28. Варианты подготовительной части урока по художественной гимнастике.
29. Характеристика основной части урока по художественной гимнастике.
30. Характеристика заключительной части урока по художественной гимнастике.
31. Способы проведения заданий по гимнастике, методы и методические приемы обучения и тренировки.
32. Общая характеристика команд и распоряжений, вариантов перемещений и перестроений, применяемых в гимнастике.
33. Подготовка педагога к уроку, правила написания конспектов.

34. Музыкальное оформление уроков по гимнастике.
35. Значение соревнований, их классификация в художественной гимнастике.
36. Основные положения: организация и проведение соревнований, возрастные категории, заявки на участие, программа, площадка для соревнований
37. Состав и обязанности судейской коллегии.
38. Судейство использования площадки и времени выступления гимнасток.
39. Техническая ценность композиции.
40. Артистическая ценность композиции.
41. Общие основы судейства технической ценности комбинаций гимнасток.
42. Общие основы судейства артистической ценности комбинаций гимнасток.
43. Общие основы судейства исполнения соревновательных комбинаций.
44. Категории (степень) ошибок и порядок выведения общей оценки на соревнованиях по художественной гимнастике.
45. Технология подсчета оценок.
46. Требования к технике исполнения гимнастками движений телом согласно правилам соревнований:равновесий.
47. Требования к технике исполнения гимнастками движений теломсогласно правилам соревнований:поворотов.
48. Требования к технике исполнения гимнастками движений теломсогласно правилам соревнований:волн.
49. Требования к технике исполнения гимнастками движений теломсогласно правилам соревнований:прыжков.
50. Требования к технике исполнения гимнастками движений теломсогласно правилам соревнований:преакробатических и акробатических элементов.
51. Критерии оценки исполнения динамических элементов в художественной гимнастике.
52. Критерии оценки сотрудничества в групповых упражнениях.
53. Критерии оценки обменов в групповых упражнениях.
54. Общие основы оценки амплитуды и культуры движений гимнасток.
55. Судейство музыки и музыкальности исполнения в художественной гимнастике.
56. Система надбавок (бонификация) в оценке выступления гимнасток.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

### ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (художественная гимнастика)

**II курс III семестр**

**(на 20 /20 учебный год)**

Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)						
<b>Базовый модуль</b>						
№ занятия	Посещаемость, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб. на подг. к видам контроля
			Мин	Макс		

1	Лекция: Народно-характерный и историко-бытовой танец в системе подготовки в художественной гимнастике				6
2	Практическое занятие: Основы техники и методика обучения элементам народно-характерного танца (у станка и на середине)				6
3	Практическое занятие: <b>Текущий контроль №1 (ТК-1).</b> Демонстрация навыков проведения народно-характерных этюдов	3	12	12	10
4	Практическое занятие: Основы техники и методика обучения элементам историко-бытового				4
5	Практическое занятие: <b>Текущий контроль №2 (ТК-2).</b> Демонстрация навыков проведения историко-бытовых танцев	3	12	24	10
6	<b>Рубежный контроль:</b> Демонстрация навыков проведения комплекса упражнений на развитие физических способностей в художественной гимнастике	5	10	34	18
7	Семинар: <b>Текущий контроль №3 (ТК-3).</b> Опрос по теме: содержание и структура технической подготовки в художественной гимнастике	2	6	40	4
	<b>Контрольная работа: «Основы техники, классификация, и методика обучения упражнениям без предмета в художественной гимнастике»</b>	15!	30!	70	20
	<b>Промежуточный контроль. Зачет</b>	22	30	100	
	<b>ТК+РК+КР+ПК (зачет)</b>	50	100	100	78
	Сумма баллов	50	100	100	

<i>Дополнительный модуль</i>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков проведения народно-характерных этюдов	<b>10</b>
2.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков проведения историко-бытовых танцев	<b>10</b>
3.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков проведения комплекса упражнений на развитие физических способностей в художественной гимнастике	<b>10</b>
4.	По расписанию преподавателя	Содержание и структура технической подготовки в художественной гимнастике	<b>5</b>
5.	По расписанию преподавателя	Основы техники, классификация, и методика обучения упражнениям без предмета в художественной гимнастике	<b>15</b>

**II курс (III семестр)**

**Текущий контроль № 1** - учебная практика по теме: «Основы техники и методика обучения народно-характерным этюдам». Демонстрация навыков проведения народно-характерных этюдов и танцев под музыкальное сопровождение. Студенты должны выполнить и обучить группу народно-характерному этюду под музыкальное сопровождение. Танцевальная комбинация должна занимать от 32-х до 64-х тактов музыки. Характер танца и музыки студент определяет самостоятельно: русский, цыганский, украинский, венгерский и т.д..

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 12 баллов.

3 балла – грубые ошибки в технике исполнения танцевальной комбинации, студент не владеет терминологией, отсутствует музыкальное сопровождение

4 балла – низкий уровень владения техникой исполнения народно-характерного этюда, не грамотно подобрано музыкальное сопровождение, методика обучения имеет существенные нарушения

5 баллов – несоответствие между характером музыкального сопровождения и стилем движений в большей части танцевальной комбинации, допущены значительные ошибки в терминологии и выборе методов обучения

6 баллов – несоответствие между характером музыкального сопровождения и стилем некоторых движений, в технике исполнения встречаются отклонения, недостаточный уровень владения специальной терминологией и методикой обучения

7 баллов – в технике исполнения встречаются некоторые неточности, исправленные с помощью преподавателя, последовательность обучения имеет значительные нарушения

8 баллов – грамотный показ и выбор музыкального сопровождения, допущены незначительные ошибки в выборе методов и методических приемов обучения

9 баллов – показан высокий уровень техники исполнения народно-характерных движений и владения специальной терминологией, последовательности обучения требует коррекции

10 баллов – соблюдено полное соответствие между характером музыки и стилем движений, в терминологии и выборе методических приемов, допущены некоторые неточности

11 баллов – отличный показ, грамотный выбор музыкального сопровождения, средств и методов обучения народно-характерному этюду

12 баллов – отличный показ и техника исполнения танцевальной комбинации, свободное владение специальной терминологией, продемонстрирован творческий подход к процессу обучения народно-характерному этюду

**Текущий контроль № 2** – учебная практика по теме: «Основы техники и методика обучения историко-бытовым танцам». Демонстрация навыков проведения историко-бытовых танцев под музыкальное сопровождение.

Студенты должны выполнить и обучить группу основным движениям одного из видов историко-бытовых танцев: галопа, польки, мазурки, полонеза, вальса.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 12 баллов.

3 балла – грубые ошибки в технике исполнения танцевальной комбинации, студент не владеет терминологией, отсутствует музыкальное сопровождение

4 балла – низкий уровень владения техникой исполнения движений историко-бытовых танцев, неграмотно подобрано музыкальное сопровождение, методика обучения имеет существенные нарушения

5 баллов – несоответствие между характером музыкального сопровождения и стилем движений в большей части танцевального фрагмента, допущены значительные ошибки в терминологии и выборе методов обучения

6 баллов – несоответствие между характером музыкального сопровождения и стилем некоторых движений, в технике исполнения встречаются отклонения, недостаточный уровень владения специальной терминологией и методикой обучения

7 баллов – в технике исполнения встречаются некоторые неточности, исправленные с помощью преподавателя, последовательность обучения имеет значительные нарушения

8 баллов – грамотный показ и выбор музыкального сопровождения, допущены незначительные ошибки в выборе методов и методических приемов обучения

9 баллов – показан высокий уровень техники исполнения движений историко-бытовых танцев и владения специальной терминологией, последовательность обучения требует коррекции

10 баллов – соблюдено полное соответствие между характером музыки и стилем движений, в терминологии и выборе методических приемов, допущены некоторые неточности

11 баллов – отличный показ, грамотный выбор музыкального сопровождения, методов и последовательности обучения движениям историко-бытовых танцев

12 баллов – отличный показ и техника исполнения танцевальных движений, свободное владение специальной терминологией, продемонстрирован творческий подход к процессу обучения движениям историко-бытовых танцев

**Рубежный контроль** – учебная практика: демонстрация навыков проведения комплекса упражнений на развитие физических способностей в художественной гимнастике. Студент должен:

- оформить конспект (фрагмент заключительной части занятия);
- провести комплекс упражнений

Комплекс должен включать по 4-5 упражнений на развитие каждого, из ниже перечисленных, физических качеств: прыгучести, силы, функцию равновесия, гибкости, выносливости. Студент демонстрирует умения подбирать упражнения согласно поставленным задачам, записывать их, пользуясь терминологией и правилами записи, формулировать и записывать методические указания.

Форма конспекта

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы организации, обучения и воспитания

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 5 до 10 баллов.

5 баллов – конспект не оформлен в соответствии с требованиями, подобранные упражнения не соответствуют частным задачам, не указаны дозировка упражнений и методические приемы, студент не владеет специальной терминологией

6 баллов – большинство упражнений не соответствуют поставленным задачам, дозировка упражнений указана не верно, имеют место ошибки в терминологии и выборе методических приемов

7 баллов – конспект оформлен полностью, в терминологии и выборе методических приемов, допущены некоторые неточности, студент замечает ошибки, но не владеет приемами их исправления.

