

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДЕНА  
проректором по учебной работе  
университета Е.В.Фильгиной  
29 декабря 2021 г.  
Регистрационный № УД-118

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гимнастике)»

Минск  
БГУФК  
2022

УДК 796.41(073)

ББК 75.6я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**М.В. Макарова**, старший преподаватель кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**О.В. Карась**, старший преподаватель кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**И.М. Дюмин**, заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**Г.И. Башлакова**, заведующий кафедрой водных видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.11.2021 № 5);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 17.11.2021 № 4);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 29.12.2021 № 10)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	6
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	10
<b>Раздел I. Характеристика гимнастики</b> .....	10
Тема 1. Общая характеристика гимнастики .....	10
Тема 2. История возникновения и развития гимнастики .....	10
Тема 3. Современные тенденции и проблемы развития гимнастики .....	11
Тема 4. Обеспечение безопасности спортивной подготовки спортсмена .....	11
Тема 5. Система управления видом спорта .....	12
<b>Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по гимнастике, методика судейства</b> .....	12
Тема 6. Терминология упражнений гимнастики .....	12
Тема 7. Правила спортивных соревнований по гимнастике, методика судейства .....	13
Тема 8. Методика оценивания трудности, составления тарифных листов .....	13
Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по гимнастике .....	13
<b>Раздел III. Техника выполнения гимнастических упражнений</b> .....	13
Тема 10. Основы техники гимнастических упражнений .....	13
Тема 11. Структура и классификация гимнастических упражнений .....	14
Тема 12. Основы техники базовых упражнений .....	14
Тема 13. Техника выполнения элементов различных групп сложности .....	15
Тема 14. Техника упражнений на снарядах (упражнений с предметами) .....	15
Тема 15. Техника хореографических упражнений .....	16
Тема 16. Техника акробатических элементов и прыжков на батуте .....	16
Тема 17. Основы техники опорных прыжков (прыжков в художественной гимнастике) .....	16
<b>Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в гимнастике</b> .....	17
Тема 18. Цели, задачи и содержание спортивной подготовки в гимнастике .....	17
Тема 19. Объективные условия спортивной деятельности в гимнастике .....	17
Тема 20. Управление спортивной подготовкой спортсменов в гимнастике .....	17
Тема 21. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности .....	18
Тема 22. Формы организации занятий гимнастикой .....	18
<b>Раздел V. Методика обучения в гимнастике</b> .....	19
Тема 23. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям .....	19
Тема 24. Обучение базовым элементам гимнастики .....	19
Тема 25. Обучение элементам различных групп сложности .....	20
Тема 26. Обучение акробатическим элементам .....	21
Тема 27. Обучение хореографическим упражнениям .....	21
Тема 28. Методика проведения учебно-тренировочного занятия .....	21
<b>Раздел VI. Виды спортивной подготовки в гимнастике и их взаимосвязь</b> .....	22
Тема 29. Техническая подготовка в гимнастике .....	22

Тема 30. Физическая подготовка в гимнастике .....	22
Тема 31. Акробатическая подготовка в гимнастике.....	23
Тема 32. Хореографическая подготовка в гимнастике .....	24
Тема 33. Композиции гимнастики. Методика постановки композиции .....	24
Тема 34. Тактическая подготовка в гимнастике .....	24
Тема 35. Музыкальная подготовка в гимнастике. Музыкальное сопровождение занятий и выступлений .....	25
Тема 36. Психологическая подготовка в гимнастике.....	25
Тема 37. Планирование и организация шоу-программ и показательных выступлений.....	26
<b>Раздел VII. Спортивный отбор в гимнастике .....</b>	<b>26</b>
Тема 38. Система отбора и спортивной ориентации .....	26
Тема 39. Этапы отбора и врачебно-педагогическое тестирование .....	26
Тема 40. Морфофункциональные особенности детей различного возраста.....	27
<b>Раздел VIII. Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации.....</b>	<b>27</b>
Тема 41. Методика спортивной подготовки детей 4–7 лет в гимнастике.....	27
Тема 42. Методика спортивной подготовки гимнастов в детско-юношеских спортивных школах.....	28
Тема 43. Методика преподавания гимнастики в учреждениях высшего образования.....	28
Тема 44. Особенности спортивной подготовки спортсменов высокой квалификации .....	28
Тема 45. Спортивно-прикладная направленность гимнастических упражнений .....	29
<b>Раздел IX. Структура, периодизация, планирование и контроль спортивной подготовки в гимнастике .....</b>	<b>29</b>
Тема 46. Документы планирования и учета .....	29
Тема 47. Контроль спортивной подготовки. Врачебно-педагогическое тестирование .....	29
Тема 48. Соревновательный процесс в системе спортивной подготовки спортсменов .....	30
Тема 49. Планирование спортивной подготовки, прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности .....	30
<b>Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально- техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки гимнастов .....</b>	<b>30</b>
Тема 50. Медико-биологическое обеспечение в гимнастике. ....	31
Тема 51. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки спортсменов .....	31
Тема 52. Материально-техническое обеспечение спортивной подготовки в гимнастике.....	31
Тема 53. Информационное обеспечение, популяризация и реклама гимнастических видов спорта.....	32
Тема 54. Источники финансирования, составление сметы, поиск спонсоров....	32

<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>33</b>
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования) .....	33
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем) .....	38
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа по гимнастике)» (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы) .....	45
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)» .....	52
Список рекомендуемой литературы.....	55

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)».

Государственный экзамен является одной из обязательных составляющих итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательной программы высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника в области избранного вида спорта (гимнастика).

Реализация целевой функции государственного экзамена связана с решением следующих профессиональных задач:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области избранного вида спорта (гимнастика), иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки в области избранного вида спорта (гимнастика);
- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий в области избранного вида спорта (гимнастика) с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- планирование, организация, контроль и коррекция процесса физического воспитания в области избранного вида спорта (гимнастика);
- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке в области избранного вида спорта (гимнастика);
- дифференциация, индивидуализация спортивной подготовки и физического воспитания;
- организация и проведение спортивного отбора в области избранного вида спорта (гимнастика);

- обучение двигательным действиям;
- направленное развитие двигательных способностей;
- нормирование и контроль физической нагрузки;
- выбор и использование средств и методов спортивной подготовки;
- формирование навыков самоконтроля у занимающихся;
- организация и проведение спортивных соревнований, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- контроль и анализ соревновательной деятельности;
- судейство спортивных соревнований и подготовка судей по гимнастике;
- организация активного отдыха средствами физической культуры и спорта;
- оценка уровня готовности выпускника к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития гимнастических видов спорта;
- основные понятия в гимнастических видах спорта;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления в гимнастических видах спорта;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику гимнастических видов спорта;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в гимнастических видах спорта;
- цель, задачи и содержание системы спортивной подготовки спортсмена различной спортивной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в гимнастических видах спорта;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в гимнастических видах спорта;
- соревновательную деятельность в гимнастических видах спорта;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма;
- организовать спортивные соревнования;
- судить спортивные соревнования;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику гимнастических упражнений;

- осуществлять физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку;
- обучать технике и тактике в гимнастических видах спорта;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена (группы);
- планировать, проводить, контролировать и корректировать спортивную подготовку гимнастов различной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- организовать информационное, научно-методическое, учебно-тренировочное обеспечение;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;
- взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

***владеть:***

- понятийным аппаратом гимнастических видов спорта;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой гимнастических упражнений;
- тактикой в гимнастических видах спорта;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Характеристика гимнастики.

Раздел II. Правила, организация и проведение спортивных соревнований по гимнастике, методика судейства.

Раздел III. Техника выполнения гимнастических упражнений.

Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в гимнастике.

Раздел V. Методика обучения в гимнастике.

Раздел VI. Виды спортивной подготовки в гимнастике и их взаимосвязь.

Раздел VII. Спортивный отбор в гимнастике.

Раздел VIII. Система спортивной подготовки спортсменов различной квалификации.

Раздел IX. Структура, периодизация, планирование и контроль спортивной подготовки в гимнастике.

Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-техническое, информационное, финансовое обеспечение подготовки гимнастов.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;
- список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## РАЗДЕЛ I. ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ

### Тема 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИМНАСТИКИ

Значение гимнастики как основного средства в системе физического воспитания: в учреждениях дошкольного образования, в учреждениях общего среднего образования, в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования, в учреждениях высшего образования. Виды гимнастики: образовательно-развивающие (в учреждениях образования); спортивные (спортивная, художественная, эстетическая, акробатика спортивная, прыжки на батуте и акробатической дорожке, аэробика спортивная); прикладные (спортивно-прикладная – в игровых, массовых видах спорта, в спортивных единоборствах; военно-прикладная – в армии, МЧС, силовых структурах; профессионально-прикладная – в учреждениях профессионально-технического образования, на предприятиях); лечебно-оздоровительная (в медицинских учреждениях, санаториях, в физкультурно-оздоровительных организациях). Спортивная и художественная гимнастика как виды спорта: наличие правил судейства соревнований (экспертная судейская оценка) при проведении официальных спортивных соревнований; гимнастическое оборудование и инвентарь, форма одежды спортсменов. Чемпионаты мира и Европы: результаты, сильнейшие спортсмены мировых и европейских первенств, достижения белорусских спортсменов.

### Тема 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ

Возникновение и развитие гимнастики как специфического вида физических упражнений. Гимнастические упражнения в Древнем мире и в средние века. Развитие теоретических основ гимнастики в конце XVIII в. и начале XIX в. Возникновение национальных систем гимнастики: немецкой, шведской, сокольской. Основные направления развития гимнастики во второй половине XIX в. и в начале XX в.

Развитие гимнастики в России. Система физического образования П.Ф. Лесгафта. Основные этапы развития гимнастики в СССР. История спортивной гимнастики, художественной гимнастики. Зарождение элементов соревнования в гимнастике. Эволюция содержания гимнастического многоборья, техники, методики обучения и тренировки, правил соревнований, оборудования и снарядов.

Спортивная гимнастика в советское время. Гимнастика как олимпийский вид спорта. Роль советских и белорусских спортсменов в развитии спортивных видов гимнастики. Современное состояние спортивной и художественной гимнастики в Республике Беларусь и за рубежом.

