Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 22.10.2026 12:35:55
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|
| Начальник Учебно-методического управления | Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности |
| канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко | канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов |
| _____ | _____ |
| «23» июня 2026 г. | «23» июня 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»

**Б1.О.33.02**

**Направление подготовки:**
49.03.04 «Спорт»

**Профили обучения:**
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Спортивная подготовка в индивидуальных и командных видах спорта»

**Квалификация выпускника**
бакалавр

**Форма обучения**
очная/заочная

| СОГЛАСОВАНО | СОГЛАСОВАНО | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры |
|---|---|---|
| Декан тренерского факультета, канд. пед. наук, доцент | Декан факультета заочной формы обучения, канд. пед. наук, профессор | (протокол № 11, «15» июня 2026 г.) |
| _____ А.В. Завьялов | _____ В.Х. Шнайдер | Заведующий кафедрой, канд. пед. наук, профессор |
| «17» июня 2026 г. | «17» июня 2026 г. | _____ Е.Е. Биндусов |

**Малаховка 2026**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Кайдаш С.И., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики

Куксинова В.В., старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики

**Рецензенты:**

Биндусов Е.Е., канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики

Дунаев К.С., д-р пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики спорта

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

| Код ПС | Профессиональный стандарт | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ | Аббрев. исп. в РПД |
|---|---|---|---|
| **01 Образование и наука** | | | |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| 01.003 | «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» | | |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | "Тренер" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |
| 05.012 | Тренер-преподаватель | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н | **Т-П** |

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста
ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-10. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

| | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **УК-7.1 Знания -** способов обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни,<br>- способов проведения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств,<br>- техники выполнения гимнастических упражнений, методику развития физических качеств средствами гимнастики. | **Тренер 05.003**<br>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | **УК-7**<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **УК-7.2 Умения**<br>**-** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности,<br>- оценивать уровень физической подготовленности,<br>- подбирать упражнения для развития физических качеств, дозировать нагрузку. | | |
| **УК- 7.3 Навыки и/или опыт деятельности**<br>**-** владение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической | | |

| | | |
|---|---|---|
| подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,<br>- самоконтроля физической подготовленности,<br>- владения техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств. | | |
| **ОПК-1.1 Знания**<br>**-** принципов и порядка разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике;<br>- положения теории физической культуры, специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки,<br>- содержание и правила оформления конспекта урока физической культуры с использованием средств гимнастики,<br>- комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки с учётом возраста занимающихся,<br>- гимнастическую терминологию,<br>- правила оформления и разработки конспектов,<br>- преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы. | **Педагог 01.001**<br>А/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение<br>В/03.6<br>Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>**Тренер 05.003**<br>С/02.6<br>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)<br>**Тренер-преподаватель 05.012**<br>А/01.6<br>Планирование содержания занятий физической культурой и спортом | **ОПК-1**<br>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста |
| **ОПК 1.2 Умения**<br>- определять (подбирать) и дозировать средства гимнастики в зависимости от поставленных задач,<br>- применять методы организации учебной деятельности с учетом материально-технических, возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся,<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с | | |

| | | |
|---|---|---|
| использованием средств гимнастики,<br>- распределять средства с учетом их влияния на организм занимающихся,<br>- планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения,<br>- владеть формами и методами обучения. | | |
| **ОПК 1.3 Навыки и/или опыт деятельности**<br>**-** разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы,<br>- составление и проведение комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся,<br>- определение задач тренировочных занятий,<br>- подбор комплекса общеразвивающих упражнений, направленных развитие всех физических качеств,<br>- анализ существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке,<br>-планирования и проведения учебных занятий по гимнастике. | | |
| **ОПК-3.1. Знания**<br>- средств гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности,<br>- дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения,<br>- требования к проведению урока гимнастики, возрастные особенности детей школьного возраста, | **Педагог 01.001**<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br><br>**Тренер 05.003** | **ОПК-3.** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования |

| | | |
|---|---|---|
| - значения и видов гимнастики как основного базового вида спорта,<br>- гимнастической терминологии,<br>- способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры,<br>- преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы. | С/03.6<br>Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | |
| **ОПК-3.2. Умения**<br>**-** владеет формами и методами обучения,<br>**-** подбирать средства и методы гимнастики для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений,<br>- использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики,<br>- применять методы и методические приёмы при обучении техники гимнастических упражнений,<br>- развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки средствами гимнастики,<br>- использовать спортивное оборудование, инвентарь, -<br>- демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок. | **Тренер-преподаватель 05.012**<br>А/03.6<br>Проведение занятий физической культурой и спортом | |

| | | |
|---|---|---|
| **ОПК-3.3. Навыки и/или опыт деятельности**<br>- владения методикой проведения тренировочных занятий, уроков в образовательных учреждениях с использованием средств, методов и приемов обучения в гимнастике,<br>- реализации программ в учебных дисциплинах в рамках основной общеобразовательной программы,<br>- проведения урока гимнастики в образовательных организациях,<br>- проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами гимнастики. | | |
| **ОПК-10.1. Знания**:<br>- санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой,<br>- правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма,<br>- факторы и причины травматизма в процессе занятий,<br>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики,<br>-способы рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений.<br>- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и мероприятий. | **Тренер 05.003**<br>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки<br><br>**Педагог 01.001**<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **ОПК-10.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма |
| **ОПК-10.2. Умения:**<br>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений,<br>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений,<br>- демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, | **Тренер-преподаватель 05.012**<br>А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом | |

| | | |
|---|---|---|
| - применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений,<br>- организовывать и оказывать первую помощь,<br>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря. | | |
| **ОПК-10.3. Навыки и/или опыт деятельности:**<br>- обеспечения безопасности при проведении занятий в сфере образования,<br>- быстрого и рационального управления и организации группы занимающихся в зависимости от поставленных задач в целях безопасного проведения фрагмента урока (урока) физической культуры с использованием средств гимнастики,<br>- установки и проверки гимнастических снарядов,<br>- оказания страховки и помощи занимающимся при обучении гимнастическим упражнениям,<br>- обучение занимающихся способам страховки и самостраховки,<br>-контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря<br>- организации и оказания первой помощи. | | |

