

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

ректором университета

С.Б. Репкиным

30 января 2025 г.

Регистрационный № 7 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности

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

Минск 2025

УДК 796.41(073)

ББК 75.6я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**Л.А. Юсупова**, профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

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

### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Н.А. Юрчик**, заведующий кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**К.Р. Комоцкий**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.11.2024 № 4);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.12.2024 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 30.01.2025 № 5)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>  | <b>10</b> |
| <b>Раздел I. Характеристика гимнастики .....</b>  | <b>10</b> |
| 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> | <b>13</b> |
| Тема 6. Терминология упражнений гимнастики .....  | 13        |
| Тема 7. Правила спортивных соревнований по гимнастике, методика судейства .....                                     | 13        |
| Тема 8. Методика оценивания трудности, составления тарифных листов .....  | 14        |
| Тема 9. Организация и проведение спортивных соревнований по гимнастике .....  | 14        |
| <b>Раздел III. Техника выполнения гимнастических упражнений .....</b>   | <b>14</b> |
| Тема 10. Основы техники гимнастических упражнений .....   | 14        |
| Тема 11. Структура и классификация гимнастических упражнений .....  | 15        |
| Тема 12. Основы техники базовых упражнений .....  | 16        |
| Тема 13. Техника выполнения элементов различных групп сложности .....   | 16        |
| Тема 14. Техника упражнений на снарядах (упражнений с предметами) .....   | 16        |
| Тема 15. Техника хореографических упражнений .....  | 17        |
| Тема 16. Техника акробатических элементов и прыжков на батуте .....   | 17        |
| Тема 17. Основы техники опорных прыжков (прыжков в художественной гимнастике) .....                                 | 17        |
| <b>Раздел IV. Современные представления о системе спортивной подготовки в гимнастике .....</b>                      | <b>18</b> |
| Тема 18. Цели, задачи, содержание учебно-тренировочного процесса .....  | 18        |
| Тема 19. Объективные условия спортивной деятельности в гимнастике .....   | 18        |
| Тема 20. Управление спортивной подготовкой спортсменов в гимнастике .....   | 19        |
| Тема 21. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности .....                       | 19        |
| Тема 22. Формы организации занятий гимнастикой .....  | 20        |
| <b>Раздел V. Методика обучения в гимнастике .....</b>   | <b>20</b> |
| Тема 23. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям .....  | 20        |
| Тема 24. Обучение базовым элементам гимнастики .....  | 21        |
| Тема 25. Обучение элементам различных групп сложности .....   | 21        |
| Тема 26. Обучение акробатическим элементам .....  | 21        |
| Тема 27. Обучение хореографическим упражнениям .....  | 22        |

|  |           |
|--|-----------|
| Тема 28. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.....  | 22        |
| <b>Раздел VI. Виды спортивной подготовки</b>   |           |
| <b>в гимнастике и их взаимосвязь.....</b>  | <b>22</b> |
| Тема 29. Техническая подготовка в гимнастике .....   | 22        |
| Тема 30. Физическая подготовка в гимнастике.....   | 23        |
| Тема 31. Акробатическая подготовка в гимнастике .....  | 24        |
| Тема 32. Хореографическая подготовка в гимнастике.....   | 24        |
| Тема 33. Композиции гимнастики. Методика постановки композиции.....  | 25        |
| Тема 34. Тактическая подготовка в гимнастике.....  | 25        |
| Тема 35. Музыкальная подготовка в гимнастике. Музыкальное<br>сопровождение занятий и выступлений.....  | 25        |
| Тема 36. Психологическая подготовка в гимнастике .....   | 26        |
| Тема 37. Планирование и организация шоу-программ<br>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 .....   | 27        |
| Тема 40. Морфофункциональные особенности<br>детей различного возраста .....  | 27        |
| <b>Раздел VIII. Система спортивной подготовки<br/>спортсменов различной квалификации.....</b>  | <b>28</b> |
| Тема 41. Методика спортивной подготовки юных гимнастов .....   | 28        |
| Тема 42. Методика спортивной подготовки гимнастов<br>в детско-юношеских спортивных школах .....  | 28        |
| Тема 43. Методика преподавания гимнастики<br>в учреждениях высшего образования.....  | 28        |
| Тема 44. Особенности спортивной подготовки<br>спортсменов высокой квалификации .....   | 29        |
| Тема 45. Спортивно-прикладная направленность<br>гимнастических упражнений.....   | 29        |
| <b>Раздел IX. Структура, периодизация, планирование и контроль<br/>спортивной подготовки в гимнастике .....</b>  | <b>29</b> |
| Тема 46. Документы планирования и учета.....   | 29        |
| Тема 47. Контроль спортивной подготовки.<br>Врачебно-педагогическое тестирование .....   | 30        |
| Тема 48. Соревновательный процесс<br>в системе подготовки спортсменов .....  | 30        |
| Тема 49. Планирование подготовки, прогнозирование спортивных<br>результатов и моделирование спортивной деятельности .....  | 30        |
| <b>Раздел X. Медико-биологическое, научно-методическое, материально-<br/>техническое, информационное, финансовое обеспечение спортивной<br/>подготовки гимнастов .....</b> | <b>31</b> |
| Тема 50. Медико-биологическое обеспечение в гимнастике.....  | 31        |
| Тема 51. Научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов .....  | 31        |

|   |           |
|---|-----------|
| Тема 52. Материально-техническое обеспечение<br>подготовки в гимнастике .....   | 31        |
| Тема 53. Информационное обеспечение, популяризация<br>и реклама вида спорта .....   | 32        |
| Тема 54. Источники финансирования,<br>составление сметы, поиск спонсоров .....  | 32        |
| <b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>  | <b>33</b> |
| Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению<br>специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность<br>(тренерская работа по гимнастике)» (список вопросов в порядке<br>возрастания нумерации разделов и тем) ..... | 33        |
| Экзаменационные требования к государственному экзамену по специальности:<br>1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (тренерская работа<br>по танцевальному спорту) (список вопросов по алфавиту<br>с указанием номера раздела и темы) .....   | 40        |
| Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале<br>на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01<br>«Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа<br>по гимнастике)».....                          | 47        |

## 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, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебным планом учреждения высшего образования по вышеуказанному направлению специальности, учебными программами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта».

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.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов в гимнастике.