### **Тема 3. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ И ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ГИМНАСТИКИ**

Гимнастика как одно из основных средств физического воспитания, как вид спорта. Современные тенденции развития гимнастики спортивной и художественной как видов спорта. Основные проблемы развития спортивных видов гимнастики. Научно-методическая литература по гимнастике. Задачи, предмет, средства гимнастики, методические особенности гимнастики.

Тенденция к расширению «географии» гимнастики. Основные факторы, определяющие тенденции развития видов гимнастического многоборья. Прогноз глобальных изменений в гимнастике, перспективы развития упражнений в видах мужского и женского многоборья, появления новых элементов и соединений, изменения стандарта и качества снарядов, регламента и правил спортивных соревнований. Тенденции развития техники гимнастических упражнений. Тенденция «омоложения» гимнастики. Тенденции к специализации тренеров в мужской или женской гимнастике, появлению специалистов по акробатике, хореографии, отдельным видам многоборья.

Профессиональные компетенции тренера по гимнастике. Общая характеристика тренерской работы. Основные качества характера, присущие тренеру по гимнастике. Умение собирать информацию и анализировать, планировать, составлять композиции, записывать фонограммы, организовывать спортивные соревнования и сборы. Показ и обучение.

Виды деятельности тренеров: главный тренер национальной команды, старший тренер национальной команды, тренер групп начальной подготовки, тренер учебно-тренировочных групп, тренер групп спортивного совершенствования, тренер групп высшего спортивного мастерства, хореограф, постановщик, тренер по специальной физической подготовке (далее – СФП), тренер по акробатике, тренер-менеджер, массажист, видеооператор, методист, инструктор, персональный тренер, звукорежиссер.

Организационно-хозяйственная деятельность: пошив и приобретение соревновательной экипировки, запись фонограмм, обустройство мест проведения занятий. Участие в судействе. Поведение во время спортивных соревнований: присутствие на судейской коллегии, присутствие при опробовании площадки, при разминке, перед выходом спортсменов на помост.

### **Тема 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА**

Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования предотвращения травматизма. Приспособления и оборудование в гимнастике. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Запрещенные движения в свете профилактики травматизма. Запрещенные движения в шейном, грудном и поясничном отделе позвоночника, в локтевых, плечевых, коленных суставах, в голеностопном суставе.

Оказание первой помощи при травмах. Помощь и страховка при выполнении элементов сложности, акробатических элементов. Требования, предъявляемые к тренеру.

Использование подготовительных и подводящих упражнений с целью профилактики травм в процессе обучения новым гимнастическим элементам. Помощь, страховка и само страховка при выполнении гимнастических элементов. Приемы помощи и страховки: проводка по всему упражнению или отдельной части; поддержка; подталкивание; подкрутка; фиксация тела или отдельного звена в определенной точке движения.

## **Тема 5. СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ ВИДОМ СПОРТА**

Структура и функции международных, национальных, государственных и негосударственных органов управления гимнастическими видами спорта.

Деятельность Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. Структура и функции. Общественные органы управления видом спорта – национальные и международные федерации. Структура, цель и задачи федераций. Распределение обязанностей. Виды отчетности и самоуправления. Деятельность Белорусской ассоциации гимнастики.

Определение календаря спортивных соревнований. Положение о республиканских и международных спортивных соревнованиях. Состав главной судейской коллегии (ГСК). Оргкомитет спортивных соревнований.

Планирование и отчет работы федераций, сборных команд, коллективов физической культуры. Изучение видов деятельности национальных федераций в мире.

## **РАЗДЕЛ II. ПРАВИЛА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ, МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

### **Тема 6. ТЕРМИНОЛОГИЯ УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ**

Определение понятия «терминология гимнастики», назначение терминологии. Правила образования терминов для движений и статических положений. Основные и дополнительные термины. Особенности терминов отдельных групп упражнений.

Правила и формы записи упражнений. Составление конспекта комплексов упражнений по гимнастике.

Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии.

Заполнение листов сложности для участия в спортивных соревнованиях в гимнастике художественной; определение трудности соревновательных упражнений на видах многоборья в гимнастике спортивной.

## **Тема 7. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ, МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА**

Программа спортивных соревнований. Документы спортивных соревнований. Этапы подготовки спортивных соревнований. Проведение спортивных соревнований. Работа судейской коллегии. Методика судейства.

Технический регламент Международной федерации гимнастики (FIG). Общие правила спортивных соревнований FIG. Общие правила судейства. Современные требования к гимнастическому оборудованию и инвентарю. Костюмы для выступлений. Судейство международных и республиканских спортивных соревнований. Дисциплинарные взыскания и дисквалификация. Судейство исполнения. Критерии. Функции судей. Судейство артистичности. Критерии судейства. Функции судей. Судейство сложности. Критерии судейства. Требования к сложности. Таблица сложности. Функции главного судьи. Сбавки главного судьи. Судьи на линии. Секретариат.

## **Тема 8. МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ ТРУДНОСТИ, СОСТАВЛЕНИЯ ТАРИФНЫХ ЛИСТОВ**

Стенография элементов сложности (по правилам спортивных соревнований). Стенографические обозначения элементов сложности различных структурных групп. Обозначения упоров, прыжков, поворотов и других элементов. Запись элементов сложности. Состав судейских бригад и их функции. Критерии судейства.

## **Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Виды спортивных соревнований. Документы внешнего и внутреннего планирования. Календарь спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях, содержание, структура, организационный комитет (оргкомитет). Составление сметы спортивных соревнований. Определение места проведения спортивных соревнований. Сценарий спортивных соревнований. Подготовительные действия. Деятельность главного судьи, судейской коллегии, секретариата, диктора, помощников судей, звукорежиссера, вспомогательного состава.

Подготовка зала для проведения спортивных соревнований. Участие в судействе спортивных соревнований. Помощь в проведении республиканских спортивных соревнований по гимнастике. Изготовление карточек для судейства. Помощь в организации работы судейской коллегии.

## **РАЗДЕЛ III. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Тема 10. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Характеристика и общая классификация упражнений гимнастики (статические и динамические). Структура гимнастического упражнения:

содержание (совокупность движений, последовательность их выполнения), форма (положения и движения тела гимнаста и его звеньев в пространстве и во времени), взаимодействие внешних (веса тела гимнаста или отдельных его звеньев; силы трения и реакции опоры (гимнастического снаряда), сопротивление воздуха) и внутренних (работающих мышц, связок) сил, обеспечивающих выполнение упражнения.

Техника гимнастического упражнения (как модель структуры движений, образец, эталон) и техника выполнения гимнастического упражнения (как целесообразный способ или совокупность способов рационального, индивидуального управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения).

Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре упражнения (элемента). Классификация гимнастических элементов по сложности основной фазы структурных действий. Техника выполнения сальто вперед и назад с одинарным, двойным, тройным вращением вокруг фронтальной оси. Техника выполнения хореографических поворотов с одинарным, двойным, тройным вращением вокруг вертикальной оси. Техника выполнения переворота в сторону «колеса» вокруг сагиттальной оси. Техника выполнения комбинированного сальто «пируэта» вперед и назад вокруг фронтальной и вертикальной осей. Понятие «гимнастического стиля исполнения» упражнений: гимнастическая осанка, оттянутые носки, «хореографическая кисть», плавные, волнообразные движения частями тела во время танцевальных элементов, соединенные ноги при вращениях в воздухе.

## **Тема 11. СТРУКТУРА И КЛАССИФИКАЦИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Классификация упражнений гимнастики. Структура и классификация элементов сложности. Группы элементов сложности.

Классификация упражнений на снарядах. Техника упражнений основных структурных групп. Профилирующие упражнения.

Классификация упражнений без предмета и с предметами в художественной гимнастике.

Общее понятие об объективных условиях деятельности гимнастов. Биомеханические особенности деятельности гимнастов в видах многоборья. Пространственные и временные параметры двигательных действий гимнаста. Основные действующие силы. Нагрузка на отдельные звенья двигательного аппарата. Виды статических и динамических нагрузок. Условия опоры в видах многоборья. Характеристика безопорных перемещений. Конструктивные особенности снарядов и их учет в физической и технической подготовке гимнастов.

## **Тема 12. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Гимнастическое движение как сложный двигательный акт. Структура гимнастических упражнений: стадия подготовительных действий, стадия

основных действий, стадия завершающих действий. Методическое значение структурного описания упражнений.

Базовые элементы гимнастики художественной: пружинные движения, упражнения типа «волна», разновидности ходьбы, бега, подскоков, движения с расслаблением, общеразвивающие упражнения (ОРУ), элементы танцев.

Базовые элементы гимнастики спортивной: размахиваний в висах и упорах, действий типа отталкиваний ногами и руками, опорных и безопорных поворотов, приземлений. Классификация маховых упражнений на снарядах.

### **Тема 13. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП СЛОЖНОСТИ**

Содержание, характеристика и классификация элементов группы А (прыжков и поворотов, переворотов, сальто вперед и назад, оборотов в упоре вперед и назад на перекладине и на брусьях, опорного прыжка типа переворот). Общие основы техники и варианты исполнения. Фазовая структура элементов. Правила выполнения профилирующих элементов для каждой подгруппы. Запись упражнений.

Характеристика и классификация элементов группы В (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, комбинированных сальто, «пируэтов», вперед и назад, больших оборотов вперед и назад на перекладине и на брусьях, опорного прыжка «Цукахара»). Общие основы техники и варианты исполнения. Правила выполнения профилирующих элементов для каждой группы.

Характеристика и классификация элементов группы С (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, двойных сальто вперед и назад, оборотов в упоре и больших оборотов вперед и назад с поворотами в стойке на руках на перекладине и на брусьях, опорного прыжка типа рондат-фляк-сальто). Общие основы техники и варианты исполнения. Правила выполнения профилирующих элементов для каждой группы.

Характеристика и классификация элементов группы D, F (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, комбинированных двойных, тройного сальто вперед и назад, сальто и перелетов на перекладине и на брусьях, опорных прыжков с двумя с половиной сальто вперед и назад). Общие основы техники каждой подгруппы. Фазовая структура и правила выполнения профилирующих элементов каждой группы.

### **Тема 14. ТЕХНИКА УПРАЖНЕНИЙ НА СНАРЯДАХ (УПРАЖНЕНИЙ С ПРЕДМЕТАМИ)**

Биомеханические закономерности исполнения гимнастических упражнений: статика, кинематика, динамика.

