

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

**Кафедра теории и методики гимнастики**

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

Направление подготовки  
**49.03.01 - Физическая культура**

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

Форма обучения  
**ОЧНАЯ**

Рассмотрено и утверждено на  
заседании кафедры  
« » \_\_\_\_\_ 2014 г., протокол № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

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

## 1. Методические рекомендации преподавателям

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

*Баллы за зачет выставляются студенту в зависимости от суммы набранных баллов по видам текущего и промежуточного контролей.*

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

## 3. Критерии оценивания

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

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
<p>Выступление на соревнованиях по спортивной гимнастике ТК 1 и 3 (I, II, III курсы) (6/18 баллов)</p>	<p><b>18 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)</p> <p><b>17 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга/ФО)</p> <p><b>16 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p> <p><b>15 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>14 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>13 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>12 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p> <p><b>11 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>10 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>9 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>8 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 42,0, Ю – 63,0</p> <p><b>7 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p> <p><b>6 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p>
<p>Выступление на соревнованиях по спортивной гимнастике ТК 1 (VII семестр) (12/36 баллов)</p>	<p><b>36 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства России)</p> <p><b>35 баллов</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга/ФО) с улучшением результата предыдущих соревнований</p>

	<p><b>34 балла</b> – участие не менее чем в 2 соревнованиях в течение семестра (1 из них не ниже уровня чемпионата, кубка или первенства Санкт-Петербурга/ФО)</p> <p><b>33 балла</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>32 балла</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p> <p><b>31 балл</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>30 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>29 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>28 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>27 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>26 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>25 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>24 балла</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 50,0, Ю – 75,0</p> <p><b>23 балла</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>22 балла</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 48,0, Ю – 72,0</p> <p><b>21 балл</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>20 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 46,0, Ю – 69,0</p> <p><b>19 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>18 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 44,0, Ю – 66,0</p> <p><b>17 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 42,0, Ю – 63,0 <i>с улучшением результата предыдущих соревно-</i></p>
--	--

	<p><i>ваний</i></p> <p><b>16 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда с суммой баллов не менее Д - 42,0, Ю – 63,0</p> <p><b>15 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0 с <i>улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>14 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе КМС (МС) Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p> <p><b>13 баллов</b> - участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0 с <i>улучшением результата предыдущих соревнований</i></p> <p><b>12 баллов</b> – участие в соревнованиях по программе первого спортивного разряда Д – минимум на трех видах многоборья с суммой баллов не менее 36,0, Ю – минимум на четырех видах многоборья с суммой баллов не менее 48,0</p>
--	--

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 2

## Нормативы по СФП для юношей и девушек

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

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

Критерии оценки уровня специальной физической подготовленности представлены в таблице 3.

Таблица 3

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
Выполнение нормативов по СФП ТК 2 и 4 (I, II, III курсов) (4/8 баллов) <b>Юноши - 14 нормативов</b> <b>Девушки – 12 нормативов</b>	<b>8 баллов</b> – выполнение всех нормативов <b>7 баллов</b> – невыполнение 1 норматива <b>6 баллов</b> – невыполнение 2 нормативов <b>5 баллов</b> – невыполнение 3 нормативов <b>4 балла</b> – невыполнение 4 нормативов <b>0 баллов</b> – невыполнение 5 и более нормативов
Выполнение нормативов по СФП ТК 2 (VII семестр) (8/16 баллов) <b>Юноши - 14 нормативов</b> <b>Девушки – 12 нормативов</b>	<b>16 баллов</b> - выполнение всех нормативов с превышением всех показателей <b>15 баллов</b> – выполнение всех нормативов <b>14 баллов</b> - невыполнение 1 норматива <b>13 баллов</b> – невыполнение 2 нормативов <b>12 баллов</b> – невыполнение 3 нормативов <b>11 баллов</b> – невыполнение 4 нормативов <b>10 баллов</b> - невыполнение 5 нормативов <b>9 баллов</b> – невыполнение 6 нормативов <b>8 баллов</b> – невыполнение 6 нормативов с ухудшением показателей предыдущего тестирования <b>0 баллов</b> – невыполнение более 6 нормативов, отказ от участия в тестировании