В процессе государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющих его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в гимнастике, иллюстрировать теоретические положения практическими примерами;
- оценка уровня владения понятийным аппаратом и способности использования научной терминологии;
- планирование, организация, контроль и коррекция спортивной подготовки в гимнастике;
- проведение и контроль учебно-тренировочных и других занятий по гимнастике с учетом пола, возраста и уровня спортивной подготовленности;
- планирование, организация, контроль и коррекция процесса физического воспитания в гимнастике;
- обеспечение безопасности занятий по спортивной подготовке в гимнастике;
- дифференциация, индивидуализация спортивной подготовки и физического воспитания;
- организация и проведение спортивного отбора в гимнастике)
- 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 студента к осуществлению основных видов профессиональной деятельности.

Студент должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития гимнастики;
- основные понятия гимнастики;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления гимнастикой;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы спортивной подготовки спортсмена;
- технику и тактику гимнастики;
- методику физической, технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в гимнастике;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсмена различной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора в гимнастике;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль в гимнастике;
- соревновательную деятельность в гимнастике;
- 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 гимнастике;
- 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 гимнастики;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой гимнастических упражнений;
- тактикой в гимнастике;
- 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)» соответствует содержанию учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта», «Система 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 подготовки в гимнастике.

Раздел V. Методика обучения в гимнастике.

Раздел VI. Виды 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 теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин. В процессе подготовки к ответу при 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:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем, список вопросов по алфавиту с указанием номера раздела и темы);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **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**

Причины травматизма на занятиях гимнастикой и их категории. Причины организационного характера (условия тренировки: освещение гимнастического зала, температура в зале, состояние гимнастических снарядов, матов, поролоновых ям и т. д.). Причины учебно-методического характера (грамотно поставленная методика обучения, страховка, подбор подводящих и подготовительных упражнений и т. д.). Причины педагогического характера (дисциплина до занятий, во время и после

занятий). Причины медицинского характера (здоровье занимающихся, своевременность прохождения медосмотра).

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 гимнастикой. Государственные органы управления (администрации учреждений образования, отделы или комитеты физической культуры при городских, районных, областных исполнительных комитетах, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь). Негосударственные органы управления (клубы, организованные частными структурами, общественными организациями, госструктурами (гимнастический спортивный клуб «Маугли», «Спортивный клуб армии» (СКА), общество «Динамо», спортивный клуб «Юность» и т. д.)).

Деятельность Министерства спорта и туризма Республики Беларусь. Структура и функции. Общественные органы управления видом спорта – городские, республиканские 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.

Работа национальных федераций по гимнастике. Определение видов деятельности других национальных федераций. Планирование и отчет работы федераций, сборных команд, коллективов физической культуры. Изучение деятельности аналогичных федераций из других стран.

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

### **Тема 6. Терминология упражнений гимнастики**

Гимнастическая терминология как система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения: гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии (доступность, краткость, точность). Правила образования терминов: использование корней слов (стойка, упор, хват, мах и т. д.), заимствование иноязычных терминов (сальто, рондат, фляк, пируэт), переосмысление (шпагат, колесо, мост, бревно, конь), использование имени первого исполнителя (петля Корбут, перелет Ткачева. Применение терминов. Общие термины и использование их при составлении учебных программ, пособий (элемент, комбинация, соединение, группы сходных упражнений: смешанные упоры и висы, кувырки, круги руками). Конкретные термины (основные и дополнительные). Особенности терминов отдельных групп упражнений. Примеры терминов вольных упражнений, упражнений с гимнастическими предметами, акробатических упражнений, упражнений на снарядах.

Текстовая форма записи гимнастических упражнений. Исходное положение, действия и положения каждого счета. Правила и примеры текстовой записи вольных упражнений, акробатических упражнений, упражнений на снарядах. Графическая форма. Применение графической формы записи при заполнении листов сложности. Запись акробатических упражнений и упражнений на снарядах последовательно. Примеры текстовой и графической формы записи упражнений. Примеры составления конспекта комплексов упражнений по гимнастике.

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

Заполнение листов сложности для участия в спортивных соревнованиях.

### **Тема 7. Правила спортивных соревнований по гимнастике, методика судейства**

Программа спортивных соревнований. Документы спортивных соревнований (календарный план, положение, судейские протоколы, отчеты, сценарный план и др.).

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

Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Общие правила спортивных соревнований ФИЖ. Общие правила судейства. Размеры площадки. Размеры и требования к спортивным снарядам и предметам и т. д. 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: по масштабам, по решаемым задачам, по характеру организации, по форме зачета, по возрастным категориям. Документы внешнего и внутреннего планирования. Календарь спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях, содержание, структура, организационного комитета (оргкомитет). Составление сметы спортивных соревнований. Определение места проведения спортивных соревнований. Сценарий спортивных соревнований. Подготовительные действия. Участки работы. 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**

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). Энергообразующий, координационный и выразительный аспекты техники упражнений гимнастики.

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.

Базовые движения и элементы сложности. Статика упражнений гимнастики: виды и условия статического равновесия, статическая и динамическая устойчивость, факторы, характеризующие устойчивость. Кинематика упражнений гимнастики: основные и производные кинематические параметры, виды траекторий движения, оси и плоскости вращательного движения. Динамика упражнений гимнастики: классификация сил при выполнении упражнений гимнастики, основные законы механики и их проявление при выполнении упражнений гимнастики.

Определение понятия «структура гимнастических упражнений». Кинематическая, динамическая, ритмическая структура. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре упражнения (элемента). Классификация элементов сложности. Фазовый характер элемента.

## **Тема 11. Структура и классификация гимнастических упражнений**

Многообразие и большое число гимнастических упражнений требует их упорядочение и приведение к единой системе структурных отношений.

Научная систематизация гимнастических упражнений (классификация). Классификация как объединение множества предметов в классы (по общему признаку) для создания системы. Разновидности классификаций по уровню сложности и распространенности. Наиболее простые (вспомогательные) классификации. Наиболее распространенные классификации (по признаку «технической основы»).

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

Классификация упражнений на снарядах. Статические и силовые упражнения. Маховые упражнения. Опорные прыжки и т. д.

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**

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

Базовые элементы на гимнастических снарядах: круги на коне-махи, большой оборот на перекладине и разновысоких брусьях, махом вперед соскок сальто назад с перекладины и разновысоких брусьев и т. д.

## **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)**

Техника гимнастического упражнения в зависимости от вида многоборья. Различие в технике выполнения упражнений в упорах на коне махи и на параллельных брусьях. Различие в технике выполнения висовых упражнений на перекладине, разновысоких брусьях и кольцах.

