



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Донской государственный  
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области**

**(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора

Н.М. Сидоркина

«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

по дисциплине «Гимнастика»

для обучающихся по направлению подготовки

09.03.02 Информационные системы и технологии,

Профиль «Информационные системы»

2024 год набора

## Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Гимнастика»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

09.03.02 Информационные системы и технологии

(уровень бакалавриата)

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «22» апреля 2024 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст.преподаватель

  
\_\_\_\_\_   
подпись

С.В. Четвериков

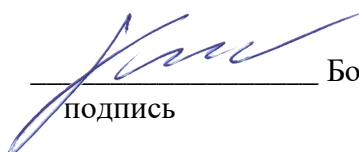
Заведующий кафедрой

  
\_\_\_\_\_   
подпись

А.Л.Морозова

**Согласовано:**

Директор НПЦ «Микроэлектроника»

  
\_\_\_\_\_   
подпись

Бондаренко С.Л.

Начальник отдела ПО

ООО «Топаз-сервис»

  
\_\_\_\_\_   
подпись

Д.В. Чубукин

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)  
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Гимнастика» проанализированы и признаны актуальными для использования на 2020- 2021 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от г. №

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Гимнастика» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Гимнастика» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Гимнастика» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

\_\_\_\_\_  
И.О.Ф.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С 3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

## **1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)**

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов ( типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

### **1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

Таблица 1 – Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня компетенции)	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Показатели оценивания компетенций
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1: Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	Лек, Ср	1.1 – 1.8, 2.1 – 2.5	Вопросы к зачету	Устный опрос
	УК-7.2: Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, состоянием здоровья и физического развития, владеть методами оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду	Лек, Ср		През, ПЗ для СРС	
	УК-7.3: Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и	Навыками поиска, сбора, систематизации и использования информации для статистического анализа в	Лек, Ср			

	укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	области физической культуры.				
--	-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	--	--	--	--

## 1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Гимнастика» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Гимнастика» проводится в форме зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов <sup>1</sup> )		Промежуточ ная аттестация	Итоговое количество баллов по
Блок 1	Блок 2		

<sup>1</sup> Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.



						(50 баллов)	результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Лекционные занятия (X <sub>1</sub> )	Практические занятия (Y <sub>1</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>1</sub> )	Лекционные занятия (X <sub>2</sub> )	Практические занятия (Y <sub>2</sub> )	Лабораторные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено;
20	-	-	30	-	-		Более 41 балла – зачтено
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				

Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы (табл.3):

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета	15	25
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Гимнастика» проводится в виде устного опроса		
<b>Сумма баллов по дисциплине 100 баллов</b>		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

*Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающимся, если:*

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на базовом уровне (уровень 1) (см. табл. 1).

*Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающийся, если:*

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не

способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;

- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;

- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;

- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;

- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (зачету) баллы;

- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД. Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

### **1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).

2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.

3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.

3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости  $Y(X)$  с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по *результатам*.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

## **2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний**

#### **Вопросы к зачету по дисциплине «Гимнастика»**

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Национальные системы гимнастики (XVIII-XIX вв.).
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Спортивные виды гимнастики.
7. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
8. Гимнастика как научная дисциплина. Вопросы гимнастики, требующие исследований.
9. Методы исследования, используемые в гимнастике.
10. Значение гимнастической терминологии (понятие термин). Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
11. Способы образования терминов.
12. Правила применения терминов и правила сокращения.
13. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).
14. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
15. Углы, линии и точки гимнастического зала.
16. Строевые приемы.
17. Построения и перестроения (виды, способы).
18. Перестроения на месте и в движении (виды, способы выполнения).
19. Повороты и передвижения (виды, способы выполнения).