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части образовательной программы.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-2 семестрах в очной форме обучения, в 3 семестре в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет с оценкой.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **48** | **24** | **24** |
| В том числе: | | | | |
| Лекции | | 4 | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 44 | 22 | 22 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | Зачет, зачетО | Зачет | ЗачетО |
| **Самостоятельная работа студента** | | **96** | **48** | **48** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **72** | **72** |
| | **зачетные единицы** | **4** | **2** | **2** |

*заочная форма обучения*

| Вид учебной работы | | Всего часов | семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **16** | **16** |
| В том числе: | | | |
| Лекции | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 14 | 14 |
| Промежуточная аттестация | | ЗачетО | + |
| **Самостоятельная работа студента** | | **128** | **128** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | **144** |
| | **зачетные единицы** | **4** | **4** |

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
|---|---|---|
| 1. | Гимнастика как учебно-спортивная дисциплина | Виды гимнастики.<br>Образовательно-развивающие виды гимнастики, оздоровительные виды гимнастики, спортивные виды гимнастики. Исторический обзор развития гимнастики. |
| 2. | Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой | Техника безопасности, проверка и установка гимнастических снарядов, страховка и помощь при выполнении упражнений, самостраховка. |
| 3. | Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям | Техника выполнения маховых гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах. Методика обучения, страховка и помощь |

| | | |
|---|---|---|
| 4. | Строевые и общеразвивающие упражнения | Построение, перестроение. Терминология общеразвивающих упражнений.<br>Способы проведения общеразвивающих упражнений. |
| 5. | Гимнастика на уроке физкультуры в школе | Гимнастика на уроке физкультуры в школе.<br>Содержание основной части урока гимнастики в школе. |
| 6. | Упражнения спортивной гимнастики | Упражнения спортивной гимнастики для юношей и девушек |
| 7. | Организация и проведение соревнований по гимнастике | Виды и характеристика соревнований. Значение соревнований. Документы соревнований. Состав и работа судейской коллегии. Правила судейства соревнований. Критерии оценки качества выполнений упражнений. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Судейская коллегия. Бригады судей. Особенности проведения массовых соревнований. |

5. РАДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

*очная форма обучения*

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Л | ПЗ | СРС | |
| 1. | Гимнастика как учебно-спортивная дисциплина | 2 | | 12 | **14** |
| 2. | Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой | | 2 | 10 | **12** |
| 3. | Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям | 2 | 8 | 14 | **24** |
| 4. | Строевые и общеразвивающие упражнения | | 8 | 16 | **24** |
| 5. | Гимнастика на уроке физкультуры в школе | | 12 | 26 | **38** |
| 6. | Упражнения спортивной гимнастики | | 12 | 10 | **22** |
| 7. | Организация и проведение соревнований по гимнастике | | 2 | 8 | **10** |
| 8. | **Всего:** | **4** | **44** | **96** | **144** |

*заочная форма обучения*

| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Л | ПЗ | СРС | |
| 1. | Гимнастика как учебно-спортивная дисциплина | 2 | | 8 | **10** |
| 2. | Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой | | 2 | 10 | **12** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям | | 2 | 20 | **22** |
| 4. | Строевые и общеразвивающие упражнения | | 4 | 24 | **28** |
| 5. | Гимнастика на уроке физкультуры в школе | | 4 | 32 | **36** |
| 6. | Упражнения спортивной гимнастики | | 2 | 20 | **22** |
| 7. | Организация и проведение соревнований по гимнастике | | | 14 | **14** |
| **Всего:** | | **2** | **14** | **128** | **144** |

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 6.1. Основная литература

| № пп | Наименование издания | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 60 | 1 |
| 2. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. – М. : Академия, 2012. – 282 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). | 75 | 1 |
| 3. | Воропаев, В. В. Краткий курс гимнастики : учебное пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин ; под ред. В. В. Воропаева. – М. : Советский спорт, 2008. – 72 с. | 50 | 1 |
| 4. | Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стереотип. – М. : ACADEMIA, 2010. – 444 с. : ил. | 94 | 3 |
| 5. | Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. – Малаховка, 2012. – 318 с. – Библиогр.: с. 313-318. | 150 | 10 |
| 6. | Тихонов, В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 7. | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. И. Кайдаш; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. - 144 с., ил. 63. | 67 | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8. | Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики : учебное пособие / С. И. Кайдаш ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 140-141. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 9. | Кудлин, В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / В. Я. Кудлин, Н. Я. Захарова. – Малаховка, 2015. – 84 с. | 70 | 10 |
| 10. | Кудлин, В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; МГАФК. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 11. | Андреенко, Т. А. Курс лекций по дисциплине "Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика" : учебное пособие / Т. А. Андреенко ; ВГАФК. - Волгоград, 2014. - Библиогр.: в каждой главы. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 12. | Анцыперов, В. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник-схемокурс. Ч. 1. Общие вопросы теории и методики / В. В. Анцыперов, Е. А. Широбакина ; ВГАФК. - Волгоград, 2013. - 105 с. - Библиогр.: с. 104. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 13. | Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/74262.html (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