Основные рабочие положения на снарядах. Сохранение устойчивости тела в статических и динамических упражнениях. Выполнение махов,

отталкиваний, беспорядочных вращений, поворотов, приземлений. Упражнение как совокупность характерных двигательных действий.

Техника гимнастических упражнений на снарядах в спортивной гимнастике. Техника упражнений с предметами в художественной гимнастике (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой). Фундаментальные движения предметом, броски и ловли предмета.

## **Тема 15. ТЕХНИКА ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Место, значение и удельный вес хореографической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике. Совершенствование общей и специальной двигательной, технической и функциональной подготовки средствами хореографии. Адаптация движений классической хореографии к «гимнастическому стилю». Содержание хореографических упражнений и особенности методики. Применение хореографических упражнений в разминке. Использование элементов хореографии в композициях. Хореографические упражнения как средство специальной физической подготовки в гимнастике.

Позиции ног и рук. Правила постановки головы, туловища, ног, стоп, рук, кистей. Упражнения у станка. Открытие и закрытие руки. Приседания и полуприседания. Выставление ноги на носок (варианты). Малые и большие махи. Поднимание и удержание ноги. Круги ногами по полу. Наклоны. Соединения из упражнений хореографии. Терминология хореографии. Перечень элементов экзерсиса.

## **Тема 16. ТЕХНИКА АКРОБАТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ И ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ**

Значение акробатической подготовки в освоении элементов групп сложности, поддержек и подъемов. Место акробатической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике. Профессиональные навыки в акробатических прыжках, необходимые тренеру по гимнастике. Методика обучения акробатическим поддержкам в парах и группах. Деятельность специалиста по акробатике в комплексной бригадной подготовке в гимнастике. Модель урока акробатической подготовки.

Группировка, перекаты, кувырки. Техника выполнения. Разновидности исполнения. Кувырки вперед, назад, с прыжка, в парах, в шеренгах, с поворотом, на возвышение, прыжком через препятствие.

Стойки. Техника выполнения. Разновидности. Удержание стойки на руках на время. Переворот боком. Техника выполнения. Варианты.

Выполнение соединений из акробатических элементов.

## **Тема 17. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ (ПРЫЖКОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ)**

Фазовая структура опорных прыжков. Основы техники разбега, наскока на мостик, отталкивания ногами, полета до опоры руками,

отталкивания руками, полета после отталкивания руками, приземления. Характеристика техники отдельных фаз опорных прыжков.

Фазы прыжков в художественной гимнастике: разбега, толчка, полета и приземления. Понятие «форма прыжка». Разновидности прыжков. Техника выполнения прыжков различных групп сложности.

## **РАЗДЕЛ IV. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ**

### **Тема 18. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ**

Определение цели и частных задач спортивной подготовки в гимнастике. Обусловленность задач индивидуальными возможностями и способностями занимающихся. Основные компоненты содержания учебно-тренировочного процесса в гимнастике: овладение двигательными действиями, воспитание двигательных качеств, повышение уровня работоспособности и тренированности, выработка умения двигаться активно и выразительно, привлекая внимание зрителей, формирование психической готовности и надежности соревновательной деятельности.

### **Тема 19. ОБЪЕКТИВНЫЕ УСЛОВИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ГИМНАСТИКЕ**

Этапы многолетней спортивной подготовки гимнастов. Условия спортивных соревнований и выступлений спортсменов. Основные принципы составления и содержание программ многолетней спортивной подготовки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Распределение видов спортивной подготовки с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса.

Виды спортивных соревнований. Единая республиканская классификация. Система спортивной подготовки спортсменов. Присвоение разрядов и званий. Факторы, определяющие успех в гимнастике. Фитнес и спорт – плюсы и минусы.

Питание. Режим. Управление нагрузками в оздоровительных видах гимнастики.

### **Тема 20. УПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ СПОРТСМЕНОВ В ГИМНАСТИКЕ**

Характеристики звеньев системы управления спортивной подготовкой спортсменов в гимнастике. Формы спортивной подготовки в гимнастике (тренировочные, соревновательные), восстановительные и реабилитационные мероприятия, воспитательные мероприятия, психологические тренинги. Виды спортивной подготовки в гимнастике: общедвигательная подготовка (строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов), ОФП (кросс, беговые упражнения, плавание, катание на лыжах и коньках, подвижные и спортивные игры,

средства фитнеса, аэробика); специально-двигательная подготовка (СФП, хореографическая подготовка, акробатическая подготовка, прыжки на батуте, техническая подготовка (ТП) на видах многоборья (упражнения с предметами); теоретическая подготовка; психологическая подготовка; тактическая подготовка.

Принципы и планирование учебно-тренировочных занятий. Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Модель микроциклов (базового (основного), ударно-модельного, контрольно-модельного, настроечного, соревновательного). Задачи, решаемые в рамках базового (основного) микроцикла. Структура каждого тренировочного дня базового микроцикла. Задачи, отличительные особенности ударно-модельного, контрольно-модельного, настроечного, соревновательного микроциклов. Методика составления плана спортивной подготовки к основным спортивным соревнованиям.

## **Тема 21. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Обоснование необходимости прогнозирования (предсказания) и моделирования (создание образцов деятельности) как составных частей спортивной подготовки спортсменов к достижению ими высот в гимнастике. Прогнозирование спортивных результатов как итог учета ряда объективных (изменений правил проведения и судейства спортивных соревнований, появление инновационных научных разработок, моделирование новых элементов, изменение методики обучения гимнастическим упражнениям, создание тренажеров и оборудования для обучения гимнастическим элементам) и субъективных (сравнительный анализ уровня трудности соревновательных упражнений и спортивного мастерства мировых лидеров и ведущих гимнастов страны; материально-технического, медико-биологического, научно-методического обеспечения их спортивной подготовки). Формы и направленность прогнозирования (краткосрочного и долгосрочного). Понятие о моделировании. Особенности моделирования в гимнастике. Моделирование спортивной подготовки гимнастов и гимнасток: создание модели общей и специальной физической, технической подготовленности спортсменов; морфофункциональной модели (возрастных, весо-ростовых параметров, показателей функционального состояния организма), моделей макро-мезо-микроциклов. Составление модели соревновательной композиции (уровень сложности, технического мастерства).

## **Тема 22. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Основные формы организации занятий гимнастикой. Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух- и трехразовых занятий в день.

Виды тренировочных занятий. Задачи, средства и методы проведения занятий разных видов.

Структура тренировочного занятия. Методика проведения частей занятия. Подготовительная часть. Цель, задачи, средства, организация. Методика проведения подготовительной части. Подбор и дозировка упражнений, подача команд и показ. Основная часть. Виды занятий в основной части урока. Особенности методики проведения отдельных видов упражнений. Заключительная часть. Методика проведения заключительной части занятия, стретчинг, дыхательная гимнастика.

Другие формы занятий гимнастикой. Утренняя гигиеническая гимнастика и методика ее проведения средствами аэробики.

## **РАЗДЕЛ V. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ**

### **Тема 23. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ГИМНАСТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Приемы обучения гимнастическим упражнениям. Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения. Стадии формирования двигательного навыка. Реализация дидактических принципов обучения в гимнастике. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, последовательности.

Этапы обучения упражнению: определение цели и задач каждого этапа, методы и приемы, средства, особенности действий тренера и ученика на предварительном, основном и заключительном этапах. Сохранение устойчивости двигательного навыка.

Характеристика программированного обучения. Обучающая программа – основной документ программированного обучения. Понятия: обучающая программа, шаг, кадр, программирование. Структура обучающей программы.

Методика разучивания элементов отдельных структурных групп. Последовательность разучивания. Подводящие упражнения, методические приемы разучивания. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения.

Методика подачи команд при проведении занятия по гимнастике.

Исправление ошибок, возникающих при выполнении гимнастических упражнений.

### **Тема 24. ОБУЧЕНИЕ БАЗОВЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ГИМНАСТИКИ**

Необходимость разучивания базовых элементов гимнастики. Методика обучения базовым элементам: фаза создания представления о движении (формирование теоретического знания); фаза разучивания элемента (формирование двигательного умения); фаза совершенствования и закрепления (формирование двигательного навыка). Методы обучения базовым элементам: рассказа и показа; целостного исполнения; расчленения на части с последующим их соединением; использования подводящих (ранее разученных, сходных по двигательному действию) и подготовительных (физических, сходных по режиму работы мышц) упражнений; использование

тренажеров, метода оказания помощи (контактного) и страховки (бесконтактного). Компоновка связок и комбинаций. Разучивание связок и комбинаций. Методика обучения в группе. Методика поддержания интереса к занятию, методика индивидуальной дозировки нагрузки в групповых занятиях. Приемы контроля и самоконтроля за ходом освоения изучаемого движения.

## **Тема 25. ОБУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАМ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП СЛОЖНОСТИ**

Последовательность обучения элементам группы А. Подводящие упражнения и подготовительные упражнения. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий. Выбор последовательности (методики) разучивания для профилирующих элементов группы. Методика обучения прыжкам шагом, в кольцо, переднему и заднему равновесиям в гимнастике художественной. Методика обучения опорным прыжкам переворот вперед и рондат, подъему разгибом, оборотам в упорах (упоре на ступнях, упоре углом, упоре вне) вперед и назад, силовой стойке на руках («спичагу»), перемахам, кругам двумя в гимнастике спортивной.

Последовательность обучения элементам группы В. Подводящие упражнения и подготовительные действия. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий. Выбор последовательности (методики) разучивания для профилирующих элементов группы. Методика обучения бросков скакалки, ленты, мяча, обруча, булав с прыжками шагом, в кольцо, поворотам на  $360^{\circ}$ – $720^{\circ}$  в различных равновесиях в гимнастике художественной. Методика обучения опорному прыжку «цукахара» (в группировке, согнувшись), оборотам в упорах (упоре на ступнях, упоре углом, упоре вне), большим оборотам вперед и назад в стойку на руках, «спичагу» на бревне или на кольцах, кругам Деласала в гимнастике спортивной.