Основные рабочие положения на снарядах. Сохранение устойчивости тела в статических и динамических упражнениях. Выполнение махов, отталкиваний, безопорных 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 специальной 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 корпуса, ног, стоп, рук, кистей, головы. Упражнения у станка. Открытие и закрытие руки. Приседания и полуприседы. Выставление ноги на носок (варианты). Малые и большие махи. Поднимание и удержание ноги. Круги 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. Место акробатической подготовки на этапах становления мастерства спортсменов в гимнастике. Профессиональные навыки в акробатических прыжках, необходимые тренеру по гимнастике. 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, содержание учебно-тренировочного процесса**

Подготовка гимнастов, как единый процесс обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей. Спортивная цель подготовки (участие в соревнованиях, сравнение результатов). Задачи по формированию двигательных навыков и умений, развитию комплекса физических качеств, воспитанию нравственно-волевых качеств у занимающихся.

Обусловленность задач индивидуальными возможностями и способностями занимающихся. Основные компоненты содержания тренировки 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 подготовки гимнастов. Этап отбора и начальной подготовки. Этап специализированной подготовки и две его части (начальной специализированной подготовки и углубленной специализированной подготовки). Этап высших достижений, спортивного совершенствования и достижение высшего спортивного мастерства. Этап завершения спортивной карьеры.

Основные принципы составления и содержание программ многолетней подготовки. Принцип единства углубленной специализации и направленности к высшим достижениям. Принцип непрерывности тренировочного процесса. Принцип единства общей и специальной подготовки. Принцип постепенности возрастания нагрузок и стремления к максимальным результатам. Принцип волнообразности динамики тренировочных нагрузок. Принцип цикличности тренировочного процесса.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Объем нагрузки (количество отдельных элементов в течении всей тренировки). Интенсивность нагрузки (количество выполненных элементов в единицу времени). Распределение видов спортивной подготовки (технической, физической, психологической и т. д.) с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса.

## **Тема 20. Управление спортивной подготовкой спортсменов в гимнастике**

Модель спортсмена высокой квалификации (спортсмены, занимающие наивысшие места на крупнейших международных соревнованиях Кубок или Чемпионат Европы, Олимпийские игры).

Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Микроцикл как структурная единица этапа тренировки. Наиболее распространенные микроциклы (недельные микроциклы).

Модель микроциклов (основного, ударного, соревновательного). Задачи, решаемые в рамках основного микроцикла (оптимальная нагрузка для проведения тренировки длительное время без снижения показателей работоспособности). Ударный микроцикл (околопридельная нагрузка). Соревновательный микроцикл (нагрузка, приближенная к модели соревнований).

Структура каждого тренировочного дня, основного микроцикла. Разминка, СФП, техническая подготовка (ТП), двигательная подготовка (ДП), восстановительные мероприятия. Особенности вариантов основного микроцикла. Методика составления плана подготовки к основным спортивным соревнованиям.

## **Тема 21. Прогнозирование спортивных результатов и моделирование спортивной деятельности**

Обоснование необходимости прогнозирования и моделирования как составных частей спортивной подготовки спортсменов к достижению ими высот в гимнастике. Спортивное прогнозирование (научное предвидение перспектив развития спортсмена, на основе анализа его возможностей). Краткосрочный, среднесрочный и долгосрочный прогнозы. Прогнозирование спортивных результатов как итог учета ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки в гимнастике. Понятие о моделировании. Моделирование в спорте (формирование модели будущей соревновательной деятельности, структуры тренировочного и соревновательного процесса для достижения прогнозируемого результата). Особенности моделирования в гимнастике. Модельные характеристики: морфофункциональные признаки, уровень технической и физической подготовленности. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Разработка модельных характеристик на основе анализа соревнований (уровень соревнований, их продолжительность, график соревнований и т. д.). Модели спортсменов высокой квалификации. Весоростовая модель. Модель соревновательной композиции (уровень сложности, интенсивности, творчества).

Условия, необходимые для успешности прогнозирования в гимнастике.

## **Тема 22. Формы организации занятий гимнастикой**

Основные формы организации занятий гимнастикой (тренировочные, соревновательные, внесоревновательные и внутренировочные). Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух- и трехразовых занятий в день.

Виды тренировочных занятий их зависимость от задач, которые необходимо решать в данный период тренировки. Разминочное, учебное, тренировочное, занятие по ОФП или по СФП, контрольное, модельное или восстановительное. Задачи, средства и методы проведения занятий разных видов.

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

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

### **Тема 23. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям**

Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения (особенности упражнения, способности ученика, компетентность тренера, материальная-техническая база). Приемы, облегчающие процесс обучения (страховка, проводка, уменьшение высоты снаряда, использование тренажеров, поролоновой ямы). Процесс формирования двигательного навыка. Фазы формирования двигательного навыка: фаза предварительной работы (теоретико-методическая подготовка к обучению), фаза основной работы («постановка навыка»), заключительная фаза (закрепление и совершенствование навыка). Этапы фазы предварительной работы: определение цели обучения, исследование двигательной структуры и техники упражнения, разработка программы обучения. Этапы фазы основной работы: оценка подготовленности гимнаста, проведение предварительной двигательной подготовки гимнаста, создание предварительного представления о разучиваемом упражнении, первичное разучивание упражнения. Заключительная фаза: стабилизация навыка и совершенствование техники упражнения, совершенствование стиля и класса исполнения, исполнение упражнения в соединениях и комбинациях, демонстрация упражнения на соревнованиях.

Реализация дидактических принципов обучения в гимнастике. Особенности реализации принципов сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, последовательности.

Характеристика программированного обучения. Алгоритмы линейного и разветвленного программирования. Обучающая программа как основной

документ программированного обучения. Разделение учебного материала на части (учебные задания) и определения последовательности их выполнения.

Методы разучивания элементов: методы целостного разучивания и методы расчленения целевого упражнения. Последовательность разучивания. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, методические приемы разучивания

#### **Тема 24. Обучение базовым элементам гимнастики**

Техника выполнения базовых элементов и методика обучение им. Метод наложения. 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. Типичные ошибки в процессе освоения упражнений и способы их устранения. Разновидности затруднений в обучении упражнениям вызывающие ошибки при их выполнении. Естественные затруднения (ошибки, возникающие на начальном этапе обучения) и затруднения несоответствия (несоответствие упражнения возможностям ученика). Выработка навыка страховки и помощи у тренера. Появление навыка самостраховки у ученика.