| № пп | Наименование издания | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | Гимнастика и методика преподавания : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. В. М. Смолевского. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : | 71 | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Физкультура и спорт, 1987. - 336 с. : ил. - 1.10. - Текст (визуальный) : непосредственный. | | |
| 2. | Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 5-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 444 с. : ил. | 12 | 2 |
| 3. | Баршай, В. М. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И.Б. Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Кнорус, 2017. - 312 с. : ил. - (Бакалавриат). | 4 | - |
| 4. | Тихонов, В. Н. Технология урока гимнастики в школе : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов, С. В. Лепешкина, Л. М. Орлова ; МГАФК. – Малаховка, 2011. – 116 с. : ил. – Библиогр.: с. 114-116. – 145.14. | 34 | 5 |
| 5. | Тихонов, В. Н. Технология урока гимнастики в школе : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов, С. В. Лепешкина, Л. М. Орлова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 6. | Тихонов, В. Н. Подготовка студентов к учебной практике проведения урока гимнастики в школе : методические рекомендации для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. – Малаховка, 2007. – 79 с. : ил. – Библиогр.: с. 77-79. – 41.12. | 137 | 5 |
| 7. | Тихонов, В. Н. Подготовка студентов к учебной практике проведения урока гимнастики в школе : методические рекомендации для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 8. | Тихонов, В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. – 2-е изд. – Малаховка, 2007. – 80 с. : ил. – 40.45. | 136 | 5 |
| 9. | Тихонов, В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 10. | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; | 149 | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | МГАФК. – Малаховка, 2007. – 175 с. – Библиогр.: с. 171-173. – 79.51. | | |
| 11. | Тихонов, В. Н. Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. - Малаховка, 2007. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 07.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 12. | Кашеваров, Б. П. Руководство к самостоятельной работе студентов общего курса по дисциплине «гимнастика» : учебно-методическое пособие / Б. П. Кашеваров, Н. Н. Серазетдинова, З. Н. Кудрявцева ; СПбГУФК. – СПб., 2008. – 64 с. | 1 | - |
| 13. | Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов высших учебных заведений / П. К. Петров. – М. : Владос, 2003. – 447 с. : ил. | 18 | 3 |
| 14. | Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. - М.: Физическая культура, 2010. - 128 с. - Библиогр.: с. 121-122. | 1 | - |
| 15. | Земсков, Е. А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие / Е. А. Земсков. - М.: Физическая культура, 2008. - 181 с.: ил. - Библиогр.: с. 178-182. | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Европейская федерация гимнастики http://www.ueg.org
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru
3. Международная федерация гимнастики http://www.fig-gymnastics.com
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
5. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
6. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
7. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/
8. Федеральная служба по надзору в сфере науки и образования http://obrnadzor.gov.ru/ru/
9. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
10. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru
11. Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru
12. Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР): http://www.fitness-aerobics.ru/ (link is external)
13. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
14. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
15. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru

16. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1. Перечень специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря:**

Специализированная аудитория, оснащённая аудио и видео аппаратурой и мультимедийными средствами.

Специализированный спортивный гимнастический зал, оснащенный гимнастическим инвентарем и оборудованием.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения занятий

| N п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг) | комплект | 1 |
| 2. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 3. | Зеркало настенное (12х2 м) | штук | 1 |
| 4. | Канат для лазания (диаметром 30 мм) | штук | 2 |
| 5. | Магнезия | кг | Из расчета 0,2 кг на человека |
| 6. | Магнезница | штук | 2 |
| 7. | Маты поролоновые (200х300х40 см) | штук | 2 |
| 8. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 9. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 10. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 11. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 12. | Подставка для страховки | штук | 2 |
| 13. | Поролон для страховочных ям | кг | Из расчета 40 кг на 1 $м^3$ объема страховочной ямы |
| 14. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 15. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Бревно гимнастическое | штук | 3 |
| 18. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 2 |
| 19. | Брусья гимнастические женские | штук | 2 |
| 20. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 21. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 22. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 23. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 24. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пар | 1 |
| 25. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| 26. | Дорожка для разбега | комплект | 1 |
| 27. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 28. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 2 |
| 29. | Мат гимнастический | штук | 20 |

8.2. **Программное обеспечение**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

8.3. **Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);
- «ElBrailleW14J G2;
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3.для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика»*

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

**Кафедра теории и методики гимнастики**

УТВЕРЖДЕНО

Проректор по образовательной и
научно-исследовательской деятельности,
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

_____
«23» июня 2026 г.

**Фонд оценочных средств**
**по дисциплине**

# «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ГИМНАСТИКА»

**Б1.О.33.02**

**Направление подготовки:**
49.03.04 «Спорт»

**Профили обучения:**
«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»
«Спортивная подготовка в индивидуальных и командных видах спорта»

**Квалификация выпускника**
бакалавр

**Форма обучения**
очная/заочная

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
(протокол № 11,
«15» июня 2026 г.)
Заведующий кафедрой,
канд. пед. наук, профессор
_____ Е.Е. Биндусов