Последовательность обучения элементам группы С. Характеристика и примеры применения методов целостного и расчлененного обучения прыжкам. Основные приемы обучения. Составление обучающей программы для профилирующих элементов. Методика обучения броскам скакалки, ленты, мяча, обруча, булав с двумя-тремя кувырками вперед, с переворотами вперед и назад, поворотам на  $1080^{\circ}$ – $1440^{\circ}$  в различных равновесиях в гимнастике художественной. Методика обучения опорному прыжку «цукахара» (прогнувшись, с поворотом на  $180^{\circ}$ – $360^{\circ}$ ) и переворот сальто вперед (в группировке, согнувшись, прогнувшись), большим оборотам вперед и назад вперед и назад в стойку на руках с поворотом на  $180^{\circ}$ – $540^{\circ}$ , перелетам Ткачева, Воронина (Хоркиной), сальто Гингера, проходам вперед и назад, кругам на одной ручке на коне-махи в гимнастике спортивной.

Методические основы и последовательность обучения элементам группы D. Создание различных обучающих программ с апробированием их на практике. Методика обучения опорному прыжку типа рондат-фляк-бланж (с поворотом на  $540^{\circ}$ – $1080^{\circ}$ ) и переворот вперед с двумя с половиной сальто

вперед, «цукахара» с двумя с половиной сальто назад, перелетам Ткачева с поворотом на 360°, сальто Ковача, перелетам Пака и Шапошниковой в гимнастике спортивной.

## **Тема 26. ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ**

Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями.

Методика обучения акробатическим элементам: группировке, перекатам, кувыркам. Техника выполнения. Разновидности исполнения. Кувырки вперед, назад, с прыжка, в парах, в шеренгах, с поворотом, на возвышение, прыжком через препятствие.

Методика обучения стойке. Техника выполнения. Разновидности. Удержание стойки на руках на время. Стойка на руках с опорой о стенку, стойка на руках без опоры, стойка на руках на стоялках.

Методика обучения перевороту боком. Техника выполнения. Варианты. Вальсет, рондат. Техника выполнения. Варианты исполнения.

Сальто. Техника выполнения. Сальто в группировке вперед и назад. Сальто в яму. Страховка при выполнении сальто.

Обучение прыжкам на батуте. Правила страховки и помощи. Предупреждение и исправление ошибок. Помощь в обучении. Обучение прыжкам на батуте детей.

## **Тема 27. ОБУЧЕНИЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ**

Перечень и последовательность элементов экзерсиса (реливе, плие, батман тандю (жете, пике), фондю, ронд-де-жамб пар-тер, адажио, гранд батман). Показ и объяснение (у хореографического станка – лицом, спиной, правым (левым) боком; в партере – зеркальный показ) хореографических упражнений. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии. Хореография, адаптированная к занятиям по гимнастике. Положение головы, туловища, обучение позициям ног и рук. Группы упражнений: реливе (поднимание на носки), плие (приседания и полуприседы); тандю (выставление ноги на носок), батман (малые и большие махи), пор-де-бра (наклоны, волны), ронд (круги ногами по полу и по воздуху), адажио (поднимание и удержание ноги). Составление связок. Обучение упражнениям хореографии. Составление и проведение урока хореографии.

## **Тема 28. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

Понятие учебно-тренировочное занятие и учебно-тренировочный процесс в гимнастике. Структура учебно-тренировочного занятия. Средства (упражнения), применяемые на учебно-тренировочном занятии по гимнастике и их разнообразие. Особенности частей учебно-тренировочного занятия по

гимнастике. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Требования к педагогу. Показ и разучивание упражнений. Требования к музыкальному сопровождению занятия по гимнастике. Методика подбора музыки и составления фонограмм. Спортивное оборудование и инвентарь для занятия по гимнастике. Управление нагрузкой в процессе проведения учебно-тренировочного занятия. Методика врачебно-педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике.

## **РАЗДЕЛ VI. ВИДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ**

### **Тема 29. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ**

Определение понятия «техническая подготовка в гимнастике» (далее – ТП) как педагогического процесса формирования у спортсмена двигательных навыков, характерных для вида спорта. Содержание технической подготовки. Формирование исходных двигательных навыков. Навыки «гимнастического стиля». Прыжковая подготовка. Вращательная подготовка. Силовая подготовка.

Техника выполнения базовых движений и элементов групп сложности. Средства и методы ТП. Методы контроля ТП.

Определение понятий: «техническая подготовка», «техническая подготовленность». Базовая подготовка. Профилирующие элементы групп сложности. Базовые учебные комбинации. Планирование технической подготовки.

Характеристика технической подготовки в видах программы. Предварительная подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка, этап мастерства: общие черты и отличия при подготовке в различных видах программы. Особенности подготовки в индивидуальных упражнениях. Отличительные черты и особенности подготовки в групповых упражнениях. Навыки синхронного выполнения движений. Совместимость спортсменов по уровню СФП. Перемещения по площадке и взаимодействия между партнерами. Специфика психологической подготовки в групповых упражнениях.

Планирование технической подготовки по этапам многолетней спортивной подготовки в различных видах программы. Особенности методики обучения и организации занятий. Контроль динамики технической и специальной физической подготовки.

Составление индивидуального плана спортивной подготовки в индивидуальном и в групповом виде программы.

### **Тема 30. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ**

Физические качества, целенаправленно развиваемые в гимнастике художественной: координационные способности (приоритетные), гибкость, скоростно-силовые и силовые качества, специальная выносливость. Физические качества, целенаправленно развиваемые в гимнастике спортивной:

координационные способности (приоритетные), скоростно-силовые и силовые качества, специальная выносливость, гибкость.

Содержание и структура физической подготовки (далее – ФП), ее место и значение в системе спортивной подготовки спортсменов в гимнастике.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП), задачи, содержание и особенности методики. Сочетание СФП и ТП. Методы сопряжения. Принцип опережающей направленности ФП.

Методика составления комплексов СФП. Тестирование физической подготовленности.

Место и значение силовой подготовки в системе спортивной подготовки по гимнастике. Особенности силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Методы развития силовых качеств средствами спортивной гимнастики. Организация учебно-тренировочного занятия по силовой подготовке для спортсменов групп спортивного совершенствования.

Составление комплекса силовых упражнений (на сокращение мышц) в сочетании с упражнениями на гибкость (на растягивание мышц и подвижность суставов) для спортсменов различного уровня подготовки. Место и значение скоростно-силовой подготовки в системе спортивной подготовки по гимнастике. Особенности скоростно-силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Методы развития скоростно-силовых качеств средствами гимнастики. Общая (работоспособность) и специальная (длительное время выполнять технические упражнения) выносливость в художественной и спортивной гимнастике.

### **Тема 31. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ**

Терминология акробатических упражнений. Разучивание акробатических элементов на этапе начальной подготовки: группировка, перекат в группировке (вперед, назад, боком), перекат через грудь, кувырки вперед и назад, стойки на лопатках, на руках, длинный кувырок вперед, кувырок назад прогнувшись, мост, переворот в сторону («колесо»), рондат, переворот вперед и назад.

Разучивание базовых акробатических элементов и связок на этапе углубленной специализации: темповой переворот вперед (с одной на одну-с одной на две-с двух на две), фляк, рондат-фляк (2,3 фляка), сальто вперед и назад (в группировке, согнувшись, прогнувшись), рондат-фляк-бланж (пируэт), темповой переворот на две-сальто вперед (согнувшись, бланж).

Страховка при выполнении акробатических элементов. Выполнение соединений из акробатических элементов.

Разучивание акробатических элементов на батуте. Гладкие прыжки (в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами, в шпагат). Кувырки вперед и назад. Разучивание сальто вперед и назад в поролоновую яму и на сетке батута.

## **Тема 32. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ**

Перечень элементов экзерсиса. Упражнения у опоры. Изучение позиций ног (I–VI).

Упражнения на середине. Изучение позиций рук (подготовительной, I, II и III). Переводы рук из подготовительной позиции в I и обратно, то же в III и во II и обратно. Переводы рук из одной позиции в другую в разных сочетаниях.

Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног, разновидностей плие, батман и рон-де-жамб и др.

Элементы классического танца, адаптированные к гимнастическому стилю выполнения движений. Выполнение у опоры элементов группы «плие»: деми плие, плие, релеве в соединении с четкими положениями и перемещениями рук. Стоя боком к опоре: элементы группы «тандю»: тандю, фондю, сотеню, жете. Элементы группы «рон-де-жамб»: рон-де-жамб пар-тер, ан-лер, вовнутрь и наружу. Элементы группы «батман»: гранд-батман, девлоппе, гранд-батман рон-де-жамб, батман-балансе.

Элементы историко-бытовых и народных танцев, адаптированные к гимнастическому стилю исполнения движений: полька, вальс, «цыганочка», «сиртаки», «лезгинка», испанский танец.

Элементы современной хореографии в гимнастике, партерная хореография.

## **Тема 33. КОМПОЗИЦИИ ГИМНАСТИКИ. МЕТОДИКА ПОСТАНОВКИ КОМПОЗИЦИИ**

Требования к составлению композиций в гимнастике. Длительность, количество элементов сложности, обязательные элементы, взаимодействия, переходы. Требования к передвижению по площадке. Разнообразие передвижений, уровней, плоскостей. Наличие асимметрии, смены ритма. Вовлечение в движение различных частей тела. Подбор музыкального сопровождения. Выбор темы. Соответствие движений стилю музыки и избранной теме. Законы составления произведения: вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная (основная) часть, апофеоз, финал, концовка.

Подбор музыки, темп музыкального сопровождения, особенности составления фонограмм.

Методика составления связок, частей и композиции.

Составление композиций с их последующим анализом.

## **Тема 34. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ**

Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в гимнастике. Тактика выступления спортсменов на соревнованиях внутри команды (последовательность спортсменов, выполняемые элементы на разминке, выбор порядка выступления лидерами команды, замена запасным).

Тактика поведения на спортивных соревнованиях. Особенности разминки, проведения опробования. Моральные аспекты тактических ходов.

Постановка композиций как элемент тактической подготовки. Творчество в композиции. Оригинальность базовых связок, элементов, переходов и соединений, построений и перестроений. Разнообразие движений. Музыкальное сопровождение и содержание композиции. Единство музыки и стиля исполнения. Согласованность во времени движений и структуры музыкального сопровождения. Тематика композиций. Выбор темы. Соответствие темы избранной музыке и движениям. Запрещенные темы. Последовательность изложения темы в композиции. Закономерности построения композиции (вступление, завязка, развязка, кульминация, медленная основная часть, апофеоз, финал, концовка). Учет индивидуальных особенностей при подборе фонограммы, определении элементов сложности и их композиционному распределению.