20. Смыкания и размыкания. Правила произношения команд.
21. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
22. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.
23. Характеристика специальных способностей гимнаста.
24. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
25. Дидактические принципы и правила их практической реализации при обучении упражнениям.
26. Причина травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
27. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
28. Страховка, помощь и самостраховка. Требования, предъявляемые к страхующему.
29. Требования к местам проведения занятий гимнастикой.
30. Характеристика ОРУ (определение, особенности ОРУ, задачи, решаемые с помощью ОРУ, классификация ОРУ).
31. Правила записи ОРУ. Конструирование ОРУ.
32. Методика подбора и составления комплексов ОРУ.
33. Методика проведения ОРУ. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
34. ОРУ на силу, на растягивание, на расслабление. ОРУ на осанку, на координацию, на дыхание.
35. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.

#### Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает	ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить

правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.		знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отличн

## Тест

**Компетенция УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

### Комплект тестовых заданий

#### Задания закрытого типа

#### Задания альтернативного выбора

*Выберите один правильный ответ*

#### 1. Что называют атлетической гимнастикой?

а – один из методов развития умственной активности;

б – основное средство развития ловкости;

в – метод развития скорости;

**г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости**

#### 2. Что означает слово «гимнастика»?

**а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;**

б – популярный вид спорта;

в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г – способ поддержания эмоционального здоровья.

#### 3. Утренняя гимнастика это –

**а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;**

б – элемент двигательной активности;

в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г – разминка для мышц и суставов.

#### 4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

а – для улучшения общего состояния;

**б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;**

в – для тренировки вестибулярного аппарата;

г – для снижения болевого синдрома.

**5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:**

а – экстремальные виды туризма;

б – велоспорт;

**в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;**

г – легкая и тяжелая атлетика.

**6. К спортивным видам гимнастики относят:**

**а – акробатическая;**

б – цирковая;

в – атлетическая;

г – уличная.

**7. Основная цель утренней гимнастики:**

а – расслабление мышц и связок;

б – укрепление нервной системы;

**в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;**

г – развитие силы воли.

**8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**

**а – сила;**

б – скорость;

в – красота;

г – стройность;

**9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:**

а – современный вид танца;

б – акробатические упражнения;

в – музыкально-ритмическое воспитание;

**г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.**

**10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**

а – концентрации памяти;

б – укреплению мышечной памяти;

**в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;**

г – восстановление дыхания.

**11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:**

**а – вводный, основной, заключительный;**

б – первый, второй, третий;

в – начальный, основной, финишный;

г – разминочный, главный, заключительный.

**12. Страна, в которой зародилась гимнастика:**

а – Польша;

б – Германия;

**в – Древняя Греция;**

г – Россия.

**13. Что называют стретчингом?**

**а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;**

б – виды упражнений на брусьях;

в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

г – ряд акробатических упражнений;

**14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:**

а – циклические;

**б – динамические и статические;**

в – упражнения на снарядах;

г – силовые.

**15. Определение слова «акробатика»:**

**а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;**

б – метод развития и укрепления мышечной ткани;

в – раздел гимнастики для детей;

г – направление в цирковом искусстве.

**16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:**

а – бег по пересеченной местности;

б – бег на тренажере;

в – марафонский бег;

**г – равномерный непрерывный бег.**

**17. Какую систему организма тренирует бег:**

**а – дыхательная система;**

б – мышечная система;

в – все системы организма;

г – сердечно-сосудистая система.

**18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:**

**а – скоростные качества;**

б – сила;

в – ловкость;

г – гибкость.

**19. Какой тест позволяет определить силу человека:**

**а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;**

б – приседания;

в – бег на скорость;

г – прыжки на скакалке.

**20. Что называют акробатической комбинацией:**

а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;

б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

**в – последовательное выполнение акробатических упражнений;**

г – выполнение упражнений на брусьях.

**21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:**

**а – наклоны в положении сидя;**

б – наклоны в положении лежа;

в – наклоны в положении стоя;

г – сгибание рук и ног в положении лежа.



**22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:**

- а – условный рефлекс;
- б – мышечная память;**
- в – моторика;
- г – кинестетика.

**23. К упражнениям на равновесие относят:**

- а – выполнение стоек;**
- б – повороты и наклоны;
- в – челночный бег;
- г – все виды гимнастических упражнений.

**24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:**

- а – сердечно-сосудистой системы;
- б – вестибулярный аппарат;**
- в – дыхательную систему;
- г – опорно-двигательный аппарат.