8 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, упражнения соответствуют поставленным задачам, допущены незначительные ошибки в последовательности проведения упражнений

9 баллов – упражнения записаны в соответствии с требованиями к терминологии поставленным задачам, дозировка некоторых упражнений требует коррекции

10 баллов – конспект оформлен в полном объеме, к выбору упражнений, студент, применил нестандартный и творческий подход, демонстрируется отличный уровень умений управления группой, студент замечает ошибки и владеет приемами их исправления.

**Текущий контроль № 3** – опрос по теме: содержание и структура технической подготовки в художественной гимнастике.

Вопросы для подготовки к текущему контролю:

1. Цели и задачи технической подготовки
2. Разделы технической подготовки и их краткая характеристика
3. Компоненты технической подготовки и их краткая характеристика
4. Структура технической подготовки в художественной гимнастике
5. Содержание понятий спортивной техники
6. Общие основы обучения упражнениям художественной гимнастики
7. Ошибки, их причины, предупреждение и устранение
8. Структура процесса обучения

**.Критерии оценки:** студенты могут получить от 2 до 6 баллов.

2 балла– дан неполный ответ, логика и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

3 балла– дан ответ, представляемый, как набор разрозненных знаний; логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; используемая терминология требует коррекции.

4 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией.

5 баллов – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

6 баллов – дан ответ изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы; студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

## **Контрольная работа №1**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя. Тема контрольной работы - «Основы техники, классификация, и методика обучения упражнениям без предмета в художественной гимнастике». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 15 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже.

Для контрольной работы студентам предложено выбрать по одному элементу из группы специфических движений и из группы базовых движений и заблаговременно утвердить их у преподавателя. Работа должна содержать следующие разделы:

- классификацию упражнений без предмета в художественной гимнастике
- подробное описание техники выбранных двигательных действий
- критерии оценки выбранных двигательных действий
- классификацию или разновидности выбранных двигательных действий
- методы, методические приемы и средства используемые при обучении двигательным действиям
- схему обучения двигательному действию
- возможные ошибки, причины их возникновения и пути исправления

- обобщенные рекомендации по обучению выбранным двигательным действиям

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Тема работы

ВЫПОЛНИЛА:

Студентка 1 курса 1 группы  
заочного обучения  
Иванова Мария Александровна

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург

## Критерии оценки за контрольную работу № 1

15 баллов – тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины. Дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

16 баллов - тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления, недостаточный объем (менее 30 страниц)

17 баллов - тема раскрыта недостаточно, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения.

18 баллов - тема раскрыта недостаточно, допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя.

19 баллов - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

20 баллов - недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

21 балл – в работе материал представлен полно, но нет четкой структуры изложения, в ответах на вопросы могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

22 балла – в работе достаточно последовательно и полно представлен материал, даны ответы на поставленные вопросы.

студент дает четкие ответы на поставленные вопросы,

23 балла - в работе прослеживается четкая структура и логическая последовательность в изложении материала, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы.

24 балла – тема раскрыта со всех позиций изучаемой дисциплины, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы.

25 баллов – в работе доказательно раскрыты основные положения темы, дан полный ответ, в котором прослеживается четкая структура; показано владение специальной терминологией.

26 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком

27 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

28 баллов – в работе прослеживается, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

29 баллов – в работе прослеживается четкая структура, ответ логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

30 баллов – дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные признаки.

### Вопросы для промежуточного контроля (зачет).

1. Общая характеристика народно-характерного танца.
2. Значение средств народно-характерной и историко-бытовой хореографии в художественной гимнастике.
3. Структура народно-характерного урока.
4. Позиции рук в народно-характерном танце (описание техники)
5. Позиции ног в народно-характерном танце (описание техники)
6. Основные движения народно-характерного танца

7. Рекомендации к применению народно-характерного танца в художественной гимнастике
8. Общая характеристика и виды историко-бытового танца
9. Техника исполнения основных движений галопа
10. Техника исполнения основных движений польки
11. Техника исполнения основных движений вальса
12. Техника исполнения основных движений полонеза.
13. Техника исполнения основных движений русского танца.
14. Техника исполнения основных движений цыганского танца.
15. Техника исполнения основных движений украинского танца.
16. Техника исполнения основных движений венгерского танца.
17. Общая характеристика, цели и задачи физической подготовки в художественной гимнастике.
18. Определение термина «физическая подготовка» и физическая подготовленность».
19. Компоненты физической подготовки в художественной гимнастике.
20. Определение термина «общая физическая подготовка» и «специальная физическая подготовка».
21. Основные средства общей физической подготовки.
22. Основные средства специальной физической подготовки.
23. Принципы, средства и методы развития физических способностей.
24. Разновидности физических качеств, принципы, средства и методы развития их развития.
25. Сила и методика ее развития.
26. Разновидности силы.
27. Факторы, влияющие на развитие силы.
28. Режимы работы мышц.
29. Динамика естественного развития силы, сенситивный период развития силы.
30. Средства развития силы.
31. Быстрота и методика ее развития.
32. Разновидности быстроты.
33. Факторы, влияющие на развитие быстроты.
34. Динамика естественного развития быстроты, сенситивный период развития быстроты.
35. Средства развития быстроты.
36. Определение термина «функциональная тренировка» и «функциональная тренированность».
37. Выносливость, средства и методика развития выносливости.
38. Разновидности выносливости.
39. Виды специальной выносливости.
40. Факторы, влияющие на развитие выносливости.
41. Динамика естественного развития выносливости, сенситивный период развития выносливости.
42. Утомление, виды, механизм наступления утомления, основные признаки.
43. Определение «физическая нагрузка»; физическая нагрузка на разных этапах обучения.
44. Прыгучесть и методика ее развития.
45. Координация и методика ее развития.
46. Средства развития координационных способностей.
47. Динамика естественного развития выносливости, сенситивный период развития координационных способностей.
48. Методические приемы для развития координационных способностей.
49. Координационно-предметная подготовка.
50. Функция равновесия и методика ее развития
51. Гибкость, средства и методика ее развития.

**Технологическая карта дисциплины:  
Теория и методика художественной гимнастики (ТиМИВС)  
II курс (VI семестр)**

Философия (Б.1.03), Информатика (Б.2.02), Спортивная метрология (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Биохимия (Б.3.03), История ФК (Б.3.08), ТиМОБВС – плавание (Б.3.12.03), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Физическая культура (Б.4)						
<b>Базовый модуль</b>						
№ занятия	Посещаемость, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб. на подг. к видам контроля
			Мин	Макс		
8		Лекция: Методика написания научно-исследовательских работ по художественной гимнастике				
9		Практическое занятие: Основы техники и методика обучения специфическим и базовым упражнениям художественной гимнастики				8
10		Практическое занятие: <b>Текущий контроль №1 (ТК-1)</b> . Демонстрация навыков обучения специфическим упражнениям художественной гимнастики	3	12	12	16
11		Практическое занятие: <b>Текущий контроль №2 (ТК-2)</b> . Демонстрация навыков обучения базовым элементам без предмета в художественной гимнастике	3	12	24	16
12		<b>Рубежный контроль:</b> демонстрация навыков написания литературного обзора по теме курсовой работы	5	10	34	12
13		Семинар: <b>Текущий контроль №3 (ТК-3)</b> . Опрос по теме: общая характеристика и биомеханические основы классификации упражнений с предметами в художественной гимнастике	2	6	40	4
		<b>Контрольная работа: «Основы техники, классификация, и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике»</b>	15!	30!	70	20
		<b>Промежуточный контроль. Экзамен</b>	22	30	100	
		<b>ТК+РК+КР+ПК (экзамен)</b>	50	100	100	76
Сумма баллов			50	100	100	

2 курс, 4 семестр

<b>Дополнительный модуль</b>			
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Кол-во баллов

1.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков обучения специфическим упражнениям художественной гимнастики	<b>10</b>
2.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков обучения базовым элементам без предмета в художественной гимнастике	<b>10</b>
3.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков написания литературного обзора по теме курсовой работы	<b>10</b>
4.	По расписанию преподавателя	Общая характеристика и биомеханические основы классификации упражнений с предметами в художественной гимнастике	<b>5</b>
5.	По расписанию преподавателя	Основы техники, классификация, и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике	<b>15</b>

## 2 курс (4 семестр)

**Текущий контроль № 1** – учебная практика: демонстрация навыков обучения специфическим упражнениям художественной гимнастики (волны, взмахи, пружинные движения).

Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения специфическим упражнениям. Уметь выявлять и устранять ошибки, возникающие в процессе обучения, а также определять пути совершенствования исполнения каждого упражнения. Владеть эффективными приемами организации группы при обучении двигательным действиям.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 12 баллов

3 балла – задание выполнено формально, грубые ошибки в технике исполнения специфических упражнений, студент не владеет терминологией и методикой обучения

4 балла – низкий уровень владения техникой исполнения движений, допущены ошибки во всех компонентах процесса обучения специфическим упражнениям

5 баллов – в технике исполнения встречаются отклонения, допущены значительные ошибки в выборе средств, методов и последовательности обучения, способах организации группы

6 баллов – в технике исполнения встречаются некоторые неточности, исправленные с помощью преподавателя, недостаточный уровень владения методами обучения, последовательность обучения имеет значительные нарушения

7 баллов – продемонстрирован грамотный показ изучаемых двигательных действий, допущены незначительные ошибки в выборе методов обучения, последовательность обучения требует коррекции, студент не обращает внимание на ошибки допускаемые в процессе обучения

8 баллов – грамотный показ, допущены незначительные ошибки в выборе методов и методических приемов обучения, продемонстрирован высокий уровень владения способами организации группы, студент замечает ошибки, но не владеет приемами их исправления.