### **Тема 35. МУЗЫКАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ И ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Значение музыкального сопровождения. Элементы музыкальной грамоты: длительность звуков, размер, ударения, такт и затакт, ритм, метр, фразировка. Построение музыкального произведения: период, предложение, фраза, мотив.

Составление фонограмм для гимнастических композиций. Счет. Команды для начала нового упражнения. Особенности проведения упражнений танцевальной направленности. Стил в музыке и соответствие стиля движений музыкальному сопровождению.

Проведение упражнений в соответствии со стилем избранной музыки. Музыка для гимнастики. Прослушивание и подбор музыкальных произведений. Определение музыкальных стилей. Музыкальный ритм и смена ритма.

Методика составления фонограммы для упражнений спортивной и художественной гимнастики.

Способы определение темпа музыки. Подбор музыкальных произведений для урока гимнастики. Запись фонограмм.

### **Тема 36. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ**

Психолого-педагогическая характеристика гимнастики. Компоненты психологической подготовки в гимнастике. Методы воспитания волевых качеств. Психологическая подготовка к спортивным соревнованиям. Контроль психологической подготовки и уровни готовности к спортивным соревнованиям. Цели и задачи тактической подготовки. Содержание тактической подготовки к конкретному спортивному соревнованию. Методы оценки и контроля тактической деятельности.

Тестирование типов высшей нервной деятельности, силы и быстроты протекания нервных процессов.

Артистичность как компонент психологической подготовки. Актерское мастерство и его составляющие. Выразительность движений. Линии и формы. Умение концентрировать и удерживать внимание зрительного зала. Мимика и жесты.

### **Тема 37. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ШОУ-ПРОГРАММ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе физического воспитания. Виды праздников. Организация праздников. Особенности организации показательных выступлений. Основы зрелищности. Правила и приемы создания впечатления. Актерское мастерство. Музыка и движение. Управление большой массой людей во время подготовки и проведения спортивных праздников. Ораторское мастерство. Профессиональные школы подготовки праздников.

Составление сценария. Подбор исполнителей. Составление программы. Пошив и изготовление костюмов и реквизита. Организация репетиций. Использование подсветок и других световых эффектов. Выступления на гимнастических праздниках, шоу, конкурсах (гимнастрадах). Программы выступлений, условия участия, правила судейства на гимнастрадах.

## **РАЗДЕЛ VII. СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ГИМНАСТИКЕ**

### **Тема 38. СИСТЕМА ОТБОРА И СПОРТИВНОЙ ОРИЕНТАЦИИ**

Особенности отбора в группы спортивной и художественной гимнастики. Спортивная ориентация. Текущий отбор. Отбор в группы специализации. Отбор в сборные команды. Отбор в групповые виды. Комплектование команды для участия в спортивных соревнованиях. Тестирование в гимнастике. Контрольно-нормативные показатели тестов для групп различного возраста.

Теоретические предпосылки спортивной ориентации и необходимости набора одаренных детей. Способности и задатки. Спортивная пригодность и спортивная перспективность. Эталонные модели для отбора. Задачи, содержание, виды спортивного отбора. Характеристика и прогностическая значимость физического развития и особенностей телосложения спортсменов. Методы отбора. Тестирование по СФП, оценка координационных способностей. Организация набора. Составление объявления о наборе.

### **Тема 39. ЭТАПЫ ОТБОРА И ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

Этапы отбора в процессе спортивного совершенствования. Переход спортсменов на более высокий уровень тренировочной деятельности. Методы антропометрического тестирования. Определение весо-ростовых показателей и сравнение с модельными. Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП). Тесты и контрольные упражнения, характеризующие

уровень ОФП (бег 60 м, бег 800–1500 м, поднимание туловища, «подтягивания» из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из седа ноги врозь). Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП (бег 20 м, прыжок в длину с места на гимнастическом помосте, лазанье по канату, отмах (силой – спичаг) в стойку на руках на брусках, удержание угла (высокого угла) в упоре на брусках, шпагат, мост. Техническая подготовленность (ТП) и тестирование уровня ТП у спортсменов различного уровня подготовленности: экспертная оценка качества выполнения обязательной программы у юных гимнастов и гимнасток, соревновательных упражнений на видах (в видах) гимнастического многоборья (с предметами, в групповых упражнениях).

#### **Тема 40. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА**

Этапы спортивной подготовки в гимнастике.

Этап начальной подготовки (4–6 лет). Антропометрические и физиологические особенности детского организма. Кости и суставы. Кровеносная, сердечно-сосудистая, дыхательная системы. Нервная система. Способности к восприятию, двигательная память. Примерные комплексы упражнений для детей дошкольного возраста.

Этап начальной специализации (6–10 лет). Физиологические особенности организма детей 6–10 лет. Длина и масса тела. Структура учебно-тренировочного занятия для групп начальной специализации. Специальные упражнения для физической и технической подготовки. Овладение базовыми движениями гимнастики. Контрольные упражнения.

Этап углубленной специализации (11–13 лет). Физиологические особенности организма в возрасте 11–13 лет. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств. Содержание учебно-тренировочного занятия детей в возрасте 11–13 лет.

### **РАЗДЕЛ VIII. СИСТЕМА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

#### **Тема 41. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 4–7 ЛЕТ В ГИМНАСТИКЕ**

Место и значение гимнастики в занятиях по физической культуре в учреждениях дошкольного образования. Гимнастика в режиме дня.

Особенности организации работы с группами первого и второго года обучения на начальном этапе спортивной подготовки.

Укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающегося, развитие быстроты движений и гибкости. Формирование правильной осанки и стиля выполнения гимнастических

упражнений. Обучение основам техники гимнастических упражнений. Повышение заинтересованности к занятиям гимнастикой.

Методика проведения подвижных игр и эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переносом набивных мячей, гимнастических палок и других предметов. Организация спортивно-массовых мероприятий и подготовка показательных выступлений. Игры и игровые задания с детьми дошкольного возраста. Подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые для проведения на занятиях по гимнастике с детьми 4–7 лет.

#### **Тема 42. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ**

Документы планирования в детско-юношеских спортивных школах: годовой план-график, рабочий план на месяц, планы-конспекты.

Методика проведения учебно-тренировочных занятий. Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия по гимнастике.

Составление документов планирования по гимнастике. Тестирование учащихся по общефизической, специально-физической и технической подготовленности. Шкалы оценки.

Группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования. Методика тренировки, ОФП, СФП, ТП.

#### **Тема 43. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Гимнастика в учреждениях высшего образования. Нормы и требования учебной программы по гимнастике. Особенности работы специального, спортивного и подготовительного отделений, отделения спортивного совершенствования. Дополнительные занятия. Самостоятельная спортивная работа по гимнастике.

Составление учебной программы по гимнастике для спортивного отделения учреждения высшего образования. Определение зачетных нормативов для студентов. Составление шкалы оценки выполнения зачетных нормативов.

#### **Тема 44. ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Модельные характеристики спортсменов высокого класса: морфофункциональные признаки, уровень физической и технической подготовленности, психическая надежность, эмоциональность и выразительность. Общая характеристика системы централизованной подготовки гимнастов. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена. Планирование спортивной подготовки на макроцикл. Мезоцикл и виды планирования. Планирование одного тренировочного дня (микроцикла).

Разрядные требования в соответствии с Единой спортивной классификацией Республики Беларусь. Изучение аналогичных разрядных требований в странах СНГ. Требования к сложности композиций в правилах спортивных соревнований для спортсменов высокой квалификации. Уровень подготовленности спортсменов в различных странах.

#### **Тема 45. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Роль гимнастической подготовки в различных видах спорта. Гимнастическая подготовка в прыжках в воду, фристайле, легкой атлетике, игровых видах спорта, тяжелой атлетике, различных видах борьбы и других видах спорта. Особенности методики проведения занятий гимнастической направленности в зависимости от вида спорта.

Значение и возможности использования гимнастической подготовки для представителей различных профессий.

### **РАЗДЕЛ IX. СТРУКТУРА, ПЕРИОДИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ**

#### **Тема 46. ДОКУМЕНТЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА**

Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы (годовой, месячный план-график, план-конспект учебно-тренировочного занятия). Планирование нагрузки. План-конспект учебно-тренировочного занятия. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в спортивных соревнованиях. Положение о спортивных соревнованиях по гимнастике.

Внешнее и внутреннее планирование. Внешнее планирование: устав, правила спортивных соревнований, календарь спортивных соревнований, положение о спортивных соревнованиях. Внутреннее планирование: годовой план-график, рабочий план, конспект учебно-тренировочного занятия, индивидуальное планирование. Другие документы планирования и учета. Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов спортивной подготовки на год.

#### **Тема 47. КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ**

Допуск к занятиям и к спортивным соревнованиям. Нормативно-правовые основы допуска к занятиям по гимнастике. Контроль антропометрических показателей.

Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений. Тестирование композиции.

Владение элементами сложности. Рост спортивных результатов. Контроль динамики соревновательной деятельности. Учет участия в спортивных соревнованиях. Ведение дневников спортсмена. Контроль в группах начальной подготовки.

Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий. Обеспечение контроля за посещаемостью занятий.

#### **Тема 48. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Виды спортивных соревнований в гимнастике.

Анализ соревновательной деятельности в гимнастике. Изучение спортивных результатов выступлений. Динамика спортивных результатов внутри четырехлетнего цикла. Анализ динамики оценок, полученных чемпионами и финалистами чемпионатов мира и Европы. Сопоставление полученных данных с результатами ранее опубликованных материалов. Анализ соревновательной деятельности текущих республиканских и международных спортивных соревнований. Сопоставления, выводы и прогнозы.

#### **Тема 49. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ И МОДЕЛИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Планирование работы тренера. Планирование учебно-тренировочного процесса.

Подготовка спортсменов различной квалификации как многолетний управляемый процесс. Содержание организационно-методического аспекта: цель, задачи, планирование спортивной подготовки, основы педагогического воздействия.