Малаховка, 2026 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | ЗУНы | Индикаторы достижения (проверяемые действия) |
|---|---|---|---|
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **Тренер 05.003** С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | 1. Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>2. Выполняет комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.<br>3. Владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств. | 1. Выполняет комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.<br>2. Владеет техникой выполнения гимнастических упражнений для развития физических качеств |
| **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологичес | **Педагог 01.001** А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>**Тренер 05.003** С/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)<br>**Тренер-преподаватель** | 1. Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>2. Разрабатывает конспект урока (фрагмента урока) по физической культуре с использованием средств гимнастики.<br>3. Владеет методами обучения | 1. Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста<br>2.Разрабатывает конспект урока (фрагмента урока) по физической |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ких, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | А/01.6 Планирование содержания занятий физической культурой и спортом | гимнастических упражнений | культуре с использованием средств гимнастики.<br>3. Владеет методами обучения гимнастических упражнений. |
| **ОПК-3.** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **Педагог 01.001**<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>**Тренер 05.003**<br>С/03.6 Подготовка занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)<br>**Тренер-преподаватель**<br>А/03.6 Проведение занятий физической культурой и спортом | 1. Проводит урок гимнастики по программе образовательных учреждений.<br>2. Владеет методами обучения.<br>3. Демонстрирует технику выполнения гимнастических упражнений. | 1. Проводит урок гимнастики по программе образовательных учреждений.<br>2. Владеет методами обучения.<br>3. Владеет техникой выполнения гимнастических упражнений. |
| **ОПК-10.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма | **Тренер 05.003**<br>С/03.6 Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки<br>**Педагог 01.001**<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | 1. Обеспечивает соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.<br>2. Обеспечивает страховку и помощь при выполнении упражнений.<br>3. Обеспечивает подготовку мест занятий. | 1.Осуществляет страховку и помощь при выполнении упражнений.<br>2.Обеспечивает подготовку мест занятий. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Тренер-преподаватель 05.012** А/07.6 Обеспечение профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом | | |

**2. Типовые контрольные задания:**

***2.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**2 семестр**
**Вопросы к зачету с оценкой**
**по дисциплине**

1. Место и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Гимнастика как учебная и научная дисциплина.
3. Краткая история развития гимнастики (этапы развития).
4. Гимнастика у древних народов.
5. Гимнастика в Средневековье и в эпоху Возрождения (XIV –XVI вв.)
6. Развитие гимнастики в Новое время (XVIII – начало XIX в.)
7. Национальные системы гимнастики и их значение для развития современной гимнастики.
8. Развитие гимнастики в России.
9. Задачи и методические особенности гимнастики.
10. Средства гимнастики.
11. Виды гимнастики. Их краткая характеристика.
12. Современное состояние, тенденции и проблемы развития видов гимнастики.
13. Характеристика оздоровительных видов гимнастики, их направленность, задачи.
14. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики.
15. Характеристика основной (базовой) гимнастики.
16. Характеристика спортивных видов гимнастики.
17. Характеристика и значение прикладных упражнений, их классификация.
18. Техника и методика обучения лазанию по канату.
19. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Краткая характеристика, значение.
20. Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, формы занятий.
21. Принципы составления комплексов гигиенической гимнастики (примерный комплекс гигиенической гимнастики).
22. Основные требования к местам занятий различными видами гимнастики (залы, площадки и снаряды для занятий гимнастикой) и их значение. Подготовка, рациональное размещение для занятий и уборка снарядов.
23. Характеристика травм, возможных при занятиях гимнастикой. Причины травматизма.
24. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой. Значение самоконтроля и врачебного контроля для предупреждения травматизма.
25. Значение помощи, страховки при обучении гимнастическим упражнениям. Разновидности приемов помощи.
26. Определение понятий «термин», «терминология». Правила образования терминов для движений и статических положений.
27. Основные требования, применяемые к гимнастической терминологии.

28. Правила применения терминов.
29. Правила сокращения (опускания) отдельных терминов.
30. Формы записи гимнастических упражнений.
31. Конспект, как форма записи комплекса общеразвивающих упражнений.
32. Правила записи общеразвивающих упражнений.
33. Положения и движения звеньев тела: положения и движения руками.
34. Положения и движения звеньев тела: положения и движения ногами.
35. Положения и движения звеньев тела: положения и движения туловищем.
36. Правила записи акробатических упражнений.
37. Характеристика и значение строевых упражнений, их классификация.
38. Правила подачи команд при перестроениях, размыканиях и смыканиях (в движении и на месте).
39. Правила подачи команд при передвижениях (змейкой, по кругу, в обход, противоходом, по диагонали, передвижение с различным положением рук и ног).
40. Характеристика и значение ОРУ.
41. Классификация ОРУ.
42. Способы проведения ОРУ.
43. Характеристика раздельного способа проведения ОРУ и основные требования, предъявляемые к нему.
44. Схема составления комплекса ОРУ.
45. Значение ОРУ для подготовки к предстоящей деятельности, характеристика раздельного метода проведения ОРУ.
46. Характеристика поточного метода проведения ОРУ и основные требования, предъявляемые к нему.
47. Приемы регулирования нагрузки при проведении комплекса ОРУ.
48. Методика составления ОРУ.
49. Характеристика и значение упражнений на снарядах.
50. Правила и формы записи упражнений на гимнастических снарядах.
51. Урок гимнастики - основная форма занятий гимнастикой в школе. Характеристика, основные задачи.
52. Структура урока гимнастики в школе.
53. Общие требования к уроку гимнастики.
54. Конспект урока, как форма записи упражнений. Правила составления и оформления.
55. Характеристика основной части урока гимнастики (задачи, средства, организация и методика проведения).
56. Задачи, структура построения подготовительной части урока. Методические приемы, применяемые в подготовительной части урока.
57. Характеристика заключительной части урока гимнастики (задачи, средства, методика проведения).
58. Общая и моторная плотность, приемы регулирования нагрузки на занятиях гимнастикой. Способы повышения моторной плотности.
59. Особенности занятий гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп.
60. Содержание и методика занятий гимнастикой с учащимися в младших классах.
61. Содержание и методика занятий гимнастикой с учащимися в средних классах.
62. Содержание и методика занятий гимнастикой с учащимися в старших классах.
63. Этапы обучения в гимнастике.
64. Основные методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
65. Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениям.
66. Виды и характеристика соревнований по гимнастике.
67. Необходимая документация для проведения соревнований по гимнастике.

68. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.
69. Правила судейства соревнований.
70. Особенности проведения массовых соревнований по гимнастике.
71. Характеристика, значение, классификация прыжков.
72. Характеристика и значение опорных прыжков, их классификация.
73. Техника и методика обучения фазам опорного прыжка.
74. Характеристика и классификация акробатических упражнений.
75. Назовите и дайте краткую характеристику акробатическим упражнениям школьной программы.
76. Методика обучения маховым гимнастическим упражнениям на перекладине.
77. Характеристика и значение упражнений в висах.
78. Характеристика и значение упражнений в упорах.
79. Характеристика и значение упражнений в равновесии.
80. Техника и методика обучения кувырку вперед.
81. Техника и методика обучения кувырку назад.
82. Техника и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.
83. Техника и методика обучения прыжка в упор присев и соскоку прогнувшись.
84. Техника и методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
85. Техника и методика обучения перевороту в сторону (колесу).
86. Техника и методика обучения стойке на лопатках.
87. Техника и методика обучения стойке на голове и руках.
88. Техника и методика обучения размахиванию в упоре на параллельных брусьях.
89. Техника и методика обучения подъему разгибом на перекладине.
90. Техника и методика обучения подъему переворотом.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если 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 с применением гимнастической терминологии;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен грамотно. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если 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;
- оценка «неудовлетворительно выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента.

**2.2 Тестовые задания**

**2 семестр**

**Раздел 1. Гимнастика как учебно-спортивная дисциплина**

Тема: «Гимнастика в системе физического воспитания»

**1. Гимнастика – это:**

1) система специальных упражнений и методических приёмов;
2) физические упражнения для развития силы;
3) общеукрепляющие упражнения и закаливание;
4) различные движения в суставах.

**2. Что означает слово «гимнастика» в переводе с греческого языка?**

1) обучаю, тренирую;
2) голый, обнажённый;
3) сильный, крепкий;
4) здоровый, обнажённый.

**3. Какое главное назначение оздоровительных видов гимнастики?**

1) поддержка на высоком уровне физической и умственной работоспособности;
2) повышение эмоционального тонуса;
3) снижение веса занимающихся;
4) профилактика и лечение заболеваний.

**4. Назовите виды гимнастики:**

1) образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные;
2) оздоровительные, прикладные, спортивные;
3) образовательные, оздоровительные, спортивные;
4) основные, прикладные, спортивные.

**5. К оздоровительным видам гимнастики относятся:**

1) ритмическая, гигиеническая, производственная, лечебная гимнастика;
2) основная, атлетическая, женская, спортивная гимнастика;
3) атлетическая, женская, прикладная, вводная гимнастика;
4) дыхательная, прикладная, строевая, женская гимнастика.

**6. Какой вид не входит в женское гимнастическое многоборье?**

1) перекладина;
2) брусья;
3) бревно;
4) опорный прыжок.

**7. Средствами ритмической гимнастики являются:**

1) ходьба, бег, ОРУ, танцевальные упражнения;
2) ОРУ, вольные упражнения, упражнения на бревне;
3) акробатические, вольные упражнения, прыжки;
4) упражнения с обручем, лентой, скакалкой.

**8. Назовите методические особенности гимнастики:**

1) разностороннее воздействие;
2) различные исходные положения;
3) различные положения рук;
4) интенсивность, эстетичность.

**9. К прикладным упражнениям не относятся:**

1) упражнения на расслабление;

2) ходьба, бег;
3) упражнения в равновесии;
4) лазанье, перелезания.

**Тема: «История гимнастики»**

**1. Когда впервые появился термин «гимнастика»?**

1) VIII в. до н.э.,
2) X в до н.э.,
3) II в. до н.э.,
4) V в. до н.э.

**2. Кто был основателем французской системы гимнастики?**

1) Франциско Аморос;
2) Жан Жак Руссо;
3) Джон Локк;
4) Франсуа Рабле.

**3. Кто внёс вклад в развитие немецкой системы гимнастики?**

1) Ф. Ян;
2) И. Г. Песталоцци;
3) Я. А. Коменский;
4) Д. Локк.

**4. Основателем шведской системы гимнастики был:**

1) Пер Линг;
2) Гутс-Мутс;
3) Адольф Шписс;
4) Мартин Лютер.

**5. Кто основал сокольскую систему гимнастики?**

1) Мирослав Тырш;
2) Пер Линг;
3) Адольф Шписс;
4) Гутс-Мутс.

**6. В какой стране возникла сокольская система гимнастики?**

1) Чехия;
2) Польша;
3) Венгрия;
4) Австрия.

**7. Кем были впервые введены обязательные занятия физическими упражнениями в России?**

1) Петром I;
2) П.Ф. Лесгафтом;
3) А. В. Суворовым;
4) М. И. Кутузовым.

**8. Кто является основателем научной системы гимнастики в России?**

1) П.Ф.Лесгафт;
2) А.В. Суворов;
3) М.И. Кутузов;
4) К.Д. Ушинский.

**Тема: «Гимнастическая терминология»**

**1. Какие требования предъявляются к гимнастической терминологии?**

1) краткость, точность, доступность;
2) краткость, чёткость, грамотность;
3) категоричность, чёткость, простота;
4) лаконичность, точность, доступность.

**2. Что не относится к способам образования терминов?**

1) название снарядов;
*2)* использование корней слов;
3) переосмысление;
4) словосложение.

**3. При записи упражнений опускают отдельные термины:**

1) нога, вперёд, поднять, опустить;
2) туловище, рука, поворот, спереди;
3) руки, ладони книзу, мах, выставить;
4) ладони внутрь, опустить, наклон.

**4. В каком порядке нужно записывать общеразвивающие упражнения?**

1) исходное положение, название движения, направление, конечное положение;
2) название стойки, направление, основное движение, конечное положение;
3) исходное положение, способ выполнения, направление движения;
4) название движения, направление, способ выполнения, конечное положение.