#### **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 разучивания для профилирующих элементов группы.

Последовательность обучения элементам группы В. Подводящие упражнения и подготовительные действия. Методические приемы обучения в каждой фазе двигательных действий. Выбор последовательности разучивания для профилирующих элементов группы.

Дидактические основы обучения элементам группы С. Характеристика и примеры применения методов целостного и расчлененного обучения прыжкам. Основные приемы обучения. Составление обучающей программы для профилирующих элементов.

Методические основы и последовательность обучения элементам группы D. Создание различных обучающих программ с апробированием их на практике.

#### **Тема 26. Обучение акробатическим элементам**

Последовательность разучивания и применение при этом методических приемов для овладения базовыми акробатическими упражнениями (визуальные, звуковые, страховка и помощь, приспособления, оборудования).

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 стойки. 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.

Рондат, вальсет. Техника выполнения. Варианты исполнения.

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

### **Тема 27. Обучение хореографическим упражнениям**

Перечень элементов экзерсиса. Показ и объяснение хореографических упражнений. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии. Хореография, адаптированная к занятиям по гимнастике. Положение корпуса, обучение позициям ног и рук. Группы упражнений: приседания и полуприседы, выставление ноги на носок, малые и большие махи, наклоны, круги ногами по полу и по воздуху, поднимание и удержание ноги. Составление связок. Обучение упражнениям хореографии. Составление и проведение урока хореографии.

### **Тема 28. Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

Понятие «тренировка» и учебно-тренировочный процесс в гимнастике. Структура учебно-тренировочного занятия. Средства, применяемые на тренировке по гимнастике и их разнообразие. Особенности частей тренировки 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 составление фонограмм. Спортивное оборудование и инвентарь для занятия по гимнастике. Управление нагрузкой в процессе проведения тренировки. Методика врачебно-педагогического контроля при проведении тренировки 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). Двигательный навык, как основной предмет технической подготовки в гимнастике. 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 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. Сила: определение, виды, особенности проявления и развития. Силовая выносливость. Скоростно-силовая подготовка. Гибкость, виды, особенности развития. Координационные способности. Методы развития необходимых физических качеств в гимнастике. Основные работающие мышцы при выполнении гимнастических упражнений и режимы их работы.

Содержание и структура физической подготовки (далее – ФП), ее место и значение в системе 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 тренировки по гимнастике. Особенности силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Методы развития силовых качеств средствами спортивной гимнастики. Модель урока по силовой подготовке для спортсменов групп спортивного совершенствования.

План-конспект по силовой подготовке для спортсменов различного уровня подготовки. Место и значение скоростно-силовой подготовки в

системе тренировки по гимнастике. Особенности скоростно-силовой подготовки на различных этапах спортивного мастерства. Методы развития скоростно-силовых качеств средствами гимнастики.

### **Тема 31. Акробатическая подготовка в гимнастике**

Терминология акробатических упражнений. Группировка. Стойки на лопатках, на руках. Перекаты. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок вперед. Кувырок назад прогнувшись. Рондат. Переворот в сторону. Сальто вперед и назад.

Поддержки и взаимодействия. Хваты: простой, обратный, смешанный. Удержание партнера на бедрах, на плечах, на руках. Равновесия в парах. Поддержки в положении лежа на спине, поддержки в положении стоя (на плечах стоя, сидя, в упоре и др.). Подъемы и переходы из одной поддержки в другую (спадом, подъемом). Сальто в яму.

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

Изучение поддержек и взаимодействий в исполнении ведущих спортсменов мира. Анализ выполняемых поддержек и взаимодействий.

### **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 соединение 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 темы. 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 композиций.

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 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 определения 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 уровня 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 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 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. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Тесты и контрольные упражнения для определения уровня СФП. Специальная техническая подготовленность (СТП) и тестирование уровня СТП у спортсменов различного уровня подготовленности.

### **Тема 40. Морфофункциональные особенности детей различного возраста**

Этапы подготовки юных спортсменов 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 подготовки (6–10 лет). Физиологические особенности организма детей 6–10 лет. Длина и масса тела. Структура урока для групп начальной подготовки. Специальные упражнения для физической и технической подготовки. Овладение базовыми движениями гимнастики. Контрольные упражнения.

Этап углубленной подготовки (11–13 лет). Физиологические особенности организма в возрасте 11–13 лет. Периоды, наиболее благоприятные для развития различных физических качеств. Модельные тренировки для детей в возрасте 11–13 лет.

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

### **Тема 41. Методика спортивной подготовки юных гимнастов**

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, гармоническое развитие всех органов и систем организма, развитие быстроты движений и гибкости. Формирование правильной осанки и стиля выполнения гимнастических упражнений. Обучение основам техники гимнастических упражнений. Привитие интереса к занятиям гимнастикой.

Методика проведения с группой подвижных игр и эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, гимнастических палок и других предметов. Организация детских утренников и подготовка показательных выступлений. Игры и игровые задания с детьми дошкольного возраста. Подвижные игры и эстафеты, рекомендуемые для проведения на занятиях по гимнастике.

### **Тема 42. Методика спортивной подготовки гимнастов в детско-юношеских спортивных школах**

Документы планирования в учреждениях общего среднего образования: 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 программы по гимнастике. Особенности работы специального, спортивного и подготовительного отделений, отделения спортивного совершенствования. Дополнительные занятия. Самостоятельная спортивная работа по гимнастике.

Составление 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 мирового класса: морфо-функциональные 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 подготовки спортсмена. Планирование 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. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия. Составление приказов, смет, официальных писем. Подача заявок для участия в 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 занятия, индивидуальное планирование. Другие документы планирования и учета.

Методика составления документов внутреннего планирования. Составление годового и рабочего планов. Составление индивидуальных планов 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 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 за тренировочной деятельностью детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Спортивная классификация, оформление присвоения спортивных разрядов и званий.

Обеспечение контроля за посещаемостью занятий.

### **Тема 48. Соревновательный процесс в системе подготовки спортсменов**

Виды спортивных соревнований в гимнастике.

Анализ соревновательной деятельности в гимнастике. Изучение результатов выступлений. Динамика 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 соревнований. Сопоставления, выводы и прогнозы.

### **Тема 49. Планирование 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 подготовки, основы педагогического воздействия.

Понятие о прогнозировании. Понятие о моделировании. Основные объекты моделирования. 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 СПОРТИВНОЙ 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 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 подготовки в гимнастике**

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям для занятий в области избранного вида спорта (гимнастика). 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 вида спорта**

Поиск информации о достижениях в области избранного вида спорта (гимнастика). 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.