Понятие о прогнозировании. Понятие о моделировании. Основные объекты моделирования (соревновательный результат; состояние и уровень подготовленности спортсмена; организация учебно-тренировочного процесса, новые технические элементы и соревновательные композиции). Прогнозирование спортивных результатов. Изучение стабильности характеристик человека. Изучение наследственных влияний. Выявление у детей потенциальных способностей к виду спорта.

### **РАЗДЕЛ X. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ, ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ**

## **Тема 50. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В ГИМНАСТИКЕ**

Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Утомление и переутомление.

Педагогические методы восстановления. Аутогенная тренировка. Медико-биологические методы восстановления. Физиологические процедуры.

Массаж и лечебная физическая культура. Применение тейпа (функциональных лейкопластырных повязок). Применение мазей, гелей и кремов. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Парентеральное питание. Питьевой режим. Фармакологические средства профилактики переутомления и восстановления работоспособности (витамины, белковые препараты и спортивные напитки, препараты, влияющие на энергетические процессы).

Медицинское оборудование для комплексного контроля за эффективностью тренировок и восстановления.

Лечебно-профилактические учреждения.

## **Тема 51. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ**

Методика и организация научных исследований в физической культуре и спорте. Педагогические методы исследований (педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, тестирование). Биомеханические методы исследований (киноциклография, тензодинамометрия, электромиография). Медико-биологические методы (вес-ростовой индекс; костный, мышечный и жировой компоненты массы; сила кисти, становая сила, электрокардиография, ультразвуковое исследование). Психологические методы исследований.

Материально-техническое обеспечение для проведения учебно-тренировочных сборов. Экипировка команды. Характеристика оборудования и инвентаря для научных групп. Медицинское оборудование для комплексного контроля и проведения врачебно-педагогических наблюдений (ВПН).

## **Тема 52. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ**

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий гимнастикой. Требования, предъявляемые к специальному покрытию пола для занятий гимнастикой и для проведения спортивных соревнований по спортивной и художественной гимнастике (требования Международной федерации гимнастики).

Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани).

Табель основного спортивного оборудования и инвентаря. Тренажеры. Варианты размещения и крепления. Изготовление и ремонт. Технология,

инструменты и механизмы. Устранение неисправностей и периодичность ремонта.

Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по гимнастике. Оборудование залов: основное и дополнительное. Финансирование и материальное снабжение занятий гимнастикой. Рациональное размещение тренажеров и приспособлений.

### **Тема 53. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ И РЕКЛАМА ГИМНАСТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

Поиск информации о достижениях в гимнастических видах спорта. Поиск видеозаписей, рекламных роликов и фильмов. Обмен информацией. Информация о достижениях студентов Белорусского государственного университета физической культуры, Республики Беларусь. Анализ информации с текущих соревнований. Изучение последних новостей с сайтов Международной федерации гимнастики, Белорусской ассоциации гимнастики. Обсуждение, обмен информацией. Использование информационных технологий для популяризации гимнастики.

### **Тема 54. ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ, СОСТАВЛЕНИЕ СМЕТЫ, ПОИСК СПОНСОРОВ**

Основные источники финансирования. Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований. Поиск дополнительных источников финансирования.

## **ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации образовательных программ высшего образования при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования.

Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляется государственными экзаменационными комиссиями (далее – ГЭК).

48. ГЭК создаются:

ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности;

по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей.

Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессоры и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, сотрудники научно-исследовательских институтов, научно-исследовательской части учреждения высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссий) учреждения высшего образования утверждаются руководителем

учреждения высшего образования не позднее, чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций.

Для ведения и оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь.

Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:  
проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся;

решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием);

решение вопроса о присвоении выпускникам степени магистра с выдачей диплома магистра;

разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

52. ГЭК работает в сроки, определяемые учебными планами. График работы ГЭК согласовывается с ее председателем и утверждается руководителем учреждения высшего образования (его заместителем) по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) и доводится до сведения обучающихся и членов ГЭК не позднее месяца до начала сдачи государственных экзаменов и (или) защиты дипломных проектов (дипломных работ), защиты магистерских диссертаций.

Продолжительность заседания ГЭК не должна превышать 6 часов в день.

53. Заседания ГЭК оформляются протоколами по формам согласно приложениям 5–8 к настоящим Правилам.

В протоколах указываются сведения о проведении итоговой аттестации и ее результатах: присвоенная квалификация, присвоенная степень магистра, отметка по государственному экзамену, наименование выдаваемого документа об образовании.

Протоколы заседаний ГЭК подписываются председателем и всеми членами комиссии, участвовавшими в заседании.

54. До начала государственного экзамена, защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК представляются:

распоряжение декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) о допуске обучающихся к сдаче государственного экзамена (экзаменов), защите дипломного проекта (дипломной работы), защите магистерской диссертации;

учебные карточки обучающихся с указанием полученных ими за весь период получения образования отметок по изученным учебным дисциплинам, курсовым проектам (курсовым работам), учебной и производственной (в том числе преддипломной) практике.

До начала защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации в ГЭК дополнительно представляются:

дипломный проект (дипломная работа) (при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени);

магистерская диссертация (при освоении содержания образовательных программ высшего образования II ступени);

отзыв руководителя дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации;

рецензия специалиста, рецензировавшего дипломный проект (дипломную работу), магистерскую диссертацию.

В ГЭК могут представляться и другие материалы, характеризующие научную и практическую значимость выполненного дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, перечень публикаций и изобретений обучающегося, характеристика его участия в научной, организационной, общественной и других видах работ, не предусмотренных учебными планами. Отсутствие таких материалов не является основанием для снижения отметки, выставляемой по результатам защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации.

55. Государственный экзамен (экзамены), защита дипломного проекта (дипломной работы), защита магистерской диссертации проводятся на открытом заседании ГЭК с участием председателя комиссии и не менее половины ее состава. Лица, присутствующие на государственном экзамене (экзаменах), защите дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и не являющиеся членами ГЭК, не могут задавать вопросы обучающемуся и влиять на ход экзамена, защиты.

Защита дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации, прием государственного экзамена, содержание которых не может быть вынесено на общее обсуждение, проводится в порядке, установленном законодательством.

После окончания государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций ГЭК продолжает свою работу на закрытом заседании, на котором с согласия председателя ГЭК могут присутствовать руководители и рецензенты дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций.

В ходе закрытого заседания члены ГЭК:

оценивают результаты защиты дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации и сдачи государственных экзаменов;

решают вопрос о присвоении обучающимся соответствующей квалификации;

с учетом отметок, полученных при итоговой аттестации, решают вопрос о выдаче выпускникам диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью;

решают вопрос о присвоении степени магистра;

решают вопрос о выдаче диплома магистра.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен, выполнение и защиту дипломного проекта (дипломной работы), магистерской диссертации принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных отметок, предложение председателя ГЭК является решающим.

57. Результаты сдачи государственного экзамена, защиты дипломных проектов (дипломных работ), решения о присвоении квалификации, выдаче диплома о высшем образовании, диплома о высшем образовании с отличием, в том числе с золотой медалью, присвоении степени магистра с выдачей диплома магистра оглашаются в этот же день после оформления соответствующих протоколов.

58. По окончании работы ГЭК ее председатель составляет отчет о работе ГЭК и в двухнедельный срок представляет его руководителю учреждения высшего образования.

В отчете председателя ГЭК должны быть отражены:

уровень подготовки обучающихся по данной специальности;

качество выполнения дипломных проектов (дипломных работ), магистерских диссертаций; соответствие их тематики современным направлениям и требованиям развития науки, техники, производства, культуры;

выявленные недостатки в подготовке обучающихся (при их наличии);

рекомендации и предложения по дальнейшему совершенствованию подготовки обучающихся по данной специальности.

Отчет председателя ГЭК обсуждается на заседании совета учреждения высшего образования (совета факультета).

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана (начальника) факультета (директора института без права юридического лица) утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой (начальником кафедры) или деканом (начальником) факультета (директором института без права юридического лица).

Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут, на сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)»