**5. Строевые упражнения - это совместные действия занимающихся:**

1) в том или ином строю;
2) в колонне;
3) в шеренге;
4) в спортивном зале.
5)

**6. Построение – это первоначальное размещение занимающихся:**

1) в том или ином строю;
2) в шеренге;
3) в колонне;
4) в колонну по одному.

**7. Строй – это установленное в соответствии с Уставом размещение занимающихся:**

1) для их совместных действий;
2) для занятий гимнастикой;
3) для выполнения команд;
4) перед занятием.

**8. Шеренга – это строй, в котором занимающиеся размещены:**

1) один возле другого на одной линии;
2) в затылок друг другу;
3) плечом к плечу;
4) в глубину.

**9. Фланг – это:**

1) правая и левая оконечность строя;
2) сторона, где стоит направляющий;
3) место направляющего и замыкающего;

4) расстояние между направляющим и замыкающим.

**10. Фронт – это сторона строя, в которую занимающиеся обращены:**

1) лицом, имея правый фланг справа;
2) спиной, имея правый фланг справа;
3) левым боком;
4) правым боком.

**11. Тыльная сторона строя – это сторона, в которую занимающиеся обращены:**

1) спиной, имея правый фланг справа;
2) лицом, имея правый фланг справа;
3) правым боком;
4) левым боком.

**12. Интервал – это расстояние между занимающимися:**

1) по фронту;
2) в шеренге;
3) в колонне;
4) в многошереножном строю.

**13. В каком строю не может быть дистанции?**

1) в шеренге;
2) в колонне;
3) в кругу;
4) в многошереножном строю.

**14. Колонна – это строй, в котором занимающиеся расположены:**

1) в затылок друг другу;
2) один возле другого;
3) боком друг другу;
4) на одной линии.

**15. Сомкнутый строй – это строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах один от другого на интервалах, равных:**

1) ширине ладони;
2) длине ладони;
3) длине поднятой руки;
4) одному шагу.

**16. Замыкающий – это занимающийся, …**

1) двигающийся в колонне последним;
2) стоящий на флангах шеренги, колонны;
3) стоящий последним в строю;
4) стоящий первым в строю.

**17. Направляющий – это занимающийся, …**

1) двигающийся в указанном направлении;
2) стоящий первым в шеренге;
3) стоящий первым в колонне;
4) стоящий на правом фланге.

**18. На какой части тела не может быть стойки:**

1) на локтях;
2) на голове;

3) на ногах;
4) на коленях.

**19. Чем характеризуется положение сед?**

1) положением сидя на опоре;
2) полным сгибанием ног;
3) касанием пяток;
4) полным касанием опоры.

**20. Что является основной характеристикой приседа?**

1) положение на согнутых ногах;
2) положение стопы;
3) угол сгибания ног;
4) касание пяток.

**21. Чем отличается выпад от приседа?**

1) выставлением и сгибанием ноги;
2) шагом;
3) сгибанием двух ног;
4) углом сгибания ног.

**22. Какой способ проведения ОРУ не существует?**

1) индивидуальный;
2) поточный;
3) проходной;
4) раздельный.

**23. Положение рук и движения ими указываются по отношению:**

1) к туловищу;
2) к полу;
3) к потолку;
4) к лицу.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС» по всем изучаемым темам.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 35-40 вопросов;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 25-34вопроса;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 17-24 вопроса;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он отвечает на 16 и менее вопросов.

## 2.3 *Вопросы для устного опроса, письменные работы, практические задания.*

### 2.3.1. Вопросы для устного опроса

**1 семестр**

**Вопросы для устного опроса**

**Раздел 1. Гимнастика как учебно-спортивная дисциплина**

1. Характеристика гимнастики (определение, значение, задачи).

2. Назовите методические особенности гимнастики и охарактеризуйте их.
3. Виды гимнастики, краткая характеристика их.
4. Основные правила гимнастической терминологии.
5. Правила применения терминов.
6. Значение терминологии.
7. Способы образования терминов.
8. Общеразвивающие упражнения.
9. Характеристика движений.
10. Направление движений.
11. Формы записи общеразвивающих упражнений.
12. Правила сокращения (опускания) терминов.
13. Правила записи общеразвивающих упражнений.
14. Условные сокращения некоторых терминов.
15. Положения и движения звеньев тела: положения и движения руками.
16. Положения и движения звеньев тела: положения и движения ногами.
17. Положения и движения звеньев тела: положения и движения туловищем.

**Раздел 2. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой**

1. Причины травматизма.
2. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
3. Подготовка мест занятий.
4. Страховка и помощь.
5. Виды страховки и помощи.
6. Правила страховки и помощи.
7. Требования к одежде и обуви для занятий в гимнастическом зале.
8. Требования к размещению снарядов и инвентаря.

**2 семестр**

**Раздел 7. Организация и проведение соревнований по гимнастике**

1. Виды соревнований.
2. Обязанности судей.
3. Правила судейства.
4. Виды ошибок.
5. Определение окончательной оценки.
6. Особенности проведения массовых соревнований.
7. Структура положения о соревнованиях.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос или неполный ответ, но в процессе собеседования дополнил ответ с помощью "наводящих" вопросов преподавателя;
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не отвечает на поставленный вопрос и затрудняется ответить с помощью "наводящих" вопросов преподавателя.

**2.3.2. Письменная работа**

**1 семестр**

**Раздел 4. Строевые и общеразвивающие упражнения**

1. Написать конспект из 10-12 общеразвивающих упражнений (ОРУ).
(Пример формы конспекта прилагается).