### **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

### 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)*

| №<br>раздела | №<br>темы | Формулировка вопроса   |
|--------------|-----------|--|
| 1            | 2         | 3  |
| I            | 1         | Общая характеристика гимнастики  |
| I            | 2         | История возникновения и развития спортивных видов гимнастики   |
| I            | 3         | Современные тенденции и актуальные проблемы развития избранного вида гимнастики  |
| I            | 3         | Профессиональные компетенции тренера по гимнастике   |
| I            | 4         | Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой   |
| I            | 4         | 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   |
| II           | 6         | Правила образования и применения терминов  |
| II           | 6         | Правила и формы записи упражнений  |
| II           | 6         | Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии                        |
| II           | 7         | Работа судейской коллегии, права и обязанности судей. Методика судейства   |
| II           | 7         | Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Дисциплинарные взыскания и дисквалификация                             |
| II           | 7         | Судейство исполнения: критерии, методика, функции судей  |
| II           | 7         | Судейство артистизма: критерии, методика, функции судей  |
| II           | 7         | Судейство трудности соревновательных упражнений: критерии, методика, функции судей   |
| II           | 8         | Система условных обозначений, используемых при записи упражнений. Правила составления тарифных листов                                  |
| II           | 9         | Виды спортивных соревнований. Документы, регламентирующие планирование, организацию и проведение спортивных соревнований по гимнастике |

| №<br>раздела | №<br>темы | Формулировка вопроса   |
|--------------|-----------|--|
| 1            | 2         | 3  |
| III          | 10        | Определение понятия техника гимнастических упражнений. Энергообразующий, координационный и выразительный аспекты техники гимнастических упражнений   |
| III          | 10        | Характеристика и классификация гимнастических упражнений   |
| III          | 10        | Статика упражнений гимнастики: виды и условия статического равновесия, статическая и динамическая устойчивость, факторы, характеризующие устойчивость  |
| III          | 10        | Кинематика упражнений гимнастики: основные и производные кинематические параметры, виды траекторий движения, оси и плоскости вращательного движения  |
| III          | 10        | Динамика упражнений гимнастики: классификация сил при выполнении упражнений гимнастики, основные законы механики и их проявление при выполнении упражнений гимнастики                                    |
| III          | 10        | Определение понятия структура элементов. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре элементов  |
| III          | 11        | Классификация упражнений в видах гимнастического многоборья по группам трудности элементов   |
| III          | 12        | Базовые элементы избранного вида гимнастики: техника выполнения и методика обучения  |
| III          | 13        | Характеристика и классификация равновесий. Общие основы техники и варианты исполнения  |
| III          | 13        | Характеристика и классификация поворотов. Общие основы техники и варианты исполнения   |
| III          | 13        | Содержание, характеристика и классификация элементов различных структурных групп вольных упражнений (упражнений без предмета)  |
| III          | 14        | Техника упражнений с предметами, типичные движения. Техника упражнений на снарядах   |
| 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          | 14        | Анализ техники и методика обучения маховым / бросковым упражнениям в избранном виде гимнастики (на примере любого элемента). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение             |
| III          | 15        | Значение хореографической подготовки на этапах многолетней подготовки гимнастов. Виды хореографической подготовки  |

| №<br>раздела | №<br>темы | Формулировка вопроса   |
|--------------|-----------|--|
| 1            | 2         | 3  |
| III          | 15        | Основы техники классической хореографии. Правила постановки корпуса, позиции ног и рук. Перечень элементов экзерсиса   |
| III          | 16        | Значение акробатической подготовки в освоении элементов групп сложности. Характеристика акробатических элементов и прыжков на батуте, их классификация   |
| III          | 16        | Анализ техники выполнения и методика обучения перевороту боком (колесо). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение   |
| III          | 17        | Основы техники опорных прыжков в спортивной гимнастике. Фазы прыжков в художественной гимнастике   |
| III          | 17        | Анализ техники и методика обучения прыжковым упражнениям в избранном виде гимнастики (на примере любого элемента)  |
| III          | 17        | Анализ техники и методика обучения опорным прыжкам / прыжкам со сменой формы в фазе полета в избранном виде гимнастики (на примере любого элемента). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение |
| IV           | 18        | Определение цели, задач и содержаний учебно-тренировочного процесса  |
| IV           | 19        | Этапы многолетней подготовки гимнастов. Основные принципы составления и содержание программ многолетней подготовки   |
| IV           | 19        | Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Распределение видов спортивной подготовки с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса   |
| IV           | 20        | Модели спортсменов высокой квалификации. 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 учебно-тренировочного занятия. Разминка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, двигательная подготовка, восстановительные мероприятия   |
| IV           | 21        | Прогнозирование спортивных результатов с учетом ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки. Виды прогнозов   |
| IV           | 21        | Определение понятия моделирование. Особенности моделирования в гимнастике  |

| №<br>раздела | №<br>темы | Формулировка вопроса  |
|--------------|-----------|---|
| 1            | 2         | 3   |
| IV           | 22        | Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух- и трехразовых занятий в день. Типы занятий и их разновидности  |
| IV           | 22        | Методика проведения частей учебно-тренировочного занятия  |
| V            | 23        | Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения. Приемы, облегчающие процесс обучения  |
| V            | 23        | Фазы формирования двигательного навыка. Определение понятий: «положительный перенос», «отрицательный перенос», «двигательный навык»   |
| V            | 23        | Реализация дидактических принципов обучения в гимнастике  |
| V            | 23        | Характеристика программированного обучения, структура обучающей программы   |
| V            | 23        | Методика разучивания элементов отдельных структурных групп. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения  |
| V            | 24        | Методика обучения упражнениям с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) / упражнениям на снарядах. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления  |
| V            | 24        | Анализ техники и методика обучения упражнениям с многократным вращением в фазе полета (на примере любого элемента) / Методика обучения упражнениям со скакалкой в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение |
| V            | 24        | Формирование навыков страховки и само страховки при выполнении гимнастических упражнений  |
| V            | 25        | Методические основы и последовательность обучения элементам различных групп сложности (А, В, С, D)  |
| V            | 25        | Подготовительные и подводящие упражнения при обучении гимнастическим элементам  |
| V            | 26        | Методические приемы разучивания базовых акробатических упражнений   |
| V            | 26        | Методика обучения кувыркам вперед и назад в гимнастике. Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение   |
| V            | 26        | Анализ техники и методика обучения перевороту вперед с поворотом кругом (рондат). Типичные ошибки в процессе обучения упражнению и их устранение  |