(список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	1	Общая характеристика гимнастики
I	2	История возникновения и развития гимнастики
I	3	Современные тенденции развития гимнастики как вида спорта. Основные проблемы развития спортивной и художественной гимнастики
I	3	Профессиональные компетенции тренера по гимнастике
I	4	Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования предупреждения травматизма
I	5	Структура и функции международных, национальных, государственных и общественных органов управления гимнастикой
II	6	Определение понятия «терминология гимнастики», назначение терминологии. Основные и дополнительные термины. Правила и формы записи упражнений
II	6	Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии
II	7	Программа спортивных соревнований. Этапы подготовки спортивных соревнований. Работа судейской коллегии, права и обязанности судей. Методика судейства
II	7	Судейство трудности соревновательных упражнений: критерии, методика, функции судей. Требования к сложности. Таблицы трудности. Судейство исполнения и артистизма: критерии, методика, функции судей
II	8	Система условных обозначений, используемых при записи упражнений. Методика оценивания трудности соревновательных упражнений
II	9	Виды спортивных соревнований. Документы внешнего и внутреннего планирования при проведении спортивных соревнований по гимнастике
III	10	Определение понятия «техника гимнастических упражнений». Характеристика и общая классификация упражнений гимнастики (статических и динамических)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	10	Структура гимнастического упражнения: содержание, форма, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения
III	10	Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре упражнения (элемента). Классификация гимнастических элементов по сложности основной фазы структурных действий
III	10	Техника выполнения сальто вперед и назад с одинарным, двойным, тройным вращением вокруг фронтальной оси
III	10	Техника выполнения хореографических поворотов с одинарным, двойным, тройным вращением вокруг вертикальной оси
III	10	Техника выполнения переворота боком («колеса») вокруг сагиттальной оси. Техника выполнения комбинированного сальто («пируэта») вперед и назад вокруг фронтальной и вертикальной осей
III	11	Структура и классификация элементов сложности. Группы элементов сложности. Классификация упражнений на видах гимнастического многоборья. Классификация упражнений с предметами в художественной гимнастике
III	12	Базовые элементы гимнастики художественной: упражнения типа «волна», разновидности ходьбы, бега, подскоков, движения с расслаблением, общеразвивающие упражнения (ОРУ), элементы танцев. Базовые элементы гимнастики спортивной: размахиваний в висах и упорах, действий типа отталкиваний ногами и руками, опорных и безопорных поворотов, приземлений
III	13	Характеристика и классификация элементов группы А (прыжков и поворотов, переворотов, сальто вперед и назад, оборотов в упоре вперед и назад на перекладине и на брусках, опорного прыжка типа переворот)
III	13	Характеристика и классификация элементов группы В (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, комбинированных сальто, «пируэтов», вперед и назад, больших оборотов вперед и назад на перекладине и на брусках, опорного прыжка «Цукахара»)
III	13	Характеристика и классификация элементов группы С (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, двойных сальто вперед и назад, оборотов в упоре и больших оборотов вперед и назад с поворотами в стойке на руках на перекладине и на брусках, опорного прыжка типа рондат-фляк-сальто)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	13	Характеристика и классификация элементов группы D, F, G (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, комбинированных двойных, тройного сальто вперед и назад, сальто и перелетов на перекладине и на брусьях, опорных прыжков с двумя с половиной сальто вперед и назад)
III	14	Основы техники элементов с предметами в групповых упражнениях в художественной гимнастике. Основные рабочие положения на снарядах. Сохранение устойчивости тела в статических и динамических упражнениях
III	15	Основы техники классической хореографии. Позиции ног и рук. Правила постановки головы, туловища, ног, стоп, рук, кистей. Перечень элементов экзерсиса
III	16	Значение акробатической подготовки в освоении элементов групп сложности. Характеристика акробатических элементов и прыжков на батуте
III	17	Основы техники опорных прыжков в спортивной гимнастике. Фазы прыжков в художественной гимнастике
IV	18	Определение цели и частных задач учебно-тренировочного занятия. Основные компоненты содержания учебно-тренировочного занятия в гимнастике
IV	19	Этапы многолетней спортивной подготовки гимнастов. Основные принципы составления и содержание программ многолетней спортивной подготовки. Распределение видов спортивной подготовки с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса
IV	20	Модели подготовленности спортсменов высокого класса. Морфофункциональная модель. Модели физической и технической подготовленности
IV	20	Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности
IV	20	Структура тренировочного занятия. Разминка, специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТП), двигательная подготовка (ДП), восстановительные мероприятия
IV	21	Прогнозирование спортивных результатов с учетом ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки. Определение понятия «моделирование». Особенности моделирования в гимнастике
IV	22	Основные формы организации занятий гимнастикой. Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух-трехразовых занятий в день. Структура тренировочного занятия. Методика проведения частей занятия

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	23	Фазы формирования двигательного навыка. Определение понятий: «положительный перенос», «отрицательный перенос», «двигательный навык»
V	23	Характеристика программированного обучения, структура обучающей программы. Привести пример программы обучения гимнастическому элементу повышенной сложности
V	23	Отличительные особенности методики разучивания элементов отдельных структурных групп (А, В, С, D, F). Привести примеры. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения
V	24	Использование круговой тренировки при обучении базовым элементам гимнастики. Поддержание интереса к занятию, индивидуальная дозировка нагрузки в групповых занятиях
V	24	Формирование навыков страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений
V	25	Методика обучения упражнениям со скакалкой в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на бревне в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям с лентой в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям с обручем в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на параллельных брусьях в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям с мячом в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнений на перекладине в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям с булавами в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	25	Методика составления и разучивания композиции группового упражнения в художественной гимнастике, вольного упражнения в гимнастике спортивной
V	25	Методика обучения упражнениям на коне-махи в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на кольцах в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения опорным прыжкам в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	26	Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения акробатическими упражнениями (на примере любого элемента)
V	26	Методика обучения прыжкам на батуте на этапе начальной подготовки (на примере любого элемента)
V	26	Отличительные особенности методики разучивания фляка и сальто назад в гимнастике
V	26	Методика обучения кувыркам вперед и назад в гимнастике
V	26	Методика обучения кувыркам вперед и назад в гимнастике художественной и спортивной
V	26	Методика обучения перевороту боком («колесу») и рондату в гимнастике
V	26	Методика обучения сальто вперед (махового сальто) в гимнастике
V	27	Методика обучения хореографическим упражнениям. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии
V	27	Обучение упражнениям народной и современной хореографии. Развитие музыкальности, пластичности и выразительности движений
V	28	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Требования к тренеру. Требования к музыкальному сопровождению занятия по гимнастике
VI	29	Спортивная подготовка гимнастов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической. Определение понятий: «подготовка», «подготовленность», «техническая подготовка», «техническая подготовленность»

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VI	29	Характеристика технической подготовленности гимнастов (гимнасток) в видах программы (многоборья). Формирование состава команды в командных соревнованиях (гимнастике спортивной), в групповых упражнениях (в гимнастике художественной)
VI	30	Физические качества, определяющие успешность специализации в гимнастике. Общая и специальная физическая подготовка, задачи, содержание. Сочетание специальной физической подготовки и технической подготовки
VI	30	Методика проведения круговой тренировки в гимнастике. Привести пример комплекса круговой тренировки (из 5–8 упражнений)
VI	31	Акробатическая подготовка в гимнастике. Страховка при выполнении акробатических элементов. Выполнение соединений из акробатических элементов
VI	32	Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног, элементов экзерсиса
VI	33	Требования к постановке композиций гимнастики. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций
VI	34	Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в гимнастике
VI	35	Значение музыкального сопровождения. Подбор музыки для композиций на вольных упражнениях
VI	36	Психолого-педагогическая характеристика тренера по гимнастике. Методы контроля психологической подготовленности и уровня готовности к спортивным соревнованиям. Идеомоторная тренировка в гимнастике
VI	37	Содержание массовых гимнастических выступлений и их структура. Методика подготовки и проведения выступления: шоу-программ и показательных выступлений
VII	38	Отбор и спортивная ориентация спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки гимнастов
VII	39	Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения
VII	40	Составить комплекс специальных физических упражнений сопряженного воздействия для вида гимнастического многоборья (упражнения с предметом)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VIII	41	Особенности организации работы с группами первого и второго года обучения на начальном этапе подготовке. Методика воспитания правильной осанки средствами гимнастики. Методика проведения с группой подвижных игр и эстафет
VIII	42	Продолжительность, задачи и содержание этапов подготовки гимнастов (гимнасток) в ДЮСШ
VIII	43	Гимнастика в учреждении высшего образования. Задачи и основы организации работы по гимнастике
VIII	44	Общая характеристика системы централизованной спортивной подготовки гимнастов. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий
VIII	45	Роль гимнастической подготовки в различных видах спорта. Особенности методики проведения занятий гимнастической направленности в зависимости от вида спорта
IX	46	Планирование учебно-тренировочного процесса, документация планирования и учета
IX	47	Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений, используемых при тестировании СФП в спортивной (художественной) гимнастике
IX	48	Анализ соревновательной деятельности в гимнастике. Сопоставления, выводы и прогнозы
IX	49	Анализ прогнозов. Внесение корректив в планы спортивной подготовки на основе результатов соревновательной деятельности
X	50	Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питьевой режим. Педагогические методы восстановления. Аутогенная тренировка. Медико-биологические методы восстановления
X	51	Методика и организация научных исследований в физической культуре и спорте. Педагогические, медико-биологические, биомеханические и психологические методы исследований
X	52	Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по гимнастике. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий в области избранного вида спорта (гимнастика), требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ)
X	53	Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в гимнастике
X	54	Основные и дополнительные источники финансирования. Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа по гимнастике)»

(список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
VII	40	Составить комплекс специальных физических упражнений сопряженного воздействия для вида гимнастического многоборья (упражнения с предметом)
VI	31	Акробатическая подготовка в гимнастике. Страховка при выполнении акробатических элементов. Выполнение соединений из акробатических элементов
IX	49	Анализ прогнозов. Внесение корректив в планы спортивной подготовки на основе результатов соревновательной деятельности
IX	48	Анализ соревновательной деятельности в гимнастике. Сопоставления, выводы и прогнозы
III	12	Базовые элементы гимнастики художественной: упражнения типа «волна», разновидности ходьбы, бега, подскоков, движения с расслаблением, общеразвивающие упражнения (ОРУ), элементы танцев. Базовые элементы гимнастики спортивной: размахиваний в висах и упорах, действий типа отталкиваний ногами и руками, опорных и безопорных поворотов, приземлений
II	9	Виды спортивных соревнований. Документы внешнего и внутреннего планирования при проведении спортивных соревнований по гимнастике
X	50	Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля. Питание – главный фактор восстановления работоспособности. Питьевой режим. Педагогические методы восстановления. Аутогенная тренировка. Медико-биологические методы восстановления
VIII	43	Гимнастика в учреждении высшего образования. Задачи и основы организации работы по гимнастике
III	16	Значение акробатической подготовки в освоении элементов групп сложности. Характеристика акробатических элементов и прыжков на батуте
VI	35	Значение музыкального сопровождения. Подбор музыки для композиций на вольных упражнениях
V	24	Использование круговой тренировки при обучении базовым элементам гимнастики. Поддержание интереса к занятию, индивидуальная дозировка нагрузки в групповых занятиях

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
X	53	Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в гимнастике
I	2	История возникновения и развития гимнастики
X	51	Методика и организация научных исследований в физической культуре и спорте. Педагогические, медико-биологические, биомеханические и психологические методы исследований
V	26	Методика обучения кувыркам вперед и назад в гимнастике
V	26	Методика обучения кувыркам вперед и назад в гимнастике художественной и спортивной
V	25	Методика обучения опорным прыжкам в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	26	Методика обучения перевороту боком («колесу») и рондату в гимнастике
V	26	Методика обучения прыжкам на батуте на этапе начальной подготовки (на примере любого элемента)
V	26	Методика обучения сальто вперед (махового сальто) в гимнастике
V	25	Методика обучения упражнениям на бревне в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на брусьях разной высоты в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на кольцах в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на коне-махи в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на параллельных брусьях в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям на перекладине в гимнастике спортивной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям с булавами в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнений с лентой в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
V	25	Методика обучения упражнениям с мячом в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям с обручем в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	25	Методика обучения упражнениям со скакалкой в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Ошибки и методика их исправления
V	27	Методика обучения хореографическим упражнениям. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии
VI	30	Методика проведения круговой тренировки в гимнастике. Привести пример комплекса круговой тренировки (из 5–8 упражнений)
V	28	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Требования к тренеру. Требования к музыкальному сопровождению занятия по гимнастике
V	25	Методика составления и разучивания композиции группового упражнения в художественной гимнастике, вольного упражнения в гимнастике спортивной
VII	39	Методы определения уровня общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения
IV	20	Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности
IV	20	Модели подготовленности спортсменов высокого класса. Морфофункциональная модель. Модели физической и технической подготовленности
V	27	Обучение упражнениям народной и современной хореографии. Развитие музыкальности, пластичности и выразительности движений
I	1	Общая характеристика гимнастики
VIII	44	Общая характеристика системы централизованной спортивной подготовки гимнастов. Организация учебно-тренировочных сборов (УТС): виды сборов, содержание, особенности методики и организации занятий
VI	34	Определение понятий: «тактика», «тактическая подготовка». Виды и направления тактической подготовки в гимнастике
II	6	Определение понятия «терминология гимнастики», назначение терминологии. Основные и дополнительные термины. Правила и формы записи упражнений