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Критерии оценки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
ТК 5 (I, II, III курсов) и ТК 3 (VII семестр) <b>(4/8 баллов)</b>	<p><b>8 баллов</b> – средства, дозировка, методы и методические приемы, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса, адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; студент эффективно использует имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения, позволяющие оптимизировать УТП</p> <p><b>7 баллов</b> – средства, дозировка, методы и методические приемы, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; студент не всегда эффективно использует имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения</p> <p><b>6 баллов</b> – средства, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; дозировка, выбранные методы и методические приемы, не всегда способствуют повышению эффективности УТП; студент эффективно использует не весь имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения</p> <p><b>5 баллов</b> – средства, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; дозировка, выбранные методы и методические приемы не способствуют повышению эффективности УТП; студент эффективно использует не весь имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения</p> <p><b>4 балла</b> – средства, применяемые студентом в ходе собственного тренировочного процесса не всегда адекватны индивидуальным особенностям и уровню подготовленности; дозировка, выбранные методы и методические приемы, не способствуют повышению эффективности УТП; имеющийся в наличии необходимый инвентарь и оборудование, а также технические средства обучения используются студентом неэффективно</p>

**3.4.** Еще одним из видов текущего контроля является письменная работа (ведение дневника самоконтроля) - II, IV, VI, VII семестры. Требования к содержанию и оформлению дневника самоконтроля представлены в п.4.3..

При подготовке к ТК целесообразно использовать **литературу, представленную в п.4.3..** Критерии оценки представлены в таблице 5.

Таблица 5

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
Ведение дневника самокон-	<b>10 баллов</b> – своевременно предоставлены все 3 раздела

<p>троля (I, II, III курсов) <b>(4/10 баллов)</b></p>	<p>дневника самоконтроля, оформленного аккуратно, надлежащим образом, без орфографических ошибок. Содержание каждого раздела соответствует требованиям и полностью раскрыто</p> <p><b>9 баллов</b> - своевременно предоставлены все 3 раздела дневника самоконтроля, оформленного не совсем аккуратно, присутствуют орфографические ошибки. Содержание каждого раздела соответствует требованиям и полностью раскрыто</p> <p><b>8 баллов</b> – несвоевременное предоставление всех разделов дневника самоконтроля, оформленного аккуратно, без орфографических ошибок. Содержание каждого раздела соответствует требованиям и полностью раскрыто</p> <p><b>7 баллов</b> – своевременное предоставление дневника самоконтроля, оформленного аккуратно; иногда присутствуют орфографические ошибки и ошибки в терминологии; содержание разделов соответствует требованиям и полностью раскрыто</p> <p><b>6 баллов</b> – несвоевременное предоставление дневника самоконтроля, оформленного аккуратно; имеются ошибки в терминологии; содержание некоторых разделов раскрыто лишь частично; часто отсутствует анализ собственного тренировочного процесса</p> <p><b>5 баллов</b> – своевременное предоставление дневника самоконтроля, оформленного неаккуратно с орфографическими ошибками и ошибками в терминологии; содержание разделов раскрыто лишь частично; часто, либо полностью отсутствует анализ собственного тренировочного процесса; базовая оценка некоторых упражнений рассчитана неверно</p> <p><b>4 балла</b> – несвоевременное предоставление дневника самоконтроля, оформленного неаккуратно с орфографическими ошибками и ошибками в терминологии; содержание разделов раскрыто лишь частично; часто, либо полностью отсутствует анализ собственного тренировочного процесса; базовая оценка некоторых упражнений рассчитана неверно</p>
<p>Ведение дневника самоконтроля (VII семестр) <b>№ 1 (2/5 баллов)</b> <b>Оцениваются разделы № 1 и № 3 (см. п.4.3.)</b></p>	<p><b>5 баллов</b> – своевременное предоставление дневника самоконтроля, оформленного аккуратно без орфографических ошибок и ошибок в терминологии. План-график выполнен без ошибок (грамотное распределение видов подготовки и средств по УТЗ). Упражнения на видах многоборья записаны символами правильно. И правильно рассчитана базовая оценка</p> <p><b>4 балла</b> - несвоевременное предоставление дневника самоконтроля, оформленного аккуратно без орфографических ошибок и ошибок в терминологии. План-график выполнен без ошибок (грамотное распределение видов подготовки и средств по УТЗ). Упражнения на видах многоборья записаны символами правильно. И правильно рассчитана базовая оценка</p> <p><b>3 балла</b> - дневник самоконтроля предоставлен своевре-</p>

