

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)
«Теория и методика гимнастики»

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки
Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Дербент 2016

Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

к.п.н., ст.преподаватель Магомедов Р.М.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине **«Теория и методика гимнастики»**

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  М.Г. Юсуфов

АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.

ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.

ФОС по учебной дисциплине состоит из:

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» www.spi-vuz.ru

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

- ОПК-1: готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
- ПК-2: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- ПК-3: способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеурочной деятельности

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Научно-теоретические основы гимнастики. Виды гимнастики	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Реферат
2	Гимнастическая терминология	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Тест
3	ОРУ, строевые упр. Перекладина, конь- махи, опорный прыжок, бревно	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Тест Вольные упражнения
4	ОРУ, строевые упр. акробатика, брусья, кольца, брусья Р/В.	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия
5	Основы техники гимнастических упражнений. Основы обучения гимнастическим упражнениям.	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия
6	Организация и содержание занятий гимнастикой в общеобразовательной школе	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия Реферат
7	ОРУ, строевые упр. Перекладина, конь- махи, опорный прыжок, бревно	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия

8	ОРУ, строевые упр. акробатика, брусья, кольца, брусья Р/В.	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия тест
9	Методика обучения гимнастическим упражнениям.	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия
10	Основы спортивной тренировки в гимнастике	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия
11	Требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю, предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия тест
12	Организация и проведение соревнований по гимнастике.	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия
13	ОРУ, строевые упр. Перекладина, конь- махи, опорный прыжок, бревно	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия реферат
14	ОРУ, строевые упр. акробатика, брусья, кольца, брусья Р/В.	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Практические занятия

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	ОПК-1, ПК-2, ПК-3	Уровень знаний: историю развития гимнастики как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; основы техники	Тесты Реферат Практические задания Вольные упражнения

		<p>гимнастических упражнений; основные этапы, принципы, средства и методы обучения техники гимнастических упражнений; основы теории и методики преподавания гимнастики; приёмы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой; Основы возрастно- половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой; содержание, формы, методы планирование занятий гимнастикой в школе; факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой; методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой; правила соревнований по гимнастике.</p> <p>Уровень умений: формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и</p>	
--	--	---	--

		<p>средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса; оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причину ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;</p> <p>планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; формировать потребность введения здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой.</p> <p>Уровень навыков: практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика» ; применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</p>	
--	--	---	--

		<p>применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепление здоровья занимающихся, формирование здорового образа жизни на основе потребности в физической активности; анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;</p> <p>планирование и проведения мероприятий по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</p>	
--	--	---	--

Описание шкалы оценивания

На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены
2	Не зачтено	Компетенции не освоены

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Вольные упражнения

Упражнение №1

1.Равновесие на одной ноге, руки в стороны – 1,5

2. Выпрямиться, шаг вперед и поворот в сторону («колесо») – 2,5
3. Поворот на 90° плечом вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – 2,0
4. Поворот в упоре присев кругом – 1,0
5. Кувырок назад – 2,0
6. Выпрямляясь, прыжок, вверх прогнувшись – 1,0

Упражнение №2

1. Упор присев и толчком двумя стойка на голове и руках – 3,0
2. Кувырок вперед с прямыми ногами в сед – 1,5
3. Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках – 3,0
4. Перекат вперед в упор присев – 1,5
5. Выпрямляясь, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь – 1,0

Брусья

Упражнение №1

1. С прыжка наскок в упор (держать) – 1,0
2. Мах вперед, мах назад – 2,0
3. Махом вперед сед ноги врозь – 1,5
4. Перемах внутрь – 1,5
5. Мах назад – развести ноги – 1,5
6. Махом вперед соскок углом – 2,5

Упражнение №2

1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад – 3,5
2. Мах вперед – 1,0
3. Мах назад, мах вперед – 2,0
4. Махом назад упор присев на одной ноге, другая между жердей – 1,5
5. Махом свободной ноги назад соскок прогнувшись – 2,0

Опорный прыжок

№1. Прыжок ноги врозь через козла в длину (высота – 115 см.).

№2. С косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через коня в ширину (высота – 115 см.).