**Конспект**
**общеразвивающих упражнений по гимнастике**
**для студентов _____ группы профиля обучения_____**

_____

Ф.И.О.

| № п/п | Исходное положение (И.п.) Содержание упражнений | Дозировка (колич. раз) | Организационно - методические указания |
|---|---|---|---|
| 1 | И.п. – о.с.<br>1-2 - Стойка на носках, руки вверх.<br>3-4 - И.п. | 4, 8; 16 | Потянуться выше, руки прямые, смотреть на кисти. |
| 2 | И.п. - о.с. руки в стороны.<br>1-3 - Три рывка руками назад.<br>4 - И.п. | 4, 8; 16 | Руки прямые; больше амплитуда; лопатки соединять; резче рывки; руки точно в стороны. |
| 3 | И.п. - о.с.<br>1-3 - Три пружинистых наклона, руки вперед.<br>4 - И.п. | 4, 8; 16 | Ниже наклоны; ноги не сгибать; касаться пола ладонями. |
| 4 | И.п. - о.с. руки вперед-наружу, ладонями книзу.<br>1 - Мах правой, касаясь левой руки.<br>2 - И.п.<br>3 - Мах левой, касаясь правой руки.<br>4 - И.п. | 4, 8; 16 | Ногу не сгибать; носок натянут; опорную ногу не сгибать; спина прямая; руки не опускать. |

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если в конспекте нет терминологических ошибок, правильно определена дозировка упражнений, есть организационно-методические указания, замечания;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если в конспекте имеются незначительные терминологические ошибки, есть организационно-методические указания, замечания;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если в конспекте имеются грубые терминологические ошибки, порядок записи упражнения нарушен, дозировка упражнения недостаточная, мало организационно - методических замечаний;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если конспекте написан не по форме, порядок записи упражнения нарушен, счёт не соответствует движению, организационно-методические указания отсутствуют.

**2 семестр**

**Раздел 5. Гимнастика на уроке физкультуры в школе**

1. Написать конспект урока гимнастики.
   (Пример формы конспекта прилагается.)

**Форма конспекта урока гимнастики в школе**

**Конспект**
урока гимнастики для учащихся _____ класса
студента _____ группы профиля подготовки
_____
Ф.И.О.

- Дата проведения урока
- Вид урока *(из раздела программ, гимнастика.)*
- Тип урока *(в соответствии со стадией обучения двигательным действиям, например: урок разучивания, урок совершенствования, смешанный урок и т.д.)*
- Задачи урока: Образовательная *(учебные задачи, например: ознакомление, разучивание, совершенствование техники двигательного действия;)*
  Оздоровительная *(связана с развитием физических качеств и укреплением организма)*
  Воспитательная *(воспитание качеств личности: морально-волевых, этических; трудовых навыков; эстетики движения).*
- Инвентарь и оборудование *(перечислить)*
- Место проведения урока (гимнастический зал)

| Часть урока | Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|---|---|---|
| **подготовительная** | Построение, принятие рапорта, объяснение задачи урока, перестроения.<br>Перестроение для проведения общеразвивающих упражнений.<br>**Комплекс общеразвивающих упражнений** | 5 мин.<br><br>8 -10 мин. | |
| **основная** | **Акробатика**<br>*Обучение кувырку вперед.*<br>Подводящие и подготовительные упражнения: …<br>**Опорный прыжок**<br>*Совершенствование техники прыжка ноги врозь через «козла»*<br>Подводящие и подготовительные упражнения…… | 10 мин.<br><br>10 мин. | |
| **заключительная** | Построение, упражнения на дыхание, на расслабление.<br>Подведение итогов.<br>Задание на дом.<br>Выход из зала. | 5 мин. | |

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если в конспекте нет терминологических ошибок, правильно определена дозировка упражнений, есть организационно-методические указания, замечания;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если в конспекте имеются незначительные терминологические ошибки, есть организационно-методические указания, замечания;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если в конспекте имеются грубые терминологические ошибки, порядок записи упражнения нарушен, дозировка упражнения недостаточная, мало организационно - методических замечаний;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если конспекте написан не по форме, порядок записи упражнения нарушен, счёт не соответствует движению, организационно-методические указания отсутствуют.

**Темы рефератов**
**1 семестр**
**Раздел 1. Гимнастика как учебно-спортивная дисциплина**
Тема: «История гимнастики»

План:
1. Гимнастика у древних народов.
2. Гимнастика в Средневековье.
3. Гимнастика в эпоху Возрождения.
4. Гимнастика в Новое время.
5. Возникновение национальных систем гимнастики.
6. Развитие гимнастики во второй половине XIX века – начале XX века.
7. Гимнастика в дореволюционной России.
8. Развитие гимнастики в России после 1917 года.
9. Тенденции дальнейшего развития гимнастики.

Литература:
1. **Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика** : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
**2**. **Гимнастика** : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стереотип. – М. : ACADEMIA, 2010. – 444 с. : ил.
3. **Баршай В. М.** Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 314 с. – (Высшее образование).
3. **Воропаев В. В.** Краткий курс гимнастики : учебное пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин ; под ред. В. В. Воропаева. – М. : Советский спорт, 2008. – 72 с.
4**. Тихонов В. Н.** Современное состояние и развитие видов гимнастики : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов ; МГАФК. – Малаховка, 2007. – 175 с. – Библиогр.: с. 171-173. – 79.51.
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России - www.sportgymrus.ru
5. https://www.twirpx.com/

**Раздел 7. Организация и проведение соревнований по гимнастике**
**2 семестр**
**Тема: «Соревнования по гимнастике»**

План:
1. Виды и характеристика соревнований.

2. Подготовка и проведение соревнований.
3. Документы, необходимые для проведения соревнований.
4. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.
4. Судейство соревнований.
3. Особенности проведения массовых соревнований.