	<p>менно, но оформлен неаккуратно. В плане-графике представлены все необходимые виды подготовки и средства, распределение средств по УТЗ не всегда правильное. Имеются ошибки в терминологии и орфографические ошибки. Упражнения на некоторых видах многоборья записаны текстовой записью (частично отсутствует запись упражнений с помощью символов). Базовая оценка упражнений рассчитана верно</p> <p><b>2 балла</b> – дневник самоконтроля предоставлен с опозданием и оформлен неаккуратно. В плане-графике представлены не все необходимые виды подготовки и средства, распределение средств по УТЗ не всегда правильное. Имеются ошибки в терминологии и орфографические ошибки. Упражнения на видах многоборья записаны текстовой записью (отсутствует, либо частично отсутствует запись упражнений с помощью символов). Базовая оценка некоторых упражнений рассчитана неверно</p>
<p>Ведение дневника самоконтроля (VII семестр)  <b>№ 2 (2/5 баллов)</b>  <b>Оценивается раздел № 2 (см. п.4.3.)</b></p>	<p><b>5 баллов</b> – своевременное предоставление аккуратно оформленного дневника самоконтроля. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям</p> <p><b>4 балла</b> - несвоевременное предоставление аккуратно оформленного дневника самоконтроля. Содержание раскрыто полностью и соответствует требованиям</p> <p><b>3 балла</b> - своевременное предоставление аккуратно оформленного дневника самоконтроля. Содержание соответствует требованиям, но не всегда присутствует анализ собственного тренировочного процесса</p> <p><b>2 балла</b> – несвоевременное предоставление дневника самоконтроля, оформленного неаккуратно. Отсутствует запись упражнений с помощью символов. Часто, либо совсем, отсутствует анализ собственного тренировочного процесса. Имеются орфографические ошибки и ошибки в терминологии.</p>

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

Таблица 6

Виды контроля, баллы	Критерии оценки
<p>Зачет (I, II, III курсы)  Демонстрация техники элементов / элементов и соединений (дается две попытки, в зачет идет лучший результат)  <b>(22/30 баллов)</b></p>	<p><b>Оценка техники производится в соответствии с правилами соревнований на действующий Олимпийский цикл.</b></p> <p><b>30 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,2 балла  <b>29 баллов</b> - суммарная сбавка не превышает 0,3 балла  <b>28 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,4 балла  <b>27 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,5 балла  <b>26 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,6 балла  <b>25 баллов</b> – суммарная сбавка не превышает 0,7 балла  <b>24 балла</b> – суммарная сбавка не превышает 0,8 балла  <b>23 балла</b> – суммарная сбавка не превышает 0,9 балла  <b>22 балла</b> - суммарная сбавка не превышает 1,0 балл</p>
<p>Дифференцированный зачет</p>	<p><b>ПЕРВАЯ часть</b></p>