**25. Что такое челночный бег?**

- а – разновидность беговых видов легкой атлетики;
- б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;**
- в – бег на короткие дистанции;
- г – спортивная ходьба.

**26. Для развития мышечной силы используются:** 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висячем положении, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а- 1, 2, 3
- б- 2, 3, 4
- в- 1, 2, 3, 4**

**27. Установить соответствие**

- |                                                |                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Основная гимнастика танцевальные упр-я      | А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой,           |
| 2. Спортивная гимнастика перекладина           | Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия,          |
| 3. Художественная гимнастика                   | В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия |
| 4. Спортивная гимнастика акробатические упр-ия | Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах,             |
- 1-в, 2-б, 3-а, 4-г.

**28. Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:**

1) художественная гимнастика	а) бревно
2) спортивная гимнастика	б) гимнастический ковер
3) спортивная акробатика	в) лента

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б.

**29. Приведите в соответствие фазы опорного прыжка:**

1) 1 фаза	а) толчок руками
2) 2 фаза	б) полет после толчка руками

3) 3 фаза	в) разбег
4) 4 фаза	г) приземление

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б; 4-г.

**30. Приведите в соответствие упражнений:**

а)



1) Шпагат

б)



2) Мост

в)

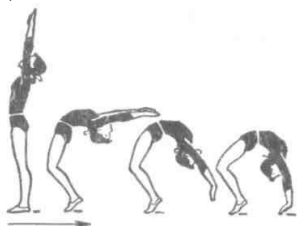


Рис. 82

3) Ласточка

Ответ: а)-3; б)-1; в)-2.

**31. Приведите в соответствие**

а) Гигиеническая гимнастика

1) используется для сохранения и укрепления активности.

б) Ритмическая гимнастика

2) Важным элементом является музыкальное сопровождение.

Ответ: а)-1; б)-2.

**32. Приведите в соответствие**

а) Художественная гимнастика

1) вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела.

б) Эстетическая гимнастика

2) вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом

Ответ: а)-2; б)-1.

**33. Приведите в соответствие**

а) Художественная

1) Брусья

б) Акробатическая

2) Лента

Ответ: а)-2; б)-1.

**34. Приведите в соответствие**

а) Художественная

1) включает в себя соревнования в вольных упражнениях

б) Спортивная

2) Один из самых изящных видов спорта

Ответ: а)-2; б)-1.

**35. Приведите в соответствие**

- а) Спортивная гимнастика      1) это олимпийский вид спорта  
б) Уличная гимнастика          2) это не олимпийский вид спорта  
Ответ: а)-1; б)-2.

**36. Определение объекта по списку других объектов без вариантов ответа.**

В какую группу упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, пре-одолении препятствий и простые прыжки.

Ответ: \_\_\_\_\_

Ответ: Прикладная группа

**37.** \_\_\_\_\_ - это когда плечи находятся выше точки хвата.

Перечислите статические упражнения из акробатики: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ответ: Упор. Равновесие на одной ноге, мост, стойка на руках, стойка на лопатках, стойка на голове.

**38. В школе основная \_\_\_\_\_ включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений**

Гимнастика

**39. Выбери пропущенное слово? \_\_\_\_\_ гимнастика учитывает особенности организма и психо-логического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.**

Женская

**40. Атлетическая гимнастика — это \_\_\_\_\_**

Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

**41. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?**

Спортивная гимнастика

**42. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?**

Художественная гимнастика

**43. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.**

Спортивная аэробика

**44. Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как**

предмета \_\_\_\_\_, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

познания и практической деятельности

**45. Методика преподавания гимнастики является частью \_\_\_\_\_, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.**