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	10	Определение понятия «техника гимнастических упражнений». Характеристика и общая классификация упражнений гимнастики (статических и динамических)
IV	18	Определение цели и частных задач учебно-тренировочного занятия. Основные компоненты содержания учебно-тренировочного занятия в гимнастике
X	54	Основные и дополнительные источники финансирования. Составление сметы с учетом календаря спортивных соревнований и условий проведения спортивных соревнований
I	4	Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой. Методические и организационные требования предупреждения травматизма
IV	22	Основные формы организации занятий гимнастикой. Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух-трехразовых занятий в день. Структура тренировочного занятия. Методика проведения частей занятия
III	15	Основы техники классической хореографии. Позиции ног и рук. Правила постановки головы, туловища, ног, стоп, рук, кистей. Перечень элементов экзерсиса
III	17	Основы техники опорных прыжков в спортивной гимнастике. Фазы прыжков в художественной гимнастике
III	14	Основы техники элементов с предметами в групповых упражнениях в художественной гимнастике. Основные рабочие положения на снарядах. Сохранение устойчивости тела в статических и динамических упражнениях
VIII	41	Особенности организации работы с группами первого и второго года обучения на начальном этапе подготовке. Методика воспитания правильной осанки средствами гимнастики. Методика проведения с группой подвижных игр и эстафет
VII	38	Отбор и спортивная ориентация спортсменов в системе многолетней спортивной подготовки гимнастов
V	26	Отличительные особенности методики разучивания фляка и сальто назад в гимнастике
V	23	Отличительные особенности методики разучивания элементов отдельных структурных групп (А, В, С, D, F). Привести примеры. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения
IX	46	Планирование учебно-тренировочного процесса, документация планирования и учета
III	10	Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре упражнения (элемента). Классификация гимнастических элементов по сложности основной фазы структурных действий

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
X	52	Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по гимнастике. Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий в области избранного вида спорта (гимнастика), требования Международной федерации гимнастики (ФИЖ)
V	26	Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения акробатическими упражнениями (на примере любого элемента)
IV	21	Прогнозирование спортивных результатов с учетом ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки. Определение понятия «моделирование». Особенности моделирования в гимнастике
II	7	Программа спортивных соревнований. Этапы подготовки спортивных соревнований. Работа судейской коллегии, права и обязанности судей. Методика судейства
VIII	42	Продолжительность, задачи и содержание этапов подготовки гимнастов (гимнасток) в ДЮСШ
I	3	Профессиональные компетенции тренера по гимнастике
VI	36	Психолого-педагогическая характеристика тренера по гимнастике. Методы контроля психологической подготовленности и уровня готовности к спортивным соревнованиям. Идеомоторная тренировка в гимнастике
VIII	45	Роль гимнастической подготовки в различных видах спорта. Особенности методики проведения занятий гимнастической направленности в зависимости от вида спорта
II	8	Система условных обозначений, используемых при записи упражнений. Методика оценивания трудности соревновательных упражнений
I	3	Современные тенденции развития гимнастики как вида спорта. Основные проблемы развития спортивной и художественной гимнастики
VI	37	Содержание массовых гимнастических выступлений и их структура. Методика подготовки и проведения выступления: шоу-программ и показательных выступлений
VI	32	Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног, элементов экзерсиса
VI	29	Спортивная подготовка гимнастов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической. Определение понятий: «подготовка», «подготовленность», «техническая подготовка», «техническая подготовленность»

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	10	Структура гимнастического упражнения: содержание, форма, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение упражнения
III	11	Структура и классификация элементов сложности. Группы элементов сложности. Классификация упражнений на видах гимнастического многоборья. Классификация упражнений с предметами в художественной гимнастике
I	5	Структура и функции международных, национальных, государственных и общественных органов управления гимнастикой
IV	20	Структура тренировочного занятия. Разминка, специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка (ТП), двигательная подготовка (ДП), восстановительные мероприятия
II	7	Судейство трудности соревновательных упражнений: критерии, методика, функции судей. Требования к сложности. Таблицы трудности. Судейство исполнения и артистизма: критерии, методика, функции судей
II	6	Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии
IX	47	Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений, используемых при тестировании СФП в спортивной (художественной) гимнастике
III	10	Техника выполнения переворота боком («колеса») вокруг сагиттальной оси. Техника выполнения комбинированного сальто («пируэта») вперед и назад вокруг фронтальной и вертикальной осей
III	10	Техника выполнения сальто вперед и назад с одинарным, двойным, тройным вращением вокруг фронтальной оси
III	10	Техника выполнения хореографических поворотов с одинарным, двойным, тройным вращением вокруг вертикальной оси
VI	33	Требования к постановке композиций гимнастики. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций
V	23	Фазы формирования двигательного навыка. Определение понятий: «положительный перенос», «отрицательный перенос», «двигательный навык»
VI	30	Физические качества, определяющие успешность специализации в гимнастике. Общая и специальная физическая подготовка, задачи, содержание. Сочетание специальной физической подготовки и технической подготовки
V	24	Формирование навыков страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	13	Характеристика и классификация элементов группы D, F, G (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, комбинированных двойных, тройного сальто вперед и назад, сальто и перелетов на перекладине и на брусьях, опорных прыжков с двумя с половиной сальто вперед и назад)
III	13	Характеристика и классификация элементов группы В (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, комбинированных сальто, «пируэтов», вперед и назад, больших оборотов вперед и назад на перекладине и на брусьях, опорного прыжка «Цукахара»)
III	13	Характеристика и классификация элементов группы С (упражнений с предметами, прыжков и поворотов, двойных сальто вперед и назад, оборотов в упоре и больших оборотов вперед и назад с поворотами в стойке на руках на перекладине и на брусьях, опорного прыжка типа рондат-фляк-сальто)
III	13	Характеристика и классификация элементов группы А (прыжков и поворотов, переворотов, сальто вперед и назад, оборотов в упоре вперед и назад на перекладине и на брусьях, опорного прыжка типа переворот)
V	23	Характеристика программированного обучения, структура обучающей программы. Привести пример программы обучения гимнастическому элементу повышенной сложности
VI	29	Характеристика технической подготовленности гимнастов (гимнасток) в видах программы (многоборья). Формирование состава команды в командных соревнованиях (гимнастике спортивной), в групповых упражнениях (в гимнастике художественной)
IV	19	Этапы многолетней спортивной подготовки гимнастов. Основные принципы составления и содержание программ многолетней спортивной подготовки. Распределение видов спортивной подготовки с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)»

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;</li><li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li><li>– выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li><li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li><li>– полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li><li>– умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях в избранном виде спорта (гимнастика), давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li><li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li></ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li><li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;</li><li>– способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности;</li><li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений;</li><li>– полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованное программой государственного экзамена;</li><li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (гимнастика), давать им критическую оценку;</li><li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li></ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li><li>– корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li><li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li><li>– правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений;</li><li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li><li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях в избранном виде спорта (гимнастика);</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (гимнастика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (гимнастика);</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (гимнастика);</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (гимнастика);</li> <li>– допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в избранном виде спорта (гимнастика);</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию в избранном виде спорта (гимнастика), наличие в ответе грубых логических ошибок;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры</li> </ul>
<b>1 балл</b>	отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Гимнастика. Методика преподавания: учеб. для студентов вузов по специальности физ. культуры, спорта и туризма / В. М. Миронов [и др.]; под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск: Новое знание; М.: ИНФРА-М, 2018. – 334 с.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2019. – Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 181 с.

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2019. – 240 с.

4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учеб. пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 138 с.

5. Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)» [Электронный ресурс] = Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта = Тренерская работа по гимнастике / Белорус. гос. ун-т физ. культуры, Спортив.-пед. фак. массовых видов спорта; соавт.: М. В. Макарова, О. В. Карась. – Минск: БГУФК, 2020.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

1. Бабушкин, Г. Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. – Омск: СибГАФК, 2001. – 110 с.

2. Болобан, В. Н. Обучение в спортивной акробатике / В. Н. Болобан. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.

3. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

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

6. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: моногр. / Ю. К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.

7. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс]: 13 янв. 2011 г., № 243-З: принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г.: одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. в ред. Закона Респ. Беларусь от 23 июля 2019 г. № 231-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>. – Дата доступа: 22.12.2021.

8. Миронов, В. М. Технология физической и функциональной подготовки в гимнастике: учеб.-метод. пособие / В. М. Миронов; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2007. – 72 с.

9. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 203 с.

10. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З: принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г.: ред. от 09 янв. 2018 г., № 92-З // ЦЕХ / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

11. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.

13. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: учеб. пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сиб. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: УГУЭС, 2017. – 100 с.

14. Фарфель, В. С. Управление движениями в спорте / В. С. Фарфель. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

15. Фискалов, В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учеб. для вузов / В. Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гимнастике)»

Минск  
БГУФК  
2022

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

*Учебное издание*

**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по гимнастике)»

С о с т а в и т е л и:

**Макарова Мария Витальевна**  
**Карась Оксана Вячеславовна**

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*  
Корректор *Е. И. Щетинко*

Подписано в печать 22.03.2022. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 3,00. Уч.-изд. л. 3,26. Тираж 20 экз. Заказ 9.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-580-7



9 789855 695807