9 баллов – методика обучения требует некоторой коррекции, продемонстрирован высокий уровень владения способами организации группы, студент замечает ошибки и владеет приемами их исправления.

10 баллов – показан высокий уровень техники исполнения движений и владения методикой обучения упражнениям

11 баллов - отличный показ, в процессе обучения использованы разнообразные способы организации группы, методы и методические приемы обучения и приемы устранения ошибок

12 баллов – отличный показ и техника исполнения упражнений, свободное владение специальной терминологией, продемонстрирован творческий подход к процессу обучения специфическим упражнениям

**Текущий контроль №2** – учебная практика: демонстрация навыков обучения базовым элементам художественной гимнастики (прыжки, равновесия, повороты, акробатика). Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения базовым элементам. Уметь выявлять и устранять ошибки, возникающие в процессе обучения, а также определять пути совершенствования исполнения каждого упражнения. Владеть эффективными приемами организации группы при обучении двигательным действиям.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 12 баллов

3 балла – задание выполнено формально, грубые ошибки в технике исполнения элементов (в создании представления об изучаемом двигательном действии: показ или объяснение), студент не владеет терминологией и методикой обучения

4 балла – низкий уровень владения техникой исполнения движения (приемами создания представления об изучаемом двигательном действии: показ или объяснение), допущены ошибки во всех компонентах процесса обучения специфическим упражнениям

5 баллов – в объяснении или показе техники изучаемого двигательного действия встречаются значительные отклонения, допущены ошибки в выборе средств, методов и последовательности обучения, способах организации группы

6 баллов – в объяснении или показе техники изучаемого двигательного действия встречаются некоторые неточности, исправленные с помощью преподавателя, недостаточный уровень владения методами обучения, последовательность обучения имеет значительные нарушения

7 баллов – продемонстрированы грамотный показ или объяснение техники изучаемых двигательных действий, допущены незначительные ошибки в выборе методов обучения, последовательность обучения требует коррекции, студент не обращает внимание на ошибки допускаемые в процессе обучения

8 баллов – продемонстрирован высокий уровень владения способами организации группы, студент замечает ошибки и владеет приемами их исправления, методика обучения требует некоторой коррекции

9 баллов – продемонстрирован высокий уровень владения приемами создания представления об изучаемом двигательном действии, способами организации группы, студент замечает ошибки, но не владеет приемами их исправления.

10 баллов – показан достаточно высокий уровень знаний и практических умений во всех компонентах методики обучения двигательным действиям

11 баллов – продемонстрирован отличный показ или объяснение техники двигательного действия, в процессе обучения использованы разнообразные способы организации группы, методы и методические приемы обучения и устранения ошибок

12 баллов – продемонстрирован отличный показ или объяснение техники изучаемого двигательного действия, свободное владение специальной терминологией, творческий подход к процессу обучения базовым элементам художественной гимнастики

**Рубежный контроль** - демонстрация навыков написания литературного обзора по теме курсовой работы и составления списка литературы.

Студенты должны предоставить для проверки:

- литературный обзор по теме курсовой работы, содержащий не менее 30 источников;
- содержание литературного обзора;
- список литературы.

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 5 до 10 баллов

5 баллов – представлено дословное переписывание нескольких источников без логической связи между ними, небрежное оформление, нет списка литературы  
нелогичность

6 баллов – тема не раскрыта, непоследовательно и неполно изложен материал по теме курсовой работы, представлено недостаточное количество литературных источников

7 балла – представлено недостаточное количество литературных источников, оформлен список литературы, формальный подход к изложению, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины,

8 баллов – в работе достаточно полно отражена тема, показано владение специальной терминологией, ошибки в логике и стилистике изложения

9 баллов - в литературном обзоре показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, в изложении главы присутствуют некоторые стилистические неточности.

10 баллов – литературный обзор соответствует предъявленным требованиям: полнота содержания, логичность изложения, литературный стиль, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

**Текущий контроль №3** – опрос по теме: общая характеристика и биомеханические основы классификации упражнений с предметами в художественной гимнастике

Вопросы для подготовки к текущему контролю:

1. Цели и задачи технической подготовки с предметами в художественной гимнастике
2. Компоненты предметной подготовки в художественной гимнастике
3. Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами
4. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами
5. Общая классификация упражнений с предметами
6. Виды и основы техники исполнения удержаний и балансов предметов
7. Виды и основы техники исполнения вращательных движений предметами
8. Виды и основы техники исполнения бросковых движений предметов
9. Виды и основы техники исполнения перекатных движений предметов
10. Правила обучения упражнениям с предметами

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 2 до 6 баллов

2 балла – дан неполный ответ, логика и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

3 балла – дан ответ, представляемый, как набор разрозненных знаний; логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; используемая терминология требует коррекции.

4 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией.

5 баллов – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

6 баллов – дан ответ изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы; студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

## **Контрольная работа №2**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя. Тема контрольной работы - «Основы техники, классификация, и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Объем работы – не менее 20 страниц. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже.

Для контрольной работы студентам предложено выбрать один предмет художественной гимнастике. Работа должна содержать следующие разделы:

- классификацию упражнений с выбранным предметом
- подробное описание техники основных движений с выбранным предметом
- критерии оценки «работы» с предметом, согласно правилам соревнований
- методы, методические приемы и средства используемые при обучении упражнениям с предметом
- схему обучения основным движениям с предметом
- возможные ошибки, причины их возникновения и пути исправления
- **обобщенные рекомендации по обучению движениям с выбранным предметом.**

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2

Тема работы

ВЫПОЛНИЛА:

Студентка 1 курса 1 группы  
заочного обучения  
Иванова Мария Александровна

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург  
2014

## Критерии оценки за контрольную работу № 2

15 баллов – тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины. Дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

16 баллов - тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления, недостаточный объем (менее 30 страниц)

17 баллов - тема раскрыта недостаточно, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения.

18 баллов - тема раскрыта недостаточно, допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя.

19 баллов - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

20 баллов - недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

21 балл – в работе материал представлен полно, но нет четкой структуры изложения, в ответах на вопросы могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

22 балла – в работе достаточно последовательно и полно представлен материал, даны ответы на поставленные вопросы.

студент дает четкие ответы на поставленные вопросы,

23 балла - в работе прослеживается четкая структура и логическая последовательность в изложении материала, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы.

24 балла – тема раскрыта со всех позиций изучаемой дисциплины, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы.

25 баллов – в работе доказательно раскрыты основные положения темы, дан полный ответ, в котором прослеживается четкая структура; показано владение специальной терминологией.

26 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком

27 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

28 баллов – в работе прослеживается, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

29 баллов – в работе прослеживается четкая структура, ответ логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

30 баллов – дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные признаки.

### Вопросы для промежуточного контроля (экзамен).

#### 2 курс, 4 семестр

1. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике
2. Общая характеристика классического танца
3. Структура классического урока
4. Позиции рук и ног в классическом танце (описание техники)
5. Техника исполнения и методика обучения основным движениям экзерсиса у станка
6. Основные позы классического танца (описание техники)
7. Техника исполнения и методика обучения portdebras (пор дэ бра)

8. Техника исполнения и методика обучения маленьким прыжкам (*allegro*)
9. Техника исполнения и методика обучения вращениям
10. Общая характеристика народно-характерного танца
11. Структура народно-характерного урока
12. Позиции рук и ног в народно-характерном танце (описание техники)
13. Основные движения народно-характерного танца
14. Общая характеристика и виды историко-бытового танца
15. Техника исполнения и методика обучения основным движениям историко-бытового танца.
16. Общая характеристика, цели и задачи физической подготовки в художественной гимнастике.
17. Компоненты физической подготовки в художественной гимнастике.
18. Специально-двигательная подготовка в художественной гимнастике.
19. Функциональная подготовка в художественной гимнастике.
20. Реабилитационно-восстановительная подготовка в художественной гимнастике.
21. Принципы, средства и методы развития физических способностей.
22. Сила и методика ее развития.
23. Быстрота и методика ее развития.
24. Прыгучесть и методика ее развития.
25. Координация и методика ее развития.
26. Гибкость и методика ее развития.
27. Функция равновесия и методика ее развития.
28. Выносливость и методика ее развития.
29. Методика комплексной специально-физической подготовки в художественной гимнастике.
30. Круговая тренировка по специальной физической подготовке в художественной гимнастике.
31. Общая характеристика технической подготовки в художественной гимнастике.
32. Цели и задачи технической подготовки в художественной гимнастике.
33. Разделы и компоненты технической подготовки в художественной гимнастике..
34. Содержание и структура технической подготовки в художественной гимнастике.
35. Содержание понятий спортивной техники.
36. Методы обучения упражнениям художественной гимнастики.
37. Ошибки, их причины, меры предупреждения и приемы исправления.
38. Сущность и задачи обучения.
39. Предпосылки и структура процесса обучения.
40. Этапы обучения.
41. Основы техники, классификация и методика обучения базовым навыкам в художественной гимнастике.
42. Основы техники, классификация и методика обучения пружинным движениям расслаблениям.
43. Основы техники, классификация и методика обучения волнам и взмахам.
44. Основы техники, классификация и методика обучения наклонам и равновесиям.
45. Основы техники, классификация и методика обучения поворотам.
46. Основы техники, классификация и методика обучения прыжкам.
47. Основы техники, классификация и методика обучения акробатическим элементам.
48. Основы техники, классификация и методика обучения профилирующим элементам (привести пример).
49. Основы техники, классификация и методика обучения служебным упражнениям (привести пример).
50. Основы техники, классификация и методика обучения модальным элементам (привести примеры).