методики физического воспитания

**46. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также \_\_\_\_\_ и др.**

оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

**47. История гимнастики — это...**

пецифическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

**48. Гимнастическая терминология — это...**

система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

**49. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...**

Термином

**50. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:**

краткость, точность, доступность

**51. Способы образования терминов.**

а) использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя

**52. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...**

условную и знаковую

**53. Расшифруйте смешанную запись и.п.**

исходное положение

**54. Расшифруйте смешанную запись о.с.**

основная стойка

**55. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.**

верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

**56. Графическая запись представляет собой \_\_\_\_\_ в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.**

Изображение

**57. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:**

1. Название упражнения. 2. Исходное положение. 3. Содержание упражнения

**58. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, \_\_\_\_\_ сотрясение мозга и др.**

обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

**59. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе \_\_\_\_\_.**

учебных занятий и соревнований

**60. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?**

Страховкой

**61. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...**

Врачебным контролем

**62. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.**

Самоконтроль

**63. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.**

Дисциплинированность

**64. Структура гимнастического упражнения включает в себя со-держание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение**

\_\_\_\_\_.

Упражнения

**65. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (образец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и психологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.**

Техника гимнастического упражнения

**66. \_\_\_\_\_ представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи**

Техника владения двигательного действия

**67. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...**

Статическими

**68. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...**

Динамическими

**69. Методика – это...**

Совокупность средств и методов

**70. Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.**

## Умение

**Карта учета тестовых заданий (вариант 1)**

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Гимнастика			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

**Карта учета тестовых заданий (вариант 2)**

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Гимнастика			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	<b>1. Что называют атлетической гимнастикой?</b> а – один из методов развития умственной активности; б – основное средство развития ловкости; в – метод развития скорости; г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости	<b>Для развития мышечной силы используются:</b> 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.: а- 1, 2, 3 б- 2, 3, 4 <b>в- 1, 2, 3, 4</b>	<b>36.Определение объекта по списку других объектов без вариантов ответа.</b> В какую группу упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, пре-одолении препятствий и простые прыжки. Ответ: _____ _____	
			<b>37.</b> _____ - это когда плечи находятся выше точки хвата. Перечислите статические упражнения из акробатики: _____ _____	

	<p><b>2. Что означает слово «гимнастика»?</b>  <b>а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;</b>  <b>б – популярный вид спорта;</b>  <b>в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;</b>  <b>г – способ поддержания эмоционального здоровья.</b></p> <p><b>3. Утренняя гимнастика это –</b>  <b>а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;</b>  <b>б – элемент двигательной активности;</b>  <b>в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;</b>  <b>г – разминка для мышц и суставов.</b></p> <p><b>4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:</b>  <b>а – для улучшения</b></p>	<p><b>27. Установить соответствие</b></p> <p>1. _____ Основная гимнастика  <b>А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я</b></p> <p>2. _____ Спортивная гимнастика <b>Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, перекладина</b></p> <p>3. _____ Художественная гимнастика <b>В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия</b></p> <p>4. _____ Спортивная гимнастика <b>Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах, акробатические упр-ия</b></p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p><b>38. В школе основная _____ включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений</b></p> <p><b>39. Выбери пропущенное слово? _____ гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.</b>  <b>Женская</b></p> <p><b>40. Атлетическая гимнастика — это _____</b>  <b>Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма</b></p> <p><b>41. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?</b></p> <p><b>42. Основными средствами ее являются упражнения</b></p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>общего состояния;  <b>б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;</b>  в – для тренировки вестибулярного аппарата;  г – для снижения болевого синдрома.  <b>5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:</b>  а – экстремальные виды туризма;  б – велоспорт;  <b>в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;</b>  г – легкая и тяжелая атлетика.</p>		<p><b>танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?</b></p>						
1.1.2	<p><b>6. К спортивным видам гимнастики относят:</b>  а – акробатическая;  б – цирковая;  в – атлетическая;  г – уличная.  <b>7. Основная цель утренней гимнастики:</b>  а – расслабление мышц и связок;  б – укрепление нервной системы;  <b>в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;</b>  г – развитие силы</p>	<p><b>28.Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:</b></p> <table border="1" data-bbox="710 1368 999 1962"> <tr> <td>1) художественная гимнастика</td> <td>а) бревно</td> </tr> <tr> <td>2) спортивная гимнастика</td> <td>б) гимнастический ковер</td> </tr> <tr> <td>3) спортивная акробатика</td> <td>в) лента</td> </tr> </table> <p><b>29.Приведите в</b></p>	1) художественная гимнастика	а) бревно	2) спортивная гимнастика	б) гимнастический ковер	3) спортивная акробатика	в) лента	<p><b>43.В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы раз-ных структурных групп, а также взаимодействия между партнера-ми.</b>  <b>44.Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета _____, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.</b></p>
1) художественная гимнастика	а) бревно								
2) спортивная гимнастика	б) гимнастический ковер								
3) спортивная акробатика	в) лента								



воли.