Литература:
1. **Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика** : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
**2**. **Гимнастика** : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 7-е изд., стереотип. – М. : ACADEMIA, 2010. – 444 с. : ил.
3. **Баршай В. М.** Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 314 с. – (Высшее образование).
3. **Воропаев В. В.** Краткий курс гимнастики : учебное пособие / В. В. Воропаев, С. А. Пушкин ; под ред. В. В. Воропаева. – М. : Советский спорт, 2008. – 72 с.
4. **Кашеваров Б. П.** Руководство к самостоятельной работе студентов общего курса по дисциплине «гимнастика» : учебно-методическое пособие / Б. П. Кашеваров, Н. Н. Серазетдинова, З. Н. Кудрявцева ; СПбГУФК. – СПб., 2008. – 64 с.
4.Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России - www.sportgymrus.ru
5. www.twirpx.com
6. www.edu.ru
7. www.lib.mgafk.ru

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;
- оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются неточности в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;
- оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### 2.3.3. Практические задания

**1 семестр очная форма обучения**
**3 семестр заочная форма обучения**

**Раздел 4. Строевые и общеразвивающие упражнения**

1. Ввести группу в зал. Сдать рапорт дежурного.
2. Перестроить группу из одной шеренги в две, в три, уступами.
3. Дать команду для движения в обход, противоходом, змейкой, по точкам зала, по кругу, по диагонали.

4. Перестроить группу поворотом в движении и разомкнуть гимнастическим способом.

5. Провести комплекс общеразвивающих упражнений раздельным способом (4 варианта-по показу, по показу и рассказу, по рассказу, по разделениям).

6. Провести комплекс общеразвивающих упражнений проходным способом.

7. Провести комплекс общеразвивающих упражнений поточным способом (заочная форма обучения).

**2 семестр**

**Раздел 3. Техника и методика обучения гимнастическим упражнениям**

1. Методика обучения упорам на брусьях и перекладине.
2. Методика обучения висам на брусьях и перекладине.
3. Методика обучения акробатическим упражнениям: перекаты, кувырки, стойки, переворот в сторону.
4. Методика обучения опорным прыжкам: в упор присев, согнув ноги, ноги врозь.
5. Методика обучения упражнениям в равновесии: разновидности равновесия, разновидности шагов, повороты, соскок прогнувшись и соскок махом одной с бревна.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал методы и методические приёмы обучения, страховку и помощь.
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он применил не все методы и методические приёмы обучения, не использовал подводящие упражнения, не оказал страховку и помощь.

**2 семестр**

**Раздел 5. Гимнастика на уроке физкультуры в школе**

1. Провести урок гимнастики для учащихся среднего или старшего школьного возраста.

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он продемонстрировал знание команд, выполнил требования, предъявляемые к подаче команд, правильно выбрал место расположения по отношению к группе, умеет обучать, делать замечания, исправлять ошибки.
- оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если он не знает команд, не ориентируется в правилах подачи команд, не владеет способами обучения строевых и общеразвивающих упражнений.

**2 семестр**

**Раздел 6. Упражнения спортивной гимнастики**

1. Выполнить упражнения 3 разряда категории «Б».

**Зачетные упражнения на снарядах**

## Женщины
## (третий разряд)

***Опорный прыжок***

Конь в ширину, высотой 110 см, прыжок согнув ноги; прыжок боком.

**Брусья**

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой вправо в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за верхнюю жердь, перемах правой влево, поворот налево кругом в вис лежа сзади на бедрах.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой, махом правой и толчком левой переворот в упор на верхнюю жердь.
5. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот в сед на бедре, руки:
одна хватом за верхнюю жердь, другая в сторону.
6. Перехват за нижнюю жердь и соскок в сторону прогнувшись.

**Бревно**

1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев правая нога вперед.
4. Стойка на носках, руки вверх - наружу и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны - книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх, и шаг правой, полу приседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полу приседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

**Акробатика**

(или вольные упражнения, включающие ниже перечисленные элементы)

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на одной ноге.
2. Выпрямляясь, шаг вперед и два кувырка вперед.
3. Перекатом назад стойка на лопатках.
4. Перекатом вперед встать на одну ногу, другая вперед.
5. Переворот в сторону (колесо).
6. Приставляя ногу, полу-присед, руки вниз - назад и прыжок вверх прогнувшись.

Примечание: вместо стойки на лопатках можно выполнять мост, вместо переката вперед на одну ногу - шпагат.

## Юноши
## (третий разряд)

**Акробатика**

1. И.п. - о.с. Два - три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись.
2. Кувырок вперед.
3. Силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать.
4. Силой, прогнувшись, опускание в упор лежа, упор присев встать.
5. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать.
6. Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом в о.с.
7. Два - три шага разбега и два переворота в сторону.
8. Приставить ногу.

**Конь с ручками**

1. С прыжка круг правой.

2. Перемах правой.
3. Перемах правой назад.
4. Перемах левой.
5. Перемах правой вперед в соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню.

**Опорный прыжок**

Конь в длину, высотой 125 см
1. Прыжок ноги врозь.
2. Прыжок согнув ноги (оценка равняется 1/2 суммы 2-х прыжков.)

**Брусья**

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол (держать).
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

Примечание: упражнение можно выполнить на низких брусьях, заменяя подъем махом вперед из упора на предплечьях.

**Кольца**

1. Из виса глубоким хватом подъем силой в упор.
2. Угол, держать.
3. Спад назад в вис согнувшись.
4. Мах дугой и мах назад.
5. Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись.

**Перекладина**

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад.
4. Мах дугой в вис.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90 градусов.

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся при выполнении упражнения на 8,0 б., согласно правилам судейства соревнований;
- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся при выполнении упражнения на оценку менее 8,0 б., согласно правилам судейства соревнований.

### *2.4 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций*

Для контроля знаний студентов используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

К тестированию допускаются студенты, сдавшие все перечисленные выше задания в фонде оценочных средств.

После успешного прохождения компьютерного тестирования (ответы на вопросы не менее, чем 50%), студент допускается к зачету с оценкой, который проводится в устной форме по экзаменационному билету.