**Технологическая карта дисциплины:**  
**Теория и методика художественной гимнастики (ТиМВИС)**  
 3 курс (5, 6 семестры)

Психология и педагогика (Б.1.В.03), Культурология (Б.1.В.05), Биомеханика двигательной деятельности (Б.3.02), Физиология человека (Б.3.04), ТиМФК (Б.3.09), Менеджмент ФКиС (Б.3.10), ТиМОБВС – спортивные игры (Б.3.12.05), Безопасность жизнедеятельности (Б.3.14), ТиМИВС (Б.3.13), ПСС (Б.3.В.02), Спортивная морфология (Б.3.В.03), Физическая культура (Б.4)						
<b>Базовый модуль</b>						
№ занятия	Посещаемость, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб. на подг. к видам контроля
			Мин	Макс		
1		<b>Лекция:</b> Индивидуальные и групповые упражнения художественной гимнастики: композиция, содержание, исполнение				
2		Семинар: Методика составления соревновательных комбинаций (индивидуальных и групповых упражнений) в художественной гимнастике				2
3		Семинар: Требования к исполнению и методика тренировки соревновательных комбинаций (индивидуальные и групповые упражнения) в художественной гимнастике <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> Опрос по теме: компоненты оценки и особенности постановки индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике	1	5	5	12
4		Семинар: <b>Текущий контроль (ТК-2).</b> Доклад по теме: эволюция содержания и композиции индивидуальных и групповых упражнений художественной гимнастики	2	7	12	10
		<b>Контрольная работа «Анализ содержания и композиции соревновательных программ (по индивидуальным или групповым упражнениям) в художественной гимнастике»</b>	15!	30!	42	20
		Подведение итогов				44
6 семестр						
5		Семинар: Методика проведения педагогического эксперимента и обработки результатов исследования <b>Текущий контроль (ТК-3).</b> Доклад по теме курсовой работы	2	6	48	10
6		Практическое занятие: Основы техники и методика обучения упражнениям с предметами <b>Текущий контроль (ТК-4)</b> . Демонстрация навыков обучения основным движениям с предметами	3	12	60	18

7		Практическое занятие: Совершенствование технической подготовки в упражнениях с предметами <b>Рубежный контроль:</b> Демонстрация навыков проведения уроков по совершенствованию движений с предметами	5	10	70	16
		<b>Промежуточный контроль. Зачет</b>	22	30	100	
		<b>ТК+РК+КР+ПК(зачет)</b>	50	100	100	44
Сумма баллов			50	100		88

3 курс (5, 6 семестры)

<i>Дополнительный модуль</i>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1.	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: компоненты оценки и особенности постановки индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике	5
2.	По расписанию преподавателя	Анализ содержания и композиции соревновательных программ (по индивидуальным или групповым упражнениям) в художественной гимнастике	10
3.	По расписанию преподавателя	Доклад по теме курсовой работы	10
4.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков обучения основным движениям с предметами	10
5.	По расписанию преподавателя	Демонстрация навыков проведения уроков по совершенствованию движений с предметами	15

**3 курс (5, 6 семестры)**

**Текущий контроль № 1** – опрос по теме: компоненты оценки и особенности постановки индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике

Вопросы для подготовки к текущему контролю:

1. Общая характеристика индивидуальных и групповых упражнений художественной гимнастики
2. Содержание и композиция индивидуальных соревновательных комбинаций в художественной гимнастике

3. Содержание и композиция групповых соревновательных комбинаций в художественной гимнастике
4. Методика составления соревновательных комбинаций в художественной гимнастике
5. Требования к исполнению индивидуальных упражнений художественной гимнастики и методика их тренировки
6. Требования к исполнению групповых упражнений художественной гимнастики и методика их тренировки

**.Критерии оценки:** студенты могут получить от 1 до 5 баллов.

1 балл– дан неполный ответ, логика и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

2 балла– дан ответ, представляемый, как набор разрозненных знаний; логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; используемая терминология требует коррекции.

3 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией.

4 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владения специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

5 баллов – дан ответ изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы; студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

**Текущий контроль № 2 – доклад по теме: эволюция содержания и композиции индивидуальных и групповых упражнений художественной гимнастики**  
**В докладе должны быть отражены основные изменения, согласно правилам соревнований по художественной гимнастике, в содержании и композиции индивидуальных или групповых упражнений (на выбор преподавателя) в период с 1988г. по настоящее время (2012г.).**

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 2 до 7 баллов.

2 балла– задание выполнено формально, тема не раскрыта, дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

3 балла - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

4 балла - недостаточно последовательно изложен материал; студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

5 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы, могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

6 баллов– доклад имеет четкую структуру, изложение материала последовательно и логично, прослеживается авторская позиция студента.

7 баллов - в работе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемой темы, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения доклада.

## **Контрольная работа**

Контрольная работа выполняется до начала сессии и защищается у преподавателя. Тема контрольной работы - «Анализ содержания и композиции соревновательных программ (по

индивидуальным или групповым упражнениям) в художественной гимнастике». Контрольная работа должна быть представлена в машинописном варианте на формате А-4. Титульный лист контрольной работы должен содержать тему работы, курс, группу, фамилию, инициалы автора. Образец титульного листа см. ниже.

**Первая часть контрольной работы** должна быть представлена в виде таблиц:

Таблица 1 (пример)

Содержание индивидуальных (групповых) комбинаций с обручем (с 5 лентами) финалисток (команд-финалисток) Чемпионата мира 20..г.

Ф.И. участницы (для индивидуальных упражнений) Название страны (для групповых упражнений)	Наименования рассматриваемых компонентов
Иванова Дарья	Числовые характеристики

В графе «наименования рассматриваемых компонентов» может быть представлено следующее (например):

А) для индивидуальных упражнений

- количество элементов «группы тела» и их «ценность»
- соотношение количества прыжков, вращений и равновесий
- количество элементов «риска» и их «ценность»
- количество танцевальных дорожек
- количество преакробатических движений и т.д.

Б) для групповых упражнений

- общее количество «трудностей» и их «ценность»
- соотношение различных групп «трудностей»
- количество элементов «сотрудничества»
- количество поддержек и т.д.

Таблица 2 (пример)

Композиция индивидуальных (групповых) комбинаций с обручем (с 5 лентами) финалисток (команд-финалисток) Чемпионата мира 20..г.

Ф.И. участницы (для индивидуальных упражнений) Название страны (для групповых упражнений)	Наименования рассматриваемых компонентов
Иванова Дарья	Числовые характеристики

В графе «наименования рассматриваемых компонентов» может быть представлено следующее (например):

А) для индивидуальных упражнений

- использование направлений
- количество передвижений
- ракурсы исполнения движений
- уровни и т.д.

Б) для групповых упражнений

- количество построений
- количество перестроений
- уровни использования площадки

- количество способов коллективного исполнения движений
- ракурсы исполнения движений и т.д.

**Вторая часть контрольной работы** должна содержать выводы, касающиеся содержания и композиции индивидуальных и групповых упражнений на современном этапе.

Образец титульного листа

Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

«Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,  
Санкт-Петербург»

Кафедра теории и методики гимнастики

## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Тема работы

ВЫПОЛНИЛА:

Студентка 1 курса 1 группы  
заочного обучения  
Иванова Мария Александровна

ПРОВЕРИЛ:

Санкт-Петербург  
2014

## Критерии оценки за контрольную работу

15 баллов – тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины. Дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

16 баллов - тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления, недостаточный объем (менее 30 страниц)

17 баллов - тема раскрыта недостаточно, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения.

18 баллов - тема раскрыта недостаточно, допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя.

19 баллов - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

20 баллов - недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

21 балл – в работе материал представлен полно, но нет четкой структуры изложения, в ответах на вопросы могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

22 балла – в работе достаточно последовательно и полно представлен материал, даны ответы на поставленные вопросы.

студент дает четкие ответы на поставленные вопросы,

23 балла - в работе прослеживается четкая структура и логическая последовательность в изложении материала, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы.

24 балла – тема раскрыта со всех позиций изучаемой дисциплины, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы.

25 баллов – в работе доказательно раскрыты основные положения темы, дан полный ответ, в котором прослеживается четкая структура; показано владение специальной терминологией.

26 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком

27 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

28 баллов – в работе прослеживается, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

29 баллов – в работе прослеживается четкая структура, ответ логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

30 баллов – дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные признаки.