Перекладина (низкая)

Упражнение №1

1. Из виса стоя, толчком двумя упор – 3,5
2. Мах назад – 1,0
3. Оборот назад в упоре – 3,5
4. Соскок дугой – 2,0

Упражнение №2

1. С расстояния 1 метра от перекладины прыжок в вис углом – 2,0
2. Махом назад вис стоя – 1,0
3. Наскок в упор – 2,0
4. Медленное опускание вперед в вис углом (держать) – 4,0
5. Опустить ноги и выпрямиться в основную стойку – 1,0

Конь – махи

Упражнение №1

1. Из упора на руках, мах правой вправо – 0,5
2. Мах левой влево – 0,5
3. Перемах правой влево – 1,0
4. Перемах правой назад – 2,0
5. Перемах левой вправо – 1,0
6. Перемах левой назад – 2,0
7. Перемах правой влево – 1,0
8. Перемах левой вперед и соскок, прогнувшись в стойку правым боком к коню – 2,0

Упражнение №2

1. Из упора на руках, мах левой влево – 0,5
2. Мах правой вправо – 0,5
3. Перемах левой вправо – 0,5
4. Перемах левой назад – 2,0
5. Перемах правой влево – 1,0
6. Перемах правой назад – 2,0
7. Перемах левой вправо – 1,0

8.Перемах правой вперед и соскок, прогнувшись поворотом налево в стойку левым боком к коню – 2,0

Кольца

Упражнение №1

1Из вися на кольцах мах вперед – 1,0

2Мах назад – 3,0

3Мах вперед – 3,0

4Махом назад соскок – 3,0

Упражнение №2

1.Размахивание в вися (3 – 4 маха) – 1,0

2.Вис, согнувшись – 3,0

3.Мах назад – 1,5

4.Мах вперед – 1,5

5.Махом назад соскок – 3,0

Тест

№ 1

Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей называется.....

№ 2

Процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, склонностей называется.....

№ 3

Вид физической культуры, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений, и направленная на достижение наивысших результатов, называется.....

№ 4

Вид физической культуры, включающий в себя использование

физических упражнений, а так же видов спорта в упрощенных формах, используемый для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с одного вида деятельности на другой, отвлечение от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности называется.....

.....

№ 5

Вид физической культуры, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, используемый для лечения травм и их последствий называется.....

№ 6.

Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности называется.....

№ 7

Процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий, (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений называется

№ 8

Движения или действия, используемые для развития физических способностей человека, органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков называются.....

№9

Главной целью физкультурного образования является формированиефизической ...культуры.....личности.

№ 10

Основное и специфическое средство формирования физической культуры личности это.....физические...упражнения.....

№ 11

Вспомогательными средствами формирования физической культуры личности являются.....гигиенические...и...природные факторы ...

№ 12

В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на:

Срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.

Эффект, возникающий после выполнения одного или серии из нескольких упражнений в одном занятии называется.....
эффект.

№ 13

В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на:

срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.

Эффект, возникающий после нескольких занятий называется.....
эффект.

№ 14

В зависимости от времени, в рамках которого осуществляются адаптационные изменения в организме, тренировочный эффект может подразделяться на:

срочный, отставленный (текущий), кумулятивный.

Эффект, который проявляется после длительного этапа, периода занятий называется

...кумулятивный.....
эффект.

№ 15

Двигательные действия, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии с правилами соревнований, называются

...соревновательными.....
упражнениями.

№ 16

Упражнения, представляющие те или иные варианты упражнений, которые являются соревновательными называются...специально
подготовительными.....
упражнениями.

№ 17

Все упражнения, используемые в процессе подготовки для общей подготовки спортсмена

называются...общеподготовительными.....
упражнениями.

№ 18

Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются...циклическими..... упражнениями.

№19.

Ходьба, бег, плавание, гребля являются...циклическими.....упражнениями.

№ 20

Упражнения, представляющие собой законченное действие называются...ациклическими.....упражнениями.

№ 21

Метание диска, толкание ядра, гимнастические упражнения на снарядах, являются ...ациклическими.....упражнениями.

№ 22

Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа называются...смешанными..... упражнениями.

№23

Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега являются.....смешанными....упражнениями.

№ 25

Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода

Называется.....аэробным.

№ 26

Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в без кислородных условиях называется.....анаэробным....

№ 27

Физическая нагрузка это:

1.определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся; *

2. суммарное количество работы;

3. суммарный расход энергии;

4. сила воздействия физической работы на организм человека.

№ 28.

Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движения называется.....равномерным.....

№ 29

Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения называется.....переменным.....

№ 30

Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется.....повторным.....

№ 31

Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется.....интервальным.....

№ 32

Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной мере случайного изменения ситуации называется игровым.....

№ 33

Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований, называется.....соревновательным.....

№ 34

Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для

развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется.....круговым.....

...

№ 35

Живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок являются воплощением педагогического принципа (наглядности)

№ 36

Учет возможностей занимающихся, объективных трудностей, возникающих при выполнении задания, координационной сложности, использование оптимальной меры доступности тех или иных упражнений, регулирование меры сложности являются отражением педагогического принципа (доступности и индивидуализации)

№ 37

Построение учебно –воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления , последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим, является отражением принципа..... (систематичности)

№38

Недопустимость прерывистости учебного процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, целостность учебно-воспитательного процесса, обеспечиваемая определением адекватной меры физической нагрузки и отдыха, которая способствует реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе. При реализации данного принципа необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия «наслаивался» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. Эти положения являются отражением принципа (непрерывности)

№ 39.