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

	<p>указать их причины, подобрать эффективные средства, методы и методические приемы, а также назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок</p> <p><b>5</b> – студент способен определить мелкие, значительные и грубые ошибки в технике элементов, правильно указать их причины, подобрать эффективные средства; назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок; не все названные методы и методические приемы являются эффективными</p> <p><b>5«-»</b> - студент способен определить мелкие, значительные и грубые ошибки в технике элементов, правильно указать их причины; правильно подобрать средства коррекции; назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок; не все методы и методические приемы исправления ошибок являются эффективными</p> <p><b>4«+»</b> - студент способен определить мелкие, значительные и грубые ошибки в технике элементов, правильно указать их причины; назвать необходимый инвентарь и оборудование для исправления ошибок; подобранные средства, методы и методические приемы исправления ошибок не всегда являются эффективными</p> <p><b>4</b> – студент способен определить грубые, значительные и мелкие ошибки в технике элементов; не всегда верно называет причины ошибок; называет средства, методы и методические приемы для исправления ошибок и необходимый инвентарь и оборудование</p> <p><b>4«-»</b> - студент способен определить грубые, значительные и мелкие ошибки в технике элементов; не всегда верно называет причины ошибок; верно называет средства, методы и методические приемы для исправления ошибок, но не может определить наиболее эффективные из них; необходимый инвентарь и оборудование не всегда указываются верно</p> <p><b>3«+»</b> - студент способен определить грубые, значительные и мелкие ошибки в технике элементов; не может назвать причины ошибок; предлагаемые студентом средства коррекции, методы и методические приемы и необходимый инвентарь и оборудование не являются эффективными</p> <p><b>3</b> - студент способен определить только грубые и значительные ошибки в технике элементов; не может назвать причины ошибок; предлагаемые студентом средства коррекции, методы и методические приемы и необходимый инвентарь и оборудование не являются эффективными</p> <p><b>3«-»</b> - студент способен определить только грубые ошибки в технике элементов; не может назвать причины ошибок и средства коррекции</p> <p><b>2</b> – студент не способен определить (не видит) ошибки в технике элементов; (а, следовательно, не может назвать причины ошибок и средства коррекции)</p>
--	---

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

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

- творческое задание по подбору и компоновке музыкального сопровождения для составления собственных вольных упражнений;
- изучение правил соревнований для составления собственных соревновательных упражнений;
- ведение дневника самоконтроля;
- подготовка к промежуточному контролю.

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

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

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

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

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

##### 4.3. Ведение дневника самоконтроля.

Студент обязан вести дневник самоконтроля собственной тренировочной деятельности, оформленный надлежащим образом в рукописном виде в тетради. Для этого целесообразно изучить *следующую литературу*:

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

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

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

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

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

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

**Дневник самоконтроля должен содержать** титульный лист (см. приложение 1), а также:

**4.3.1.** План-график УТП на учебный год (представляется в виде таблицы), содержащий следующие пункты: виды подготовки (в том числе тестирование и соревнования), средства, распределение средств по номерам УТЗ. План-график составляется в течение первых двух недель с момента начала занятий по дисциплине ПСС в каждом учебном году. На первом и втором курсах планируются только физическая и техническая виды подготовки (также тестирование и соревнования). На третьем и четвертом курсе – все виды подготовки.

**4.3.2.** Дату и номер занятия, содержание каждого собственного тренировочного занятия (заполняется в хронологическом порядке), вес гимнаста, его самочувствие до и после тренировки, краткий анализ занятия в части, что удалось, а над чем нужно работать (с указанием причин). В содержании занятий элементы и связки, имеющие трудность должны быть записаны символами!

**4.3.3.** Записи символами собственных соревновательных упражнений с указанием базовой оценки для каждого вида многоборья (группы трудности элементов, наличие/отсутствие специальных требований, а для вольных упражнений и упражнений на бревне – схему пространственной композиции).

Приложение 1

<p>НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург</p> <p>Дневник самоконтроля</p> <p>студентки ___ курса _____ формы обучения</p> <p>специализации спортивная гимнастика</p> <hr/> <p>(Фамилия Имя Отчество)</p> <p>20___-20___ учебный год</p>
---

#### 4.4. Подготовка к промежуточному контролю

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **II семестр**

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

1. Переворот вперед через прыжковый стол на горку матов.
2. Переворот с поворотом на 180° (рондат), либо рондат-фляк через прыжковый стол на горку матов.
3. Подъем разгибом в упор на брусьях.
4. Отмах в стойку на руках на брусьях.
5. Большим махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок (брусья, перекладина).
6. Большой оборот назад в петлях.
7. Большой оборот вперед в петлях.
8. «Штальдер» назад в стойку на руках в петлях.