## **Текущий контроль № 3** - доклад (план-проспект) с презентацией по теме курсовой работы

Доклад (план-проспект) с презентацией должны раскрывать проблему исследования и содержать следующие разделы:

- актуальность;
- научная новизна
- теоретическая и практическая значимость;
- объект и предмет исследования;
- гипотеза;
- цель и задачи исследования

- заключение по данным специальной литературы

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 2 до 6 баллов

2 балла – нелогичность, формальный подход к изложению, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины, нет презентации

3 балла – доклад представлен не в полном объеме, тема не раскрыта, основные положения сформулированы неточно со значительными ошибками в используемой терминологии.

4 балла – все положения доклада сформулированы в соответствии с предъявляемыми требованиями, показано владение специальной терминологией, незначительные ошибки в стилистике изложения

5 баллов – все положения доклада сформулированы четко и грамотно, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями.

6 баллов – все положения доклада сформулированы в терминах наук, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

#### **Текущий контроль № 4 – учебная практика: демонстрация навыков обучения основным движениям с предметами**

Студенты должны продемонстрировать навыки в выборе разнообразных методов, методических приемов, средств и последовательности действий в процессе обучения основным движениям с предметами. Уметь выявлять и устранять ошибки, возникающие в процессе обучения, а также определять пути совершенствования исполнения каждого движения. Владеть эффективными приемами организации группы при обучении двигательным действиям. Студент должен быть готов продемонстрировать навыки в обучении движениям со всеми предметами художественной гимнастики: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (на выбор преподавателя).

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 12 баллов

3 балла – задание выполнено формально, грубые ошибки в технике исполнения движений с предметами, студент не владеет терминологией и методикой обучения

4 балла – низкий уровень владения техникой исполнения движений, допущены ошибки во всех компонентах процесса обучения основным движениям с предметами

5 баллов – в технике исполнения встречаются отклонения, допущены значительные ошибки в выборе средств, методов и последовательности обучения, способах организации группы

6 баллов – в технике исполнения встречаются некоторые неточности, исправленные с помощью преподавателя, недостаточный уровень владения методами обучения, последовательность обучения имеет значительные нарушения

7 баллов – продемонстрирован грамотный показ изучаемых двигательных действий, допущены незначительные ошибки в выборе методов обучения, последовательность обучения требует коррекции, студент не обращает внимание на ошибки, допущенные в технике исполнения движений с предметами

8 баллов – грамотный показ, допущены незначительные ошибки в выборе методов и методических приемов обучения, продемонстрирован высокий уровень владения способами организации группы, студент замечает ошибки, но не владеет приемами их исправления.

9 баллов – методика обучения требует некоторой коррекции, продемонстрирован высокий уровень владения способами организации группы, студент замечает ошибки и владеет приемами их исправления.

10 баллов – показан высокий уровень техники исполнения движений и владения методикой обучения упражнениям

11 баллов - отличный показ, в процессе обучения использованы разнообразные способы организации группы, методы обучения и приемы устранения ошибок

12 баллов –отличный показ и техника исполнения упражнений, свободное владение специальной терминологией, продемонстрирован творческий подход к процессу обучения основным движениям с предметами

### **Рубежный контроль - учебная практика: демонстрация навыков проведения уроков, направленных на совершенствование движений с предметами**

Студент должен:

- оформить конспект (фрагмент основной части занятия);
- провести комплекс упражнений с предметом (на свой выбор и после утверждения у преподавателя)

Комплекс должен включать не менее 20 упражнений (изолированных или комбинаций нескольких движений). Студент демонстрирует умения подбирать упражнения согласно поставленным задачам, записывать их, пользуясь терминологией и правилами записи, формулировать и записывать методические приемы.

Форма конспекта

<b>Частные задачи</b>	<b>Средства</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические приемы организации, обучения и воспитания</b>

**Критерии оценки:**студенты могут получить от 5 до 10 баллов.

5 баллов –задание выполнено формально,конспект не оформлен в соответствии с требованиями, подобранные упражнения не соответствуют частным задачам, не указаны дозировка упражнений и методические приемы, студент не владеет специальной терминологией

6 баллов –выбор большинства упражнений не соответствует поставленным задачам, имеют место ошибки в терминологии и общей схеме проведения урока с предметом

7 баллов –конспект оформлен полностью, в терминологии и последовательности проведения урока, допущены некоторые неточности, студент замечает ошибки, но не владеет приемами их исправления.

8 баллов – конспект оформлен в соответствии с требованиями, упражнениясоответствуют поставленным задачам,при проведении некоторых заданий, допущены ошибки в способах организации группы

9 баллов– упражнения записаны в соответствии с требованиями к терминологии и поставленным задачам, показан высокий уровень техники исполнения движений с предметами

10 баллов – конспект оформлен в полном объеме, к выбору упражнений, студент, подходит творчески, демонстрирует отличный показ и высокий уровень умений управления группой, замечает ошибки и владеет приемами их исправления.

3 курс, 6 семестр  
Вопросы для промежуточного контроля (зачет)

1. Характеристика содержания индивидуальных упражнений (соревновательных комбинаций) художественной гимнастики.
2. Композиция индивидуальных упражнений (соревновательных комбинаций) в художественной гимнастике.
3. Основные направления в развитии индивидуальных упражнений.
4. Основные тенденции развития композиции индивидуальных упражнений.
5. Требования к технике исполнения индивидуальных упражнений (соревновательных комбинаций) художественной гимнастики и методика их тренировки.
6. Методика составления индивидуальных упражнений (соревновательных комбинаций) в художественной гимнастике.
7. Характеристика содержания групповых упражнений (соревновательных комбинаций) художественной гимнастики.
8. Композиция групповых упражнений (соревновательных комбинаций) в художественной гимнастике.
9. Основные компоненты композиционного решения перебросок предметов в групповых упражнениях.
10. Основные направления в развитии групповых упражнений.
11. Основные тенденции развития композиции групповых упражнений.
12. Основные виды двигательных действий в групповых упражнениях.
13. Основные способы организации коллективной работы гимнасток в групповых упражнениях.
14. Виды, характеристика и стоимость, количество элементов сотрудничества в групповых упражнениях.
15. История развития групповых упражнений.
16. «Переброски предметов» в групповых упражнениях. Требования, предъявляемые к обменам в групповых упражнениях.
17. Критерии трудности обменов в групповых упражнениях.
18. «Бросковые движения в спортивной деятельности»; «ловля предметов»; понятие точности двигательных действий в художественной гимнастике.
19. Основные фазы действий гимнасток при выполнении бросков и ловли предметов.
20. Виды рисунков при обменах предметом в групповых упражнениях.
21. Виды перебросок предметов в композиции групповых упражнений.
22. Основные ошибки в обменах предметом в групповых упражнениях на соревнованиях разного уровня.
23. Характеристика и причины ошибок, в меньшей степени влияют на точность и качество выполнения перебросок предметов в групповых упражнениях.
24. Требования к исполнению групповых упражнений (соревновательных комбинаций) художественной гимнастики и методика их тренировки
25. Методика составления групповых упражнений (соревновательных комбинаций) в художественной гимнастике.
26. Характеристика стилей соревновательных комбинаций в художественной гимнастике.
27. Приемы создания новых (оригинальных) элементов в художественной гимнастике.
28. Понятие «надежность» в соревновательной деятельности спортсмена.
29. Методические приемы и средства повышения надежности выполнения бросковых действий в художественной гимнастике.
30. Средства и особенности тренировок перебросок в подготовительный период тренировок.

31. Средства и особенности тренировок перебросок в соревновательный период тренировок.
32. Средства и особенности тренировок перебросок в переходный период тренировок.
33. Методика составления комплексов физической подготовки.
34. Методика проведения контрольных испытаний по физической подготовке.
35. Общая характеристика упражнений с предметами в художественной гимнастике: история возникновения, форма, фактура, размеры.
36. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами в художественной гимнастике.
37. Общая характеристика упражнений с обручем.
38. Общая характеристика упражнений со скакалкой.
39. Общая характеристика упражнений с мячом.
40. Общая характеристика упражнений с булавами.
41. Общая характеристика упражнений с лентой.
42. Основы техники и методика обучения удержанию (хватам) и балансу предметов.
43. Основы техники и методика обучения вращательным движениям с предметами.
44. Основы техники и методика обучения фигурным движениям с предметами.
45. Основы техники и методика обучения бросковым движениям с предметами.
46. Основы техники и методика обучения перекатным движениям с предметами.
47. Схема проведения и содержание урока совершенствования движений со скакалкой и обручем.
48. Схема проведения и содержание урока совершенствования движений с мячом и булавами.
49. Схема проведения и содержание урока совершенствования движений с лентой.
50. Понятие «мастерство» в художественной гимнастике.
51. Методика обучения «мастерству» с лентой.
52. Методика обучения «мастерству» с обручем.
53. Методика обучения «мастерству» с мячом.
54. Методика обучения «мастерству» со скакалкой.
55. Методика обучения «мастерству» с булавами.