Применение данного принципа предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности в процессе

адаптации индивида к физической нагрузке, обеспечивает планомерный переход объекта педагогического воздействия с одного качественного уровня на другой, более высокий, что практически выражается ростом тренированности, повышением функциональных возможностей организма, физических способностей. Этот принцип называется принцип..... (прогрессирования воздействий)

№ 40.

Принцип определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса, его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий. В практике принято различать микро, мезо, макро структуру. Этот принцип, получил название принцип...(цикличности)

№ 41.

Принцип реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза. Поскольку возрастная динамика развития физических способностей организма во многом определяет содержание учебно-воспитательного процесса, реализация принципа предусматривает постановку долгосрочных целей, подбор методов и средств физического воспитания, адекватных возрасту занимающихся. Это находит свое отражение в принципе....(возвратной адекватности и педагогического воздействия)

№ 42.

Характерными признаками двигательного умения являются:

- а) управление движением происходит неавтоматизированно;*
- б) высокая устойчивость действия;
- в) прочность запоминания действия;
- г) невысокая быстрота выполнения действия;*
- д) отсутствие излишнего напряжения мышц.

№ 43.

Характерными признаками двигательного навыка являются:

- а) управление движением происходит автоматизированно;*
- б) высокая устойчивость действия;*
- в) непрочность запоминания действия;
- г) невысокая быстрота выполнения действия;
- д) присутствие излишнего напряжения мышц.

№ 44.

Взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего движения, называется

.....(отрицательным переносом)

№ 45.

Взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего движения, называется..... (положительным переносом)

№ 46.

Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям, какого либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения, принято рассматривать как

.....(физические способности)

№ 47.

Перечислите пять основных физических способностей человека.

№ 48.

Режим, при котором мышцы уменьшают свою длину называется:

.....(миометрический)

№ 49

Режим, при котором мышцы увеличивают свою длину называется:

.....(плиометрический)

№ 50

Режим, при котором длина мышц остается без изменений называется:

.....(изометрический)

№ 51

Сила характеризующая силовой потенциал человека и измеряемая величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза называется:

.....сила.(Абсолютная)

№ 52

Сила, оцениваемая отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела, т.е. величиной силы,приходящейся на 1 кг. Собственного веса тела называется.....сила (относительная)

№ 53

К упражнениям с преодолением собственного веса относятся:

- а) упражнения с тяжестями(штангой, гантелями, набивными мячами);
- б) упражнения с преодолением сопротивления внешней среды;
- в) легкоатлетические прыжковые упражнения*;
- г) упражнения в пассивном напряжении мышц;
- д) гимнастические силовые упражнения*.

№ 54.

К изометрическим упражнениям относятся:

- а) упражнения с тяжестями (штангой, гантелями, набивными мячами);
- б) упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени;
- в) легкоатлетические прыжковые упражнения;
- г) упражнения в пассивном напряжении мышц;
- д) гимнастические силовые упражнения.

№ 55

При выполнении упражнений, с использованием метода максимальных усилий, вес отягощения составляет от максимального:

- а) 50-55%;
- б) 90-95%;
- в) 70-75%;
- г) 20-30%.

№ 56

При выполнении упражнений, с использованием метода повторных непредельных усилий, вес отягощения составляет от максимального:

- а) 50-55%;
- б) 90-95%;
- в) 40-80%;
- г) 20-30%.

Тематика для рефератов

1. Техника выполнения и методика обучения группировки, переката, кувырка вперед.
2. Техника выполнения и методика обучения длинного кувырку .
3. Техника выполнения и методика обучения кувырка прыжком.
4. Техника выполнения и методика обучения кувырка назад.
5. Техника выполнения и методика обучения кувырка назад согнувшись.
6. Техника выполнения и методика обучения кувырка назад через плечо.

7. Техника выполнения и методика обучения кувырка назад через стойку на руках.

8. Техника выполнения и методика обучения стойки на лопатках, голове, руках.

9. Техника выполнения и методика обучения переворота в сторону.

10. Техника выполнения и методика обучения “мост” из разных исходных положений.

11. Техника выполнения и методика обучения подъема разгибом на брусьях.

12. Техника выполнения и методика обучения подъема махом вперед в сед ноги врозь на брусьях.

13. Техника выполнения и методика обучения прыжка ноги врозь.

14. Техника выполнения и методика обучения прыжка согнув ноги.

15. Техника выполнения и методика обучения подъема переворотом.

16. Техника выполнения и методика обучения оборота вперед верхом.

17. Техника выполнения и методика обучения оборота назад в упоре.