9. Оборот назад в упоре не касаясь в стойку на руках в петлях.
10. Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках в петлях.
11. Оборот назад в упоре углом в стойку на руках в петлях. Для не умеющих – оборот назад в упоре стоя согнувшись в петлях.
12. Повороты плечом вперед и назад в стойке на руках.
13. Кувырок назад в стойку с поворотом плечом назад в стойке на руках.
14. Поворот на 360° на одной. / Круги двумя на коне-махи.
15. Прыжок «сиссон». / Скрещения на коне-махи.
16. Прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка»). / Русские круги на «грибке».
17. Перекидной прыжок. / Круги Деласал на «грибке».
18. Прыжок шагом. / Любой сальтовый соскок с колец.
19. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног. / Махом назад стойка на руках с поворотом на 180° на параллельных брусьях.
20. Прыжок «пистолетик». / Большой оборот назад в стойку на руках на параллельных брусьях.
21. Поворот на 360° на одной на бревне. / Подъем махом вперед в упор углом на кольцах.
22. Прыжок шагом (и прыжок шагом, касаясь) на бревне. / Подъем махом назад в стойку на руках на кольцах.
23. Прыжок «сиссон» на бревне. / 1,5 сальто вперед в кувырок.
24. Прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка») на бревне. / Крест вниз головой на кольцах.
25. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног на бревне. / Стойка силой согнувшись на кольцах.
26. Прыжок «пистолетик» на бревне. / Крест на кольцах.
27. Любой наскок на бревно из таблицы трудности элементов. / Широкая стойка на руках.
28. Темповой переворот назад (фляк) на бревне. / Любой перелет (сальто) на перекладине.
29. Любой сальтовый соскок с бревна из таблицы трудности. / Любой сальтовый соскок с параллельных брусьев.
30. Любое сальто на бревне. / Любое сальто на параллельных брусьях.
31. Темповой переворот вперед – сальто вперед.
32. Сальто вперед прогнувшись.
33. Маховое сальто / Арабское сальто.
34. Темповой переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись.
35. Сальто назад с батута.
36. Сальто назад с раскрытием с батута.
37. Сальто назад согнувшись с батута.
38. Сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб») с батута.
39. Сальто назад прогнувшись с батута.
40. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° с батута.
41. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° с батута.

42. Сальто назад прогнувшись с поворотом на  $540^\circ$  с батута.
43. Сальто назад прогнувшись с поворотом на  $720^\circ$  с батута.
44. Сальто вперед с батута.
45. Сальто вперед согнувшись с батута.
46. Сальто вперед прогнувшись с батута.
47. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$  с батута.
48. Двойное сальто назад с батута.
49. Двойное сальто вперед с батута.
50. «Твист» с батута.

#### IV семестр

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

1. Опорный прыжок № 1 собственной соревновательной программы.
2. Опорный прыжок № 2 собственной соревновательной программы.
3. Большим махом вперед двойное сальто назад в соскок (в полугруппировке - брусья, прогнувшись - перекладина).
4. Большой оборот назад (брусья, перекладина).
5. Большой оборот вперед (брусья, перекладина).
6. «Штальдер» назад в стойку на руках (брусья, перекладина).
7. Оборот назад в упоре не касаясь в стойку на руках (брусья, перекладина).
8. Оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках (брусья, перекладина).
9. Оборот назад в упоре углом в стойку на руках (брусья, перекладина). Для не умеющих – оборот назад в упоре стоя согнувшись (брусья, перекладина).
10. Поворот на  $720^\circ$  на одной. / Круги двумя на коне-махи.
11. Прыжок «сиссон» на бревне. / Скрещения на коне-махи.
12. Прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка») с поворотом на  $180^\circ$ . / Русские круги на коне-махи.
13. Перекидной прыжок с поворотом на  $180^\circ$ . / Круги Деласал на коне-махи.
14. Прыжок шагом в кольцо. / Любой сальтовый соскок с колец не ниже группы «С».
15. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног. / Махом назад стойка на руках с поворотом на  $180^\circ$  на параллельных брусьях.
16. Прыжок «пистолетик» на бревне. / Большой оборот назад в стойку на руках на параллельных брусьях.
17. Поворот на  $540^\circ$  на одной на бревне. / Подъем махом вперед в упор углом на кольцах.
18. Прыжок шагом (и прыжок шагом, касаясь) на бревне. / Подъем махом назад в стойку на руках на кольцах.
19. Поворот на  $720^\circ$  на одной на бревне. / 1,5 сальто вперед в кувырок.
20. Соединение двух прыжков: прыжок толчком двумя в поперечный шпагат («разножка») и «сиссон» на бревне. / Крест вниз головой на кольцах.
21. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног на бревне. / Стойка силой согнувшись на кольцах.
22. Прыжок «пистолетик» на бревне. / Крест на кольцах.
23. Любой наскок на бревно из таблицы трудности элементов. / Горизонтальный упор сзади согнувшись.