### **Критерии оценки промежуточного контроля (зачет, экзамен)**

**30:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

**29:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

**28:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

**27:** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно- следственные связи. Ответ четко

структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**26:** дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ логичен, изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно

**25:** дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ на поставленный вопрос. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

**24:** дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.

**23:** дан неполный ответ. Присутствует нелогичность изложения. Студент затрудняется с доказательностью. Масса существенных ошибок в определении терминов, понятий, характеристике фактов, явлений. В ответе отсутствуют выводы. Речь неграмотна. При ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями только после подсказки преподавателя.

**22:** дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

**Технологическая карта дисциплины:  
Теория и методика художественной гимнастики (ТиМВИС)**

**4 курс (7, 8 семестры)**

Социология ФК (Б.1.ДВ.01), Конфликтология (Б.1.ДВ.02), Гигиенические основы ФСД (Б.3.05), Психология ФК (Б.3.06), Педагогика ФК (Б.3.07), Научно-методическая деятельность (Б.3.07.01), Правовые основы профессиональной деятельности (Б.3.11), Основы медицинских знаний(Б.3.14.01), Технологии спортивной тренировки (Б.3.В.1.01), ПСС (Б.3.В.1.02), Физиология спорта (Б.3.В.01.05), Спортивная биохимия (Б.3.В.01.04), Физиология спорта (Б.3.В.1.07), Теория спорта (Б.3.В.1.08), Экономика ФК иС (Б.3.В.1.01), Маркетинг (Б.3.ДВ.03), Социальная педагогика (Б.3.ДВ.03)						
<b>Базовый модуль</b>						
№ занятия	Посещаемость, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накопительная стоимость в баллах	Часы сам.раб. на подг. к видам контроля
			Мин	Макс		
1		<b>Лекция:</b> Основы спортивной тренировки в художественной гимнастике				
2		Семинар: Виды подготовки в художественной гимнастике <b>Текущий контроль (ТК-1).</b> Опрос по теме: система спортивной тренировки и виды подготовки в художественной гимнастике	1	6	6	17
3		Семинар: Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой <b>Текущий контроль (ТК-2).</b> Реферат по теме занятия	3	10	16	13
		Подведение итогов				30
<b>8 семестр</b>						
4		Семинар: Методика подготовки к публичным выступлениям по проблемам научно-педагогических исследований			16	
5		Семинар: Система многолетней подготовки в художественной гимнастике			16	6
6		Семинар: Периодизация тренировочного процесса в художественной гимнастике <b>Текущий контроль (ТК -3):</b> Доклад по направлению: методика тренировки гимнасток на разных этапах спортивной карьеры	1	4	20	4

7	Семинар: Система отбора в структуре многолетней подготовки в художественной гимнастике				
	<b>Текущий контроль (ТК -4):</b> Практическая работа по теме занятия	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>4</b>
	<b>Рубежный контроль:</b> Тестирование по теме: характеристика учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>6</b>
8	Семинар: Планирование, контроль и учет в системе подготовки в художественной гимнастике				
	<b>Контрольная работа «Планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике»</b>	<b>15!</b>	<b>30!</b>	<b>70</b>	<b>12</b>
	<b>Промежуточный контроль. Зачет.</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>32</b>
	<b>ТК+РК+КР+ПК (зачет)</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>32</b>
Сумма баллов		<b>50</b>	<b>100</b>		<b>62</b>

#### 4 курс (7, 8 семестры)

<i>Дополнительный модуль</i>			
<b>№ п.п.</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во баллов</b>
1.	По расписанию преподавателя	Опрос по теме: виды подготовки в художественной гимнастике	<b>5</b>
2.	По расписанию преподавателя	Реферат по теме: материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой	<b>10</b>
3.	По расписанию преподавателя	Практическая работа по теме: критерии отбора на разных этапах многолетней подготовки в художественной гимнастике	<b>10</b>
4.	По расписанию преподавателя	Тестирование по теме: характеристика учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике	<b>10</b>
5.	По расписанию преподавателя	Контрольная работа по теме: планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике	<b>15</b>

#### 4 курс (7, 8 семестры)

**Текущий контроль № 1** – опрос по теме: система спортивной тренировки и виды подготовки в художественной гимнастике

Вопросы для подготовки к текущему контролю:

1. Цели, задачи и содержание спортивной тренировки в художественной гимнастике
2. Виды и компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике
3. Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике
4. Средства и методы спортивной подготовки в художественной гимнастике

5. Общая характеристика физической подготовки и ее компонентов
6. Общая характеристика технической подготовки и ее компонентов
7. Общая характеристика тактической подготовки и ее компонентов
8. Общая характеристика психологической подготовки и ее компонентов
9. Общая характеристика теоретической подготовки
10. Общая характеристика соревновательной подготовки

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 1 до 6 баллов.

1 балл– дан неполный ответ, логика и последовательность изложения материала имеют существенные нарушения, значительные несоответствия в используемой терминологии.

2 балла– дан ответ, представляемый, как набор разрозненных знаний; логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения; используемая терминология требует коррекции.

3 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владение специальной терминологией.

4 балла – дан полный, но недостаточно последовательный, в изложение материала, ответ; показан достаточный уровень владение специальной терминологией, представлены обобщающие весь ответ выводы.

5 баллов – дан ответ, изложенный литературным языком и содержащий полный, четко структурированный, развернутый анализ данной темы

6 баллов – дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, студентом показано свободное владение терминологией; демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

**Текущий контроль № 2** – реферат по теме: материально-техническое обеспечение занятий художественной гимнастикой

#### **ПРАВИЛА ОФОРМЛЕНИЯ И НАПИСАНИЯ РЕФЕРАТА**

Работа над рефератом начинается с выбора студентом темы. Возможны два варианта:

1. Выбор темы из рекомендованного списка «Примерная тематика рефератов».
2. Выбор темы, отсутствующей в списке «Примерная тематика рефератов». В этом случае студент должен согласовать тему с преподавателем, ведущим занятия в группе. Реферат, написанный по теме, не входящей в рекомендованный список или не согласованный с преподавателем, считается недействительным. Реферат представляет собой краткий анализ материала, содержащийся в специальной литературе по изучаемой проблеме. Задача реферата – изложение основных идей, содержащихся в конспектируемых книгах или статьях. Реферат не предполагает самостоятельного научного исследования и не требует определения позиции автора или его авторской оценки излагаемого материала. **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА.**

Объем реферата не менее 10 страниц. Если реферат печатается на компьютере, то набор осуществляется 14 кегелем через полтора интервала.

#### **СТРУКТУРА РЕФЕРАТА**

Реферат открывается титульным листом, на котором указываются название учебного заведения, ФИО автора, факультет, группа, название работы. После титульного листа отдельной страницей идет оглавление (содержание или план реферата) с указанием страниц. Реферат обязательно включает введение. Объем введения составляет 1-2 страницы от общего объема текста работы. Введение включает обоснование актуальности выбранной темы, обозначаются главные рассматриваемые вопросы. Во введении формулируются цель и задачи реферата.

Основная часть реферата состоит обычно из 3-5 параграфов(разделов, подпунктов) и предполагает осмысленное и логическое изложение главных положений и идей,

содержащихся в конспектируемой литературе. В тексте реферата обязательны ссылки на авторов или используемую литературу. Реферат заканчивается заключением, которое должно содержать выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении. На последней странице реферата должен быть представлен список литературы. В списке указывается литература, реально использованная для написания реферата. Список научной литературы составляется в алфавитном порядке, с обозначением выходных данных (автор, название, издательство, город, год издания, кол-во страниц). При написании реферата должно быть использовано не менее 6 литературных источников, из них 50% должны составлять издания не позднее 2000 года.

#### **ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ РЕФЕРАТА**

1. Поверхностное, многословное, нечеткое изложение основных теоретических вопросов избранной темы, когда автор реферата не отделяет главные проблемы от второстепенных
2. Дословное переписывание текстов монографий, статей, учебников, заимствование текстов из сети Интернет.
3. Использование для реферата устаревшей литературы.

#### **Примерная тематика рефератов:**

1. Содержание материально-технического обеспечения занятий художественной гимнастикой
2. Понятие о системе обеспечения безопасности занятий художественной гимнастикой
3. Виды тренажеров используемых в тренировке гимнасток
4. Современные технические средства используемые в тренировке гимнасток
5. Оборудование залов для занятий художественной гимнастикой
6. Травматизм в художественной гимнастике: виды травм, меры предупреждения травматизма

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 10 баллов.

3 балла – работа выполнена формально, тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления, недостаточный объем

4 балла – тема не раскрыта, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, недостаточный объем

5 баллов - тема раскрыта недостаточно, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины, отвечает на дополнительные вопросы, с помощью преподавателя.

6 баллов - в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые выводы, магистрант отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

7 баллов – недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

8 баллов - в работе последовательно и полно представлен материал, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы, могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

9 баллов - в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

10 баллов - в работе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

**Текущий контроль № 3** – доклад по теме: методика тренировки гимнасток на разных этапах спортивной карьеры

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 1 до 4 баллов.

1 балл – тема раскрыта не полностью, в докладе присутствует фрагментарность изложения материала, отсутствуют выводы.

2 балла – в докладе недостаточно полно и последовательно изложен материал; студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

3 балла – в докладе последовательно и полно представлен материал, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы, могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

4 баллов – в докладе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий и явлений, даны ответы на поставленные вопросы, доказательно раскрыты основные положения темы.