| №<br>раздела | №<br>темы | Формулировка вопроса  |
|--------------|-----------|---|
| 1            | 2         | 3   |
| V            | 26        | Анализ техники и методика обучения сальто вперед / перевороту вперед в избранном виде гимнастики. Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение   |
| V            | 26        | Анализ техники и методика обучения сальто назад / перевороту назад в избранном виде гимнастики. Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение   |
| 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 педагогу. Требования к музыкальному сопровождению занятия по гимнастике   |
| VI           | 29        | Подготовка гимнастов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической. Определение понятий: «подготовка», «подготовленность», «техническая подготовка», «техническая подготовленность» |
| VI           | 29        | Характеристика технической подготовки в видах программы. Предварительная подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка   |
| VI           | 30        | Физические качества, определяющие успешность специализации в гимнастике. Содержание и структура физической подготовки в гимнастике  |
| VI           | 30        | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, задачи, содержание   |
| VI           | 30        | Сочетание специальной физической подготовки и технической подготовки при обучении гимнастическим упражнениям  |
| VI           | 30        | Круговой метод и особенности его применения. Функциональная подготовка  |
| VI           | 30        | Значение, виды и методика совершенствования скоростных способностей в избранном виде гимнастики   |
| VI           | 31        | Акробатическая подготовка в гимнастике. Страховка при выполнении акробатических элементов   |
| VI           | 32        | Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног, элементов экзерсиса  |

| №<br>раздела | №<br>темы | Формулировка вопроса   |
|--------------|-----------|--|
| 1            | 2         | 3  |
| 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 композиции упражнений художественной гимнастики / вольных упражнений в спортивной гимнастике                          |
| VI           | 36        | Особенности психологической подготовки гимнастов. Методы контроля психологической подготовленности и уровня готовности к спортивным соревнованиям                            |
| VI           | 36        | Психолого-педагогическая характеристика тренера по гимнастике. Особенности взаимоотношений тренеров и спортсменов, спортсменов внутри учебно-тренировочной группы, в команде |
| VI           | 37        | Содержание массовых гимнастических выступлений. Методика их подготовки и проведения  |
| VI           | 37        | Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе подготовки гимнастов   |
| VII          | 38        | Отбор и спортивная ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки гимнастов   |
| VII          | 39        | Методы определения уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения  |
| VII          | 40        | Основные требования при составлении комплексов упражнений физической и технической подготовки для гимнастов различного возраста  |
| VIII         | 41        | Особенности организации работы с группами первого и второго года обучения на начальном этапе подготовки. Методика проведения с группой подвижных игр и эстафет               |
| VIII         | 41        | Методика воспитания правильной осанки средствами гимнастики  |
| VIII         | 42        | Продолжительность, задачи и содержание этапов спортивной подготовки гимнастов в специализированных учебно-спортивных учреждениях   |
| VIII         | 43        | Цель, задачи и методика проведения занятий по гимнастике в учреждении высшего образования  |
| VIII         | 44        | Общая характеристика системы централизованной подготовки гимнастов   |
| VIII         | 44        | Организация учебно-тренировочных сборов, виды сборов, содержание, особенности методики и организации учебно-тренировочных занятий на сборах                                  |

| №<br>раздела | №<br>темы | Формулировка вопроса  |
|--------------|-----------|---|
| 1            | 2         | 3   |
| VIII         | 45        | Роль гимнастической подготовки в различных видах спорта. Особенности методики проведения занятий гимнастической направленности в зависимости от вида спорта |
| IX           | 46        | Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия                 |
| IX           | 47        | Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений                                      |
| IX           | 48        | Анализ соревновательной деятельности в гимнастике. Сопоставления, выводы и прогнозы   |
| IX           | 49        | Анализ прогнозов. Внесение коррективов в планы подготовки на основе результатов соревновательной деятельности   |
| X            | 50        | Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля  |
| X            | 50        | Методы восстановления спортсменов в гимнастике  |
| X            | 51        | Организация научных исследований в гимнастике. Педагогические, медико-биологические, биомеханические и психологические методы исследований                  |
| X            | 52        | Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по гимнастике. Требования, предъявляемые к месту проведения занятий                                   |
| X            | 53        | Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в гимнастике   |
| X            | 54        | Основные и дополнительные источники финансирования спортивных соревнований по гимнастике  |
| X            | 54        | Составление сметы на проведение спортивных соревнований по гимнастике с учетом их уровня  |

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по специальности: 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность»  
(тренерская работа по танцевальному спорту)

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

| Формулировка вопроса   | №<br>раздела | №<br>темы |
|--|--------------|-----------|
| 1  | 2            | 3         |
| Акробатическая подготовка в гимнастике. Страховка при выполнении акробатических элементов  | VI           | 31        |
| Анализ прогнозов. Внесение коррективов в планы подготовки на основе результатов соревновательной деятельности  | IX           | 49        |
| Анализ соревновательной деятельности в гимнастике. Сопоставления, выводы и прогнозы  | IX           | 48        |
| Анализ техники выполнения и методика обучения перевороту боком (колесо). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение   | III          | 16        |
| Анализ техники и методика обучения маховым / бросковым упражнениям в избранном виде гимнастики (на примере любого элемента). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение   | III          | 14        |
| Анализ техники и методика обучения опорным прыжкам / прыжкам со сменой формы в фазе полета в избранном виде гимнастики (на примере любого элемента). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение   | III          | 17        |
| Анализ техники и методика обучения перевороту вперед с поворотом кругом (рондат). Типичные ошибки в процессе обучения упражнению и их устранение   | V            | 26        |
| Анализ техники и методика обучения прыжковым упражнениям в избранном виде гимнастики (на примере любого элемента)  | III          | 17        |
| Анализ техники и методика обучения сальто вперед / перевороту вперед в избранном виде гимнастики. Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение  | V            | 26        |
| Анализ техники и методика обучения сальто назад / перевороту назад в избранном виде гимнастики. Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение  | V            | 26        |
| Анализ техники и методика обучения упражнениям с многократным вращением в фазе полета (на примере любого элемента). Методика обучения упражнениям со скакалкой в гимнастике художественной (на примере любого элемента). Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение | V            | 24        |