24. Акробатическая серия на бревне, в соответствии с правилами соревнований. / Любой перелет (сальто) на перекладине.
25. Любой сальтовый соскок с бревна из таблицы трудности. / Любой сальтовый соскок с параллельных брусьев не ниже группы «С».
26. Любое сальто на бревне. / Любое сальто на параллельных брусьях.
27. Темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись.
28. Любое маховое сальто / Неакробатический элемент на вольных упражнениях.
29. Темповой переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – двойное сальто назад (любое).
30. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°.
31. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 540°.
32. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°.
33. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 900°.
34. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080° с батута.
35. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180°.
36. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°.
37. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° с батута.
38. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 540° с батута.
39. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° с батута.
40. Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 900° с батута.
41. Двойное сальто назад согнувшись с батута.
42. Двойное сальто назад прогнувшись с батута.
43. Двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360° с батута.
44. Двойное сальто вперед с батута.
45. Любой соскок с бревна / перекладины не ниже группы «С».
46. Любой соскок с брусьев / коня-махи не ниже группы «С».
47. Любое соединение элементов на брусьях, дающее надбавку.
48. Любое соединение элементов на бревне / коне-махи, дающее надбавку.
49. Любое соединение акробатических элементов на вольных упражнениях, дающее надбавку.
50. Любое соединение гимнастических (танцевальных) элементов на вольных упражнениях / Любое соединение элементов на перекладине, дающее надбавку.

## **VI семестр**

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

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

Юноши:

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

Девушки:

- 3-10. Восемь элементов на брусьях.
- 11-18. Восемь элементов на бревне.

- 19-26. Восемь элементов на вольных упражнениях.
27. Наскок на бревно из таблицы трудности.
28. «Санжировка» на брусках с отпусанием обеих рук.
29. Большим махом вперед двойное сальто назад в полугруппировке («рваное») в соскок с брусков.
30. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног и поворотом на  $180^\circ$  («Фролова»).
31. Перекидной прыжок с поворотом на  $180^\circ$ .
32. Прыжок шагом в кольцо.
33. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног в кольцо.
34. Поворот на одной на  $720^\circ$  на бревне.
35. Поворот на одной на  $1080^\circ$ .
36. Поворот на одной с «захватом» безопорной ноги руками на  $360^\circ$  на бревне.
37. Поворот на одной с «захватом» безопорной ноги руками на  $720^\circ$ .
38. Поворот с высоко поднятой безопорной ногой на  $360^\circ$  на бревне.
39. Поворот с высоко поднятой безопорной ногой на  $720^\circ$ .
40. Прыжок «Кольцо двумя».
41. Прыжок шагом в шпагат со сменой положения ног в кольцо на бревне.
42. Прыжок шагом в кольцо на бревне.
43. Прыжок «Кольцо двумя» на бревне.
44. Опорный прыжок «Цукахары» в полугруппировке, либо рондат-фляк-1,5 сальто в полугруппировке.
45. Соединения элементов, дающие надбавки на брусках.
46. Гимнастико-акробатические (смешанные) соединения элементов, дающие надбавки на бревне.
47. Акробатические соединения, дающие надбавки на бревне.
48. Соединения гимнастических (танцевальных) элементов, дающие надбавку на бревне.
49. Соединения акробатических элементов, и гимнастических и акробатических элементов, дающие надбавки на вольных упражнениях.
50. Соединения гимнастических (танцевальных) элементов, дающие надбавки на вольных упражнениях.