**Текущий контроль № 4** – практическая работа по теме: система отбора в структуре многолетней подготовки в художественной гимнастике

Разработать комплекс контрольных испытаний (тестов) для оценки уровня:

- специальной физической подготовленности;
- технической подготовленности в упражнениях без предмета;
- технической подготовленности в упражнениях с предметами.

В разделе специальной физической подготовки должны быть представлены по 3-4 тестирующих упражнений для оценки следующих физических способностей: активной и пассивной гибкости, координации, силы различных мышечных групп, вестибулярной устойчивости, скоростно-силовых способностей. В других разделах не менее 6 упражнений для оценки технической подготовленности.

Вариант № 1: тестирующие упражнения для оценки уровня подготовленности на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике (группы НП-1, 2,3).

Вариант № 2: тестирующие упражнения для оценки уровня подготовленности на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике (УТС-1,2).

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 3 до 10 баллов.

3 балла – задание выполнено формально, допущено большое количество ошибок в оформлении и содержании работы.

4 балла – задание выполнено формально, допущены грубые ошибки в содержании большей части работы и в используемой терминологии, при ответе на дополнительные вопросы студент не способен объяснить выбор тех или иных контрольных испытаний

5 баллов – задание выполнено формально, допущены ошибки в выборе некоторых упражнений (тестов) и их количественных показателях, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

6 баллов – задание выполнено, некоторые тесты подобраны некорректно, при ответе на дополнительные вопросы студент начинает осознавать существование связи между знаниями после подсказки преподавателя.

7 баллов – задание выполнено в полном объеме, допущены незначительные ошибки в количественных показателях, выбранных тестирующих упражнений, используемая терминология требует коррекции

8 баллов – задание выполнено, могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.

9 баллов – задание выполнено без ошибок, в ответах на вопросы демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса.

10 баллов – заданная тема раскрыта полностью, показано свободное владение системой отбора в художественной гимнастике, продемонстрировано умение практического ее применения, а также умение устанавливать причинно-следственные связи.

**Рубежный контроль** – тестирование по теме: характеристика учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике

Содержание тестовых заданий:

**1. Как называется многолетний, круглогодичный, специально-организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся?**

- А) физическая подготовка
- Б) спортивная подготовка
- В) техническая подготовка
- Г) специально-двигательная подготовка

**2. Сколько этапов выделяют в структуре многолетней подготовки гимнасток?**

- А) 2 этапа
- Б) 3 этапа
- В) 4 этапа
- Г) 5 этапов

**3. Определите главную цель этапа углубленной подготовки в художественной гимнастике?**

- А) создание надежной базы двигательных умений и навыков
- Б) создание прочной основы для воспитания здорового, сильного, и гармонично развитого молодого поколения
- В) выполнение высоких нормативов МС и МСМК, а также достижения высоких результатов в крупнейших соревнованиях
- Г) Переход от учебной работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам

**4. Назовите основные средства этапа специализированной подготовки гимнасток?**

- А) хореография, базовые элементы без предметов и с предметами, комплексы СФП, соревновательные комбинации, музыкально-двигательные задания
- Б) упражнения в ходьбе и беге, партерная разминка, освоение базовых навыков, средства ОФП
- В) хореография, комплексы СФП, постановочные занятия, отработка соревновательных программ, модельные тренировки
- Г) Специальные разминки различного характера, индивидуальная работа над соревновательными комбинациями

**5. Основной задачей, какого этапа подготовки гимнасток является освоение сложных и сверхсложных элементов?**

- А) этап начальной подготовки
- Б) этап специализированной подготовки
- В) этап углубленной подготовки
- Г) этап спортивного совершенствования

**6. Что является основой периодизации учебно-тренировочного процесса?**

- А) периоды спортивной тренировки
- Б) календарь соревнований
- В) физиологические закономерности развития спортивной формы по фазам
- Г) этап многолетней подготовки гимнасток

**7. Выберите основные виды мезоциклов в годичном цикле подготовки гимнасток?**

- А) собственно-тренировочный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный

- Б) втягивающий, базовый, контрольный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный
- В) подготовительный, соревновательный, переходный
- Г) все предложенные варианты

**8. Какова динамика нагрузок в соревновательном периоде?**

- А) постоянное повышение объема и интенсивности нагрузок
- Б) снижение объема и повышение интенсивности нагрузок
- В) снижение объема и интенсивности нагрузок
- Г) снижение интенсивности и повышение объема нагрузок

**9. Выберите точное определение понятию «спортивный отбор».**

- А) спортивный отбор это - изучение задатков и способностей человека вообще, в соответствии с которыми ему рекомендуется заниматься тем или иным видом спорта
- Б) спортивный отбор – это установление соответствия между специфическими требованиями данного вида спорта и способностями претендентов
- В) спортивный отбор – это поиск наиболее одаренных и талантливых людей, способных достичь наивысшего мастерства
- Г) все предложенные варианты

**10. Сколько этапов отбора включает в себя многолетней процесс подготовки гимнасток?**

- А) 1 этап
- Б) 2 этапа
- В) 3 этапа
- Г) 4 этапа

**Критерии оценки:** студенты могут получить от 5 до 10 баллов.

5 баллов – допущено 5 и более ошибок

6 баллов – допущено 4 ошибки

7 баллов – допущено 3 ошибки

8 баллов – допущено 2 ошибки

9 баллов – допущена 1 ошибка

10 баллов – тестирование пройдено без ошибок

**Контрольная работа** - по теме: «Планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике»

Разработать план спортивной тренировки на 1 год (годовой макроцикл).

2 варианта работы:

**Вариант №1:** - начальный этап тренировки (группа НП-1)

- специализированный этап тренировки (группа УТ-2)

**Вариант №2:** - начальный этап тренировки (группа НП-2)

- специализированный этап тренировки (группа УТ-1)

Работа должна иметь введение со следующими разделами:

- краткая характеристика группы гимнасток
- цель и основные задачи данного этапа тренировки
- соревнования, их количество и содержание
- контрольные нормативы, характеризующие различные стороны подготовленности гимнасток

Основная часть работы должна быть представлена в виде таблиц (план-график). План-график составляется на год (годовой макроцикл), в соответствии с нормативными документами.

В план-графике должны быть представлены основные средства художественной гимнастики и их распределение в годичном макроцикле, в соответствии с периодами подготовки и с указанием времени отводимого на применение данных средств (упражнений) в тренировочном процессе.

## Критерии оценки за контрольную работу

15 баллов – задание выполнено формально, тема не раскрыта, в работе отсутствуют некоторые ее разделы, неаккуратность оформления

16 баллов – задание выполнено формально, тема не раскрыта, студент не осознает связь данной темы с другими объектами дисциплины, дополнительные вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента на какой-либо вопрос.

17 баллов – тема раскрыта недостаточно, допущены значительные ошибки в большей части работы, при ответе на дополнительные вопросы студент не способен объяснить выбор тех или иных средств и методику их распределения в годичном макроцикле.

18 баллов – тема раскрыта недостаточно, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, показывая обобщенные знания по данной теме

19 баллов – в работе, присутствует фрагментарность изложения письменного материала, отсутствуют некоторые разделы во введении, студент отвечает на вопросы с помощью преподавателя, не может конкретизировать обобщенные знания.

20 баллов – недостаточно последовательно и полно изложен материал, умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

21 балл – в работе материал представлен полно, но нет четкой структуры изложения, в ответах на вопросы могут быть допущены ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.

22 балла – в работе достаточно последовательно и полно представлен материал, даны ответы на поставленные вопросы.

23 балла – в работе прослеживается четкая структура и логическая последовательность в изложении материала, дан полный, развернутый ответ на поставленные вопросы.

24 балла – тема раскрыта со всех позиций изучаемой дисциплины, студент дает четкие ответы на поставленные вопросы.

25 баллов – в работе доказательно раскрыты основные положения темы, дан полный ответ, в котором прослеживается четкая структура; показано владение системой планирования спортивной тренировки в художественной гимнастике

26 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, ответ формулируется в терминах наук, изложен литературным языком

27 баллов – в работе последовательно и полно представлен материал, знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей.

28 баллов – задание выполнено в полном объеме и без ошибок, в ответах на вопросы демонстрируется умение практического применения рассматриваемого вопроса

29 баллов – задание выполнено в полном объеме, ответ логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента, умение устанавливать причинно-следственные связи.

30 баллов – заданная тема раскрыта полностью, показано свободное владение технологией планирования спортивной тренировки в художественной гимнастике, дан полный и исчерпывающий ответ на поставленные вопросы, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделять существенные и несущественные признаки.