| Формулировка вопроса  | №<br>раздела | №<br>темы |
|---|--------------|-----------|
| 1   | 2            | 3         |
| Базовые элементы избранного вида гимнастики: техника выполнения и методика обучения   | III          | 12        |
| Виды спортивных соревнований. Документы, регламентирующие планирование, организацию и проведение спортивных соревнований по гимнастике                                | II           | 9         |
| Влияние допинговых средств на организм спортсмена. Правила, организация и процедура проведения допинг-контроля  | X            | 50        |
| Динамика упражнений гимнастики: классификация сил при выполнении упражнений гимнастики, основные законы механики и их проявление при выполнении упражнений гимнастики | III          | 10        |
| Документация планирования и учета. Перспективное и текущее планирование работы. Планирование нагрузки. План-конспект тренировочного занятия                           | IX           | 46        |
| Значение акробатической подготовки в освоении элементов групп сложности. Характеристика акробатических элементов и прыжков на батуте, их классификация                | III          | 16        |
| Значение музыкального сопровождения, подбор музыки для композиции упражнений художественной гимнастики / вольных упражнений в спортивной гимнастике                   | VI           | 35        |
| Значение хореографической подготовки на этапах многолетней подготовки гимнастов. Виды хореографической подготовки   | III          | 15        |
| Значение, виды и методика совершенствования скоростных способностей в избранном виде гимнастики   | VI           | 30        |
| Использование различных информационных средств для поиска и анализа информации в гимнастике   | X            | 53        |
| История возникновения и развития спортивных видов гимнастики  | I            | 2         |
| Кинематика упражнений гимнастики: основные и производные кинематические параметры, виды траекторий движения, оси и плоскости вращательного движения                   | III          | 10        |
| Классификация упражнений в видах гимнастического многоборья по группам трудности элементов  | III          | 11        |
| Круговой метод и особенности его применения. Функциональная подготовка  | VI           | 30        |
| Место и значение шоу-программ и показательных выступлений в системе подготовки гимнастов  | VI           | 37        |

| Формулировка вопроса   | №<br>раздела | №<br>темы |
|--|--------------|-----------|
| 1  | 2            | 3         |
| Методика воспитания правильной осанки средствами гимнастики  | VIII         | 41        |
| Методика обучения кувыркам вперед и назад в гимнастике. Типичные ошибки в процессе обучения упражнениям и их устранение  | V            | 26        |
| Методика обучения упражнениям с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) / упражнениям на снарядах. Наиболее распространенные ошибки и методика их исправления | V            | 24        |
| Методика обучения хореографическим упражнениям. Правила и последовательность обучения упражнениям классической хореографии   | V            | 27        |
| Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Требования к педагогу. Требования к музыкальному сопровождению занятия по гимнастике                                | V            | 28        |
| Методика проведения частей учебно-тренировочного занятия   | IV           | 22        |
| Методика разучивания элементов отдельных структурных групп. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения   | V            | 23        |
| Методические и организационные требования предупреждения травматизма   | I            | 4         |
| Методические основы и последовательность обучения элементам различных групп сложности (А, В, С, D)   | V            | 25        |
| Методические приемы разучивания базовых акробатических упражнений  | V            | 26        |
| Методы восстановления спортсменов в гимнастике   | X            | 50        |
| Методы определения уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности. Тесты и контрольные упражнения                                  | VII          | 39        |
| Микроцикл как организационно-методическая основа учебно-тренировочного процесса. Базовый (основной) микроцикл и его разновидности                                      | IV           | 20        |
| Модели спортсменов высокой квалификации. Морфофункциональная модель. Модели физической и технической подготовленности  | IV           | 20        |
| Обучение упражнениям народной и современной хореографии. Развитие музыкальности, пластичности и выразительности движений   | V            | 27        |

| Формулировка вопроса   | №<br>раздела | №<br>темы |
|--|--------------|-----------|
| 1  | 2            | 3         |
| Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, задачи, содержание  | VI           | 30        |
| Общая характеристика гимнастики  | I            | 1         |
| Общая характеристика системы централизованной подготовки гимнастов   | VIII         | 44        |
| Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Распределение видов спортивной подготовки с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса       | IV           | 19        |
| Определение понятий: тактика, тактическая подготовка. Виды и направления тактической подготовки в гимнастике                                       | VI           | 34        |
| Определение понятия моделирование. Особенности моделирования в гимнастике  | IV           | 21        |
| Определение понятия структура элементов. Подготовительные, основные, завершающие действия в структуре элементов                                    | III          | 10        |
| Определение понятия терминология гимнастики, назначение терминологии   | II           | 6         |
| Определение понятия техника гимнастических упражнений. Энергообразующий, координационный и выразительный аспекты техники гимнастических упражнений | III          | 10        |
| Определение цели, задач и содержаний учебно-тренировочного процесса  | IV           | 18        |
| Организация научных исследований в гимнастике. Педагогические, медико-биологические, биомеханические и психологические методы исследований         | X            | 51        |
| Организация учебно-тренировочных сборов, виды сборов, содержание, особенности методики и организации учебно-тренировочных занятий на сборах        | VIII         | 44        |
| Основные и дополнительные источники финансирования спортивных соревнований по гимнастике   | X            | 54        |
| Основные причины травматизма на занятиях гимнастикой   | I            | 4         |
| Основные требования при составлении комплексов упражнений физической и технической подготовки для гимнастов различного возраста                    | VII          | 40        |
| Основные факторы, определяющие эффективность процесса обучения. Приемы, облегчающие процесс обучения   | V            | 23        |
| Основы техники классической хореографии. Правила постановки корпуса, позиции ног и рук. Перечень элементов экзерсиса                               | III          | 15        |

| Формулировка вопроса  | №<br>раздела | №<br>темы |
|---|--------------|-----------|
| 1   | 2            | 3         |
| Основы техники опорных прыжков в спортивной гимнастике. Фазы прыжков в художественной гимнастике  | III          | 17        |
| 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          | 14        |
| Особенности организации работы с группами первого и второго года обучения на начальном этапе подготовки. Методика проведения с группой подвижных игр и эстафет  | VIII         | 41        |
| Особенности психологической подготовки гимнастов. Методы контроля психологической подготовленности и уровня готовности к спортивным соревнованиям   | VI           | 36        |
| Отбор и спортивная ориентация спортсменов в системе многолетней подготовки гимнастов  | VII          | 38        |
| Подготовительные и подводящие упражнения при обучении гимнастическим элементам  | V            | 25        |
| Подготовка гимнастов как единый процесс овладения ее видами: технической, физической, психологической, тактической и теоретической. Определение понятий: подготовка, подготовленность, техническая подготовка, техническая подготовленность | VI           | 29        |
| Понятие о материально-техническом обеспечении занятий по гимнастике. Требования, предъявляемые к месту проведения занятий   | X            | 52        |
| Правила и формы записи упражнений   | II           | 6         |
| Правила образования и применения терминов   | II           | 6         |
| Прогнозирование спортивных результатов с учетом ряда объективных и субъективных факторов спортивной подготовки. Виды прогнозов  | IV           | 21        |
| Продолжительность, задачи и содержание этапов спортивной подготовки гимнастов в специализированных учебно-спортивных учреждениях  | VIII         | 42        |
| Профессиональные компетенции тренера по гимнастике  | I            | 3         |
| Психолого-педагогическая характеристика тренера по гимнастике. Особенности взаимоотношений тренеров и спортсменов, спортсменов внутри учебно-тренировочной группы, в команде  | VI           | 36        |
| Работа судейской коллегии, права и обязанности судей. Методика судейства  | II           | 7         |