## **VII семестр**

### **Первая часть**

1. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на брусках.
2. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на брусках.
3. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на брусках.
4. Требования правил соревнований к содержанию вольных упражнений.
5. Специальные требования правил соревнований к композиции вольных упражнений.
6. Требования правил соревнований к исполнению вольных упражнений.
7. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на бревне / коне-махи.
8. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на бревне / коне-махи.
9. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на бревне / коне-махи.
10. Специальные требования правил соревнований к опорным прыжкам.
11. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на перекладине / к артистизму при выполнении вольных упражнений.
12. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на перекладине / требования правил соревнований к артистизму при выполнении упражнений на бревне.
13. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на перекладине / к подбору музыкального сопровождения для вольных упражнений.
11. Требования правил соревнований к содержанию упражнений на кольцах / требования правил соревнований к хореографии в вольных упражнениях.

12. Специальные требования правил соревнований к композиции упражнений на кольцах / требования правил соревнований к хореографии в упражнениях на бревне.
13. Требования правил соревнований к исполнению упражнений на кольцах / требования правил соревнований к технике выполнения гимнастических прыжков.
14. Основные ошибки в технике выполнения опорных прыжков / требования правил соревнований к технике выполнения гимнастических поворотов.
15. Требования правил соревнований к технике выполнения соскоков со снарядов.
16. Требования правил соревнований к технике выполнения перелетов (сальтовых элементов) на перекладине / брусьях.
17. Требования правил соревнований к технике выполнения акробатических элементов вольных упражнений.
18. Требования правил соревнований к технике выполнения неакробатических элементов вольных упражнений и силовых элементов (удержаний) на кольцах / акробатических элементов на бревне.
19. Требования правил соревнований к технике выполнения маховых элементов на видах многоборья.
20. Технология составления упражнений на видах многоборья.
21. Содержание индивидуальной СФП для выполнения вольных упражнений.
22. Содержание индивидуальной СФП для выполнения упражнений на брусьях.
23. Содержание индивидуальной СФП для выполнения упражнений на бревне / коне-махи.
24. Содержание индивидуальной СФП для выполнения опорных прыжков.
25. Содержание индивидуальной СФП для выполнения упражнений на кольцах и перекладине / для выполнения гимнастических элементов (прыжков и поворотов).

### **Вторая часть**

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

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

49. Оборот назад в упоре углом в стойку на руках.

50. Неакробатический элемент на вольных упражнениях / Элемент (перелет), выполняемый махом дугой на разновысоких брусьях.

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

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

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

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

## 5. Глоссарий основных понятий дисциплины

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

К базовым навыкам общего назначения относят:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Координационные способности:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тест** – специальные контрольные упражнения, прошедшие верификацию (соответствие определенным требованиям с применением математических методов). Требования к тестам: - объективность (уменьшение субъективных факторов в оценке уровня подготовленности); - научность (надежность и валидность контрольных упражнений). Надежность – возможность получения подобного же результата в другой группе, точность измерения призна-



ка. Валидность – то, что тест измеряет тот показатель (умения) для которого он предназначен

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

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

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

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

**Элементы начальной школы гимнаста:**

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

**Code FIG** - правила соревнований

## Дополнительный модуль

### I курс

Участие в соревнованиях по спортивной гимнастике - **18 баллов**

Выполнение нормативов по СФП - **16 баллов**

Ведение дневника самоконтроля - **10 баллов**

Устный опрос по теме: «Использование инвентаря и оборудования во время собственного УТП» - **6 баллов**

**ИТОГО: 50 баллов**

### II курс

Участие в соревнованиях по спортивной гимнастике - **18 баллов**

Выполнение нормативов по СФП - **16 баллов**

Ведение дневника самоконтроля - **10 баллов**

Устный опрос по теме: «Использование инвентаря и оборудования во время собственного УТП» - **6 баллов**

**ИТОГО: 50 баллов**

### III курс

Участие в соревнованиях по спортивной гимнастике - **18 баллов**

Выполнение нормативов по СФП - **16 баллов**

Ведение дневника самоконтроля - **10 баллов**

Устный опрос по теме: «Использование инвентаря и оборудования во время собственного УТП» - **6 баллов**

**ИТОГО: 50 баллов**

### VII семестр IV курса

Участие в соревнованиях по спортивной гимнастике - **18 баллов**

Выполнение нормативов по СФП - **16 баллов**

Ведение дневника самоконтроля - **10 баллов**

Устный опрос по теме: «Использование инвентаря и оборудования во время собственного УТП» - **6 баллов**

**ИТОГО: 50 баллов**