**8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**  
 а – сила;  
 б – скорость;  
 в – красота;  
 г – стройность;

**9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:**  
 а – современный вид танца;  
 б – акробатические упражнения;  
 в – музыкально-ритмическое воспитание;  
 г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

**10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**  
 а – концентрации памяти;  
 б – укрепление мышечной памяти;  
 в – комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;  
 г – восстановление дыхания.

**11. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:**  
 а – вводный, основной,

**соответствие фазы опорного прыжка:**

	а)	толчок
1) 1	руками	
фаза	б) полет	
2) 2	после	
фаза	толчка	
3) 3	руками	
фаза	в)	
4) 4	разбег	
фаза	г)	
	приземление	

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б; 4-г.

**30. Приведите в соответствие упражнений:**

а)



1) Шпагат

б)



2) Мост

в)

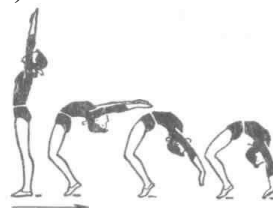


Рис. 82

3) Ласточка

**31. Приведите в соответствие**

а) Гигиеническая гимнастика используется для сохранения и укрепления активности.

**45. Методика преподавания гимнастики является частью \_\_\_\_\_, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.**

**46. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также \_\_\_\_\_ и др.**

**47. История гимнастики — это...**

**48. Гимнастическая терминология — это...**

**49. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...**

**50. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:**

**51. Способы образования терминов.**

**52. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...**

**53. Расшифруйте смешанную запись и.п.**

**54. Расшифруйте смешанную запись о.с.**

**55. Расшифруйте смешанную запись в/ж и н/ж.**

**56. Графическая запись представляет собой \_\_\_\_\_**

**в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.**

**57. Конкретная развернутая**

<p>заключительный; б – первый, второй, третий; в – начальный, основной, финишный; г – разминочный, главный, заключительный.</p> <p><b>12. Страна, в которой зародилась гимнастика:</b> а – Польша; б – Германия; в – Древняя Греция; г – Россия.</p> <p><b>13. Что называют стретчингом?</b> а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц; б – виды упражнений на брусьях; в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы; г – ряд акробатических упражнений;</p> <p><b>14. Какие виды упражнений относятся к акробатике:</b> а – циклические; б – динамические и статические; в – упражнения на снарядах; г – силовые.</p> <p><b>15. Определение слова «акробатика»:</b> а – разновидность гимнастики,</p>	<p>б) Ритмическая гимнастика 2) Важным элементом является музыкальное сопровождение. Ответ: а)-1; б)-2.</p> <p><b>32.Приведите в соответствие</b> а) Художественная гимнастика 1) вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. б) Эстетическая гимнастика 2) вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом</p> <p><b>33.Приведите в соответствие</b> а) Художественная 1) Брусья б) Акробатическая 2) Лента</p> <p><b>34.Приведите в соответствие</b> а) Художественная 1) включает в себя соревнования в вольных упражнениях б) Спортивная 2) Один из самых изящных видов спорта</p>	<p>текстовая запись позволяет полно опи-сать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схе-ма такой записи: <b>58.При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы:</b> повреждение кожи ла-доней, мозоли, трещины, растяжения связок, _____ сотрясение мозга и др. <b>59.Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе _____.</b> <b>60.Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп-ражнений?</b> <b>61.Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...</b> <b>62.При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.</b> <b>63.Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так</b></p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;</p> <p>б – метод развития и укрепления мышечной ткани;</p> <p>в – раздел гимнастики для детей;</p> <p>г – направление в цирковом искусстве.</p> <p><b>16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:</b></p> <p>а – бег по пересеченной местности;</p> <p>б – бег на тренажере;</p> <p>в – марафонский бег;</p> <p>г – <b>равномерный непрерывный бег.