| Формулировка вопроса   | №<br>раздела | №<br>темы |
|--|--------------|-----------|
| 1  | 2            | 3         |
| Реализация дидактических принципов обучения в гимнастике   | V            | 23        |
| Роль гимнастической подготовки в различных видах спорта. Особенности методики проведения занятий гимнастической направленности в зависимости от вида спорта          | VIII         | 45        |
| Система условных обозначений, используемых при записи упражнений. Правила составления тарифных листов  | II           | 8         |
| Современные тенденции и актуальные проблемы развития избранного вида гимнастики  | I            | 3         |
| Содержание массовых гимнастических выступлений. Методика их подготовки и проведения  | VI           | 37        |
| Содержание, характеристика и классификация элементов различных структурных групп вольных упражнений (упражнений без предмета)  | III          | 13        |
| Составление и применение обучающих программ для освоения базовых элементов классического танца: позиций рук и ног, элементов экзерсиса                               | VI           | 32        |
| Составление сметы на проведение спортивных соревнований по гимнастике с учетом их уровня   | X            | 54        |
| Сочетание специальной физической подготовки и технической подготовки при обучении гимнастическим упражнениям   | VI           | 30        |
| Статика упражнений гимнастики: виды и условия статического равновесия, статическая и динамическая устойчивость, факторы, характеризующие устойчивость                | III          | 10        |
| Структура и функции международных, национальных, государственных и общественных органов управления гимнастикой   | I            | 5         |
| Структура учебно-тренировочного занятия. Разминка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, двигательная подготовка, восстановительные мероприятия | IV           | 20        |
| Судейство артистизма: критерии, методика, функции судей  | II           | 7         |
| Судейство исполнения: критерии, методика, функции судей  | II           | 7         |
| Судейство трудности соревновательных упражнений: критерии, методика, функции судей   | II           | 7         |
| Терминология упражнений хореографии. Использование французской терминологии при описании упражнений хореографии  | II           | 6         |

| Формулировка вопроса   | №<br>раздела | №<br>темы |
|--|--------------|-----------|
| 1  | 2            | 3         |
| Тестирование на различных этапах спортивной подготовки: сроки, организация тестирования. Группа контрольных упражнений             | IX           | 47        |
| Техника упражнений с предметами, типичные движения. / Техника упражнений на снарядах   | III          | 14        |
| Технический регламент Международной федерации гимнастики (ФИЖ). Дисциплинарные взыскания и дисквалификация                         | II           | 7         |
| Требования к постановке композиций гимнастики. Основные требования международных правил к структуре и содержанию композиций        | VI           | 33        |
| Тренировочные формы занятий. Особенности организации двух- и трехразовых занятий в день. Типы занятий и их разновидности           | IV           | 22        |
| Фазы формирования двигательного навыка. Определение понятий: положительный перенос, отрицательный перенос, двигательный навык      | V            | 23        |
| Физические качества, определяющие успешность специализации в гимнастике. Содержание и структура физической подготовки в гимнастике | VI           | 30        |
| Формирование навыков страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений  | V            | 24        |
| Характеристика и классификация гимнастических упражнений   | III          | 10        |
| Характеристика и классификация поворотов. Общие основы техники и варианты исполнения   | III          | 13        |
| Характеристика и классификация равновесий. Общие основы техники и варианты исполнения  | III          | 13        |
| Характеристика программированного обучения, структура обучающей программы  | V            | 23        |
| Характеристика технической подготовки в видах программы. Предварительная подготовка, базовая подготовка, профилирующая подготовка  | VI           | 29        |
| Цель, задачи и методика проведения занятий по гимнастике в учреждении высшего образования  | VIII         | 43        |
| Этапы многолетней подготовки гимнастов. Основные принципы составления и содержание программ многолетней подготовки                 | IV           | 19        |

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

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

| Баллы                     | Показатели оценки  |
|---------------------------|--|
| 1                         | 2  |
| <b>10 (десять) баллов</b> | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в теориях, концепциях, направлениях гимнастики, давать им критическую оценку, использовать научные знания других учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры |
| <b>9 (девять) баллов</b>  | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях гимнастики, давать им критическую оценку; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры  |
| <b>8 (восемь) баллов</b>  | Систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; корректное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; правильное решение ситуационных профессиональных задач и достаточно полное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях, направлениях гимнастики, высокий уровень информационной и коммуникативной культуры   |
| <b>7 (семь) баллов</b>    | Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопрос, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и краткое обоснование принятых решений; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях гимнастики, хороший уровень информационной и коммуникативной культуры  |

| Баллы                   | Показатели оценки   |
|-------------------------|---|
| 1                       | 2   |
| <b>6 (шесть) баллов</b> | Достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; решение ситуационных профессиональных задач и неполное обоснование принятых решений; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях гимнастики, хороший уровень информационной и коммуникативной культуры |
| <b>5 (пять) баллов</b>  | Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; неполное решение ситуационных профессиональных задач и обоснование принятых решений; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях гимнастики, достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры  |
| <b>4 (четыре) балла</b> | Достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; низкая компетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях гимнастики, допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры           |
| <b>3 (три) балла</b>    | Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими и стилистическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; некомпетентность в решении ситуационных профессиональных задач и обосновании принятых решений; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях гимнастики, низкий уровень информационной и коммуникативной культуры   |
| <b>2 (два) балла</b>    | Фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию гимнастики, наличие в ответе грубых логических ошибок; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры   |
| <b>1 (один) балл</b>    | Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа  |