## 4 курс, 8 семестр

### Вопросы для промежуточного контроля (зачет)

1. Определение, цель, задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике.
2. Понятие спортивного отбора.
3. Назначение, задачи спортивного отбора.
4. Виды спортивного отбора.
5. Основные факторы учета и контроля при отборе.
6. Методические основы начального отбора.
7. Значение показателей физического развития.
8. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнастов.
9. Организация начального отбора.
10. Методические особенности специализированного отбора.
11. Учет показателей физического развития гимнасток.
12. Типы телосложения гимнасток и информативность показателей физического развития.
13. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнасток на этапе специализированного спортивного отбора.
14. Особенности отбора участников соревнований.
15. Критерии и условия отбора участников соревнований.
16. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
17. Количественные факторы спортивного отбора.
18. Качественные характеристики спортивного отбора.
19. Взаимосвязь технической и физической подготовки при отборе гимнасток.
20. Психологические особенности гимнасток и их влияние на успешность спортивной карьеры.
21. Тестирование физических качеств при начальном спортивном отборе.
22. Тестирование физических качеств при специализированном спортивном отборе.
23. Тестирование физических качеств при отборе участников соревнований.
24. Тестирование технической подготовленности при спортивном отборе.
25. Методика развития статической и динамической силы.
26. Методика развития скоростно-силовых способностей.
27. Методика развития статической силы
28. Методика развития силовой выносливости.
29. Техника выполнения специфических упражнений художественной гимнастики.
30. Техника выполнения упражнений на динамическое равновесие.
31. Техника выполнения прыжковых упражнений.
32. Техника выполнения вращательных упражнений.
33. Техника базовых элементов художественной гимнастики.
34. Тактические варианты в художественной гимнастике.
35. Технология определения психологической совместимости
36. Виды спортивного отбора.
37. Основные факторы учета и контроля при отборе.
38. Методические основы начального отбора.
39. Значение показателей физического развития.
40. Педагогические методы тестирования способностей юных гимнасток.
41. Организация начального отбора.
42. Методические особенности специализированного отбора.
43. Учет показателей физического развития гимнасток.
44. Типы телосложения гимнасток и информативность показателей физического развития.
45. Учет показателей физической и технической подготовленности гимнасток на этапе специализированного спортивного отбора.

46. Особенности отбора участников соревнований.
47. Критерии и условия отбора участников соревнований.
48. Факторы, влияющие на успешность отбора спортивного совершенствования.
49. Количественные факторы спортивного отбора.
50. Качественные характеристики спортивного отбора.
51. Содержание спортивной тренировки в художественной гимнастике.
52. Виды и компоненты спортивной подготовки в художественной гимнастике.
53. Принципы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
54. Средства спортивной подготовки в художественной гимнастике.
55. Методы спортивной подготовки в художественной гимнастике.
56. Общая характеристика технической подготовки и ее компонентов.
57. Общая характеристика тактической подготовки и ее компонентов.
58. Общая характеристика психологической подготовки и ее компонентов.
59. Общая характеристика теоретической подготовки.
60. Общая характеристика соревновательной подготовки.
61. Содержание материально-технического обеспечения занятий художественной гимнастикой.
62. Понятие о системе обеспечения безопасности занятий художественной гимнастикой.
63. Виды тренажеров используемых в тренировке гимнасток.
64. Современные технические средства используемые в тренировке гимнасток.
65. Оборудование залов для занятий художественной гимнастикой.
66. Травматизм в художественной гимнастике: виды травм, меры предупреждения травматизма.
67. Общая характеристика этапов многолетней подготовки в художественной гимнастике.
68. Содержание и методика работы на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике
69. Содержание и методика работы на специализированном этапе подготовки в художественной гимнастике.
70. Содержание и методика работы на углубленном этапе подготовки в художественной гимнастике.
71. Содержание и методика работы на этапе спортивного совершенствования в художественной гимнастике.
72. Понятие о спортивной форме в художественной гимнастике.
73. Понятие о периодизации тренировочного процесса в художественной гимнастике.
74. Методика тренировки гимнасток в подготовительном периоде.
75. Методика тренировки гимнасток в соревновательном периоде.
76. Методика тренировки гимнасток в переходном периоде.
77. Планирование спортивной тренировки в художественной гимнастике.
78. Система контроля и учета в тренировочном процессе в художественной гимнастике.

## ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ,

необходимый для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Гимнастика [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М.: Академия, 2010. - 444 с.: ил. - (Высш. проф. образование). - Гриф: Рек. УМО по спец. пед. образования. - ISBN 978-5-7695-6193
2. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах [Текст]: учебное пособие для студентов вузов / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - Москва : Физическая культура, 2010. - 128 с. - Гриф УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 121-122.
3. 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.
4. Венгерова Н.Н. Современные вопросы подготовки в технико-эстетических видах спорта / Н.Н.Венгерова, К.В.Гобузева // Учебное пособие. – Допущено УМО объедин. ВУЗ РФ по образованию в области физ.культ. в кач-ве учеб.пособия для обр.учрежд. высш.проф.образования, осуществ. образоват. деят-ть по направл. 032100-«Физ.культура». – СПб.: НГУ им.П.Ф.Лесгафта, 2010. – 138 с.
5. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: Учеб. пособие / О.Г. Румба. Рекомендовано УМО вузов РФ по образованию в области физической культуры – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. – изд. 2-е, доп. и перераб. – 144 с.
6. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие / под ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. // Карпенко Л.А., Румба О.Г., Горелов А.А., Степанова И.А. и др./ Рекомендовано к изданию Редакционным советом Столичной академии малого бизнеса – М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013. – 148 с.
7. Плешкань, А.В. Актуальные проблемы проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие для вузов. –Краснодар: КГУФКСТ,2010. -87с.
8. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: Учеб. для вузов. – М.Сов.спорт, 2010. -392с.

б) дополнительная литература:

1. Аверкович, Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток: Дис. ... канд. пед. наук / Э.П. Аверкович. – М. , 1980.
2. Аркаев Л.Я. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике : Метод. Рекоменд. / Л.Я. Аркаев, Кузьмина Н.И. – М.: Изд-во ВНИИФК. 1989. -28 с
3. Артамонова, И.Е. Средства повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике: Автореф.дис. ... канд. Пед.наук. / И.Е.Артамонова. – Малоховка, 1990. – 24 с.
4. Верхошанский Ю.В. Модель динамики состояния спортсмена в годичном цикле и ее роль в упражнениях тренировочным процессом. // теория и практика физической культуры., 1982. – 14-19 с.
5. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф. Дисс.. канд.пед.наук. /И.А. Винер. – СПб, 2003. -20
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
7. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 264 с.

8. Земсков, Е.А. Управление тренировочными нагрузками в недельных циклах подготовки гимнастов высокой квалификации /Е.А. Земсков: учебное пособие. – М., 1982. – 60 с.
9. Карпенко, Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. / Л.А.Карпенко. – Л. : изд-во ГДОИФК,1989-24с.
10. Карпенко, Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Уч. пособие. / Л.А.Карпенко. – СПб. : изд-во СПбГАФК,1998-36с.
11. Карпенко, Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Уч. – метод. пособие. / Л.А.Карпенко. – СПб. : изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
12. Кузьмина, Н.В. Профессионализм деятельности преподавателя. – М: Высшая школа, 1989. – 168 с.
13. Лисицкая, Т.С. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике / Т.С. Лисицкая, Б.А. Суслаков, С.А. Кувшинникова // Гимнастика : Ежегодник. – 1983, вып.2 – С.69-74.
14. Мамедова, Э.Х. Специальная двигательная подготовка в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. / Э.Х. Мамедова. – М., 1989 – 21 с.
15. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим достижениям в видах спорта со сложной координацией: Автореф. дис. ... д-ра. пед. наук. / Ю.В.Менхин; - М., 1990. – 48 с.
16. Овчинникова Н.А. , Бирюк Е.В. Подготовка квалифицированных гимнасток. Отбор: Метод. рек. – Киев : изд – во КГИФК, 1991 – 34 с.
17. Овчинникова Н.А. Основ. Технич. Подготовки в художественной гимнастике : Метод. рек. / Н.А. Овчинникова, Е.И. Бирюк – Киев: изд-во КГИФК, 1991, - 34 с.
18. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с..
19. Петров, П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы / П.К.Петров. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 112 с.
20. Спортивная гимнастика. Энциклопедия / Под общ. ред. Л.Я. Аркаева, В.М. Смолевского. – М.: изд-во «АНИТА ПРЕСС», 2006. – 378 с.
21. Степанова, И.А. Формирование творческого подхода к обучению элементам художественной гимнастики: уч. пособие./ И.А. Степанова.- СПб. : изд-во СПбГАФК, 1996. – 26 с.
22. Сучилин, Н.Г., Аркаев, Л.Я. Методические основы современной системы подготовки гимнасток высокого класса // теория и практика физической культуры. 1997, - №11 – с.17-
23. Терехина, Р.Н. Комплексный анализ спортивной гимнастики: Монография / Р.Н.Терехина; СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, – СПб., 1997. – 78 с.
24. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494с.
25. Филиппова, С.О. Учебно-исследовательская деятельность студентов в области физической культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных, дипломных работ и магистерских диссертаций): Учебно-методическое пособие/ С.О. Филиппова, Е.А. Митин, Г.Н.Пономарев. – СПб.: Белл, 2006. – 247 с.
26. Фирелева Ж.Е. Методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод. рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 232 с.

в) программное обеспечение

Power Point, Statgraphics, AutoCad, Movei Edit Pro 2002, Video Capture

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)
2. Официальный сайт Европейской федерации гимнастики [www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com)
3. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru)
4. Официальный сайт Международной федерации художественной гимнастики гимнастики [www.ifagg.ru](http://www.ifagg.ru)
5. [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
6. <http://ru.wikipedia.org>
7. Поисковые системы: Yahoo, Google, Yandex, Rumbler