18. Техника выполнения и методика обучения вскока в упор присев на одной, другая в сторону (на бревне).

19. Требования гимнастики как вида спорта к способностям занимающихся.

20. Изучение и развитие способностей у гимнастов.

21. Ориентация и отбор детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью.

22. Спортивная тренировка.

23. Этапы спортивной тренировки.

24. Принципы спортивной тренировки гимнастов.

25. Путь к высокому спортивному мастерству.

67. Ознакомление с изучаемым упражнением, создание о нём предварительного

представления. Разучивание упражнения. Закрепление и совершенствование техники.

68. Гимнастические залы. Гимнастические площадки открытого типа

Вопросы к зачету

1. Гимнастика, как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
2. Характеристика групп гимнастических упражнений.
3. Виды гимнастики.
4. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания.
5. Исторический обзор гимнастики.
6. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
7. Правила сокращения и уточнения описания упражнений.
8. Правила записи и названий упражнений.
9. Терминология и правила записи общеразвивающих, вольных и упражнений на гимнастических снарядах.
10. Словарь основных гимнастических терминов по школьной программе.

Зачетные упражнения

Девушки

Опорный прыжок

- №1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).
№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

Брусья разной высоты

Упражнение №1

- 1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0
- 4.Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусьям – 3,0

Упражнение №2

- 1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0
- 4.Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

Бревно

Упражнение №1

- 1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0
- 2.Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5
- 3.Упор, лежа – 0,5
- 4.Сгибая правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0
- 5.Приставляя левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5
- 6.Опускаясь, равновесие на одной ноге (держатъ) – 1,5
- 7.Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5
- 8.Шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5
- 9.Приставляя левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5
- 10.Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

Упражнение №2

- 1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушагат, руки в стороны – 2,5
- 2.Опорой спереди, выпрямля левую ногу, упор лежа – 0,5

3. Толчком двумя упор присев – 2,0
4. Встать на носки, шаг правой – 0,5
5. Равновесие на правой – 2,0
6. Выпрямляясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

Вольные упражнения

Упражнение №1

1. Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 2,0
2. Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0
3. Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 2,0
4. Перекат вперед в упор присев – 1,5
5. Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

Упражнение № 2

1. Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5
2. Два темповых кувырка вперед – 2,0
3. Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 1,5
4. Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5
5. Поворот кругом в упор присев – 1,0
6. Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0
7. Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

Форма контроля:

Выполнить на оценку зачетные упражнения на гимнастических снарядах в объеме требований

Вопросы к экзамену

1. Страховка и помощь. Виды страховки и помощи.
2. Положение о соревнованиях. Заявки.
3. Виды соревнований. Подготовка мест соревнований.
4. Определение победителей личного и командного первенства.

5. Права и обязанности участников соревнований, представителей и тренеров.
6. Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей.
7. Оценка упражнений. Классификация ошибок и их учет в оценке.
8. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений.
9. Методика и техника судейства. Работа секретариата, отчетная документация.
10. Организация и содержание занятий гимнастики в школе.
11. Планирование учебной работы по гимнастике в школе и учет успеваемости учащихся.
12. Классификация ОРУ. Методические указания к использованию ОРУ.
13. Характеристика ОРУ.
14. Методика обучения упражнений в висах и упорах.
15. Методика обучения упражнений в равновесии.
16. Висы и упоры.
17. Основные положения и движения рук, ног, туловища. Стойки.
18. Строевые упражнения: “дробление”, “Слияние”, “разведение”, “сведение”, перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении.
19. Команда, распоряжение. Понятие строй, колонна, шеренга. Перестроение из одной шеренги в две, три (“уступами” и обратно).
20. Умения и навыки в гимнастике.
21. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.
22. Особенности формирования двигательных навыков в спортивной гимнастике.
23. Гимнастические снаряды (размеры). Нестандартное оборудование.
24. Места занятий и их оборудование.
25. Самостоятельные формы занятий гимнастикой.
26. Организация, содержание и методика проведения в режиме учебного дня.
27. Особенности методики проведения уроков гимнастики с детьми младшего, среднего и старшего школьного возраста.

28. Конспект урока.
29. Методы и приемы регулирования функциональной и психологической нагрузки на уроке гимнастики.
30. Задачи, средства и требования к проведению отдельных частей урока.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: **«отлично»**, **«хорошо»**, **«удовлетворительно»**, **«неудовлетворительно»**.

Или зачтено не зачтено

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценивание студента на экзамене по дисциплине

Оценка экзамена (стандартная)	Требования к знаниям <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями. Привязать к дисциплине</i>
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другим и видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию общепрофессиональных компетенций
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по

	дисциплине.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются *зачтено или не зачтено*

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой

Оценка зачета (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

<p>«не зачтено» («компетенции не освоены»)</p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>
--	--