</b></p> <p><b>17. Какую систему организма тренирует бег:</b></p> <p>а – дыхательная система;</p> <p>б – мышечная система;</p> <p>в – все системы организма;</p> <p>г – сердечно-сосудистая система.</p> <p><b>18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:</b></p> <p>а – скоростные качества;</p> <p>б – сила;</p> <p>в – ловкость;</p> <p>г – гибкость.</p> <p><b>19. Какой тест позволяет определить силу человека:</b></p>		<p>взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.</p> <p><b>64. Структура гимнастического упражнения включает в себя со-держание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение _____.</b></p> <p><b>65. Это объективная как по содержанию, так и по форме модель структуры движений (обра-зец, эталон). Она разрабатывается на основе количественного и качественного биомеханического анализа структуры движений, ее морфологического, биохимического, физиологического и пси-хологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относя-щиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.</b></p> <p><b>66. _____ представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управле-ния движениями, обеспечивающими успешное выполнение упраж-нения или решение конкретно поставленной двигательной задачи</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><b>а</b> – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;</p> <p><b>б</b> – приседания;</p> <p><b>в</b> – бег на скорость;</p> <p><b>г</b> – прыжки на скакалке.</p> <p><b>20. Что называют акробатической комбинацией:</b></p> <p><b>а</b> – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;</p> <p><b>б</b> – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;</p> <p><b>в</b> – последовательное выполнение акробатических упражнений;</p> <p><b>г</b> – выполнение упражнений на брусьях.</p> <p><b>21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:</b></p> <p><b>а</b> – наклоны в положении сидя;</p> <p><b>б</b> – наклоны в положении лежа;</p> <p><b>в</b> – наклоны в положении стоя;</p> <p><b>г</b> – сгибание рук и ног в положении лежа.</p> <p><b>22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:</b></p> <p><b>а</b> – условный рефлекс;</p> <p><b>б</b> – мышечная</p>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p><b>память;</b>  В – моторика;  Г – кинестетика.</p>		
1.1.3	<p><b>23. К упражнениям на равновесие относят:</b>  а – выполнение стоек;  б – повороты и наклоны;  в – челночный бег;  г – все виды гимнастических упражнений.</p> <p><b>24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:</b>  а – сердечно-сосудистой системы;  б – вестибулярный аппарат;  в – дыхательную систему;  г – опорно-двигательный аппарат.</p> <p><b>25. Что такое челночный бег?</b>  а – разновидность беговых видов легкой атлетики;  б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;  в – бег на короткие дистанции;  г – спортивная ходьба.</p>	<p><b>35.Приведите в соответствие</b>  а) Спортивная гимнастика 1)  это олимпийский вид спорта  б) Уличная гимнастика  2) это не олимпийский вид спорта</p>	<p><b>67.Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...</b></p> <p><b>68.Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...</b></p> <p><b>69.Методика – это...</b></p> <p><b>70.Это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.</b></p>

### **Критерии оценивания**

#### **Критерии оценивания тестовых заданий**

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

**Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся**  
(рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

**Ключи ответов**

1	Г)	37	Упор. Равновесие на одной ноге, мост, стойка на руках, стойка на лопатках, стойка на голове.
2	А)	38	Гимнастика
3	А)	39	Женская
4	Б)	40	Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
5	В)	41	Спортивная гимнастика
6	А)	42	Художественная гимнастика
7	В)	43	Спортивная аэробика
8	А)	44	познания и практической деятельности
9	Г)	45	методики физического воспитания
10	В)	46	оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники
11	А)	47	пецифическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей
12	В)	48	система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения

<b>13</b>	А)
<b>14</b>	Б)
<b>15</b>	А)
<b>16</b>	Г)
<b>17</b>	А)
<b>18</b>	А)
<b>19</b>	А)
<b>20</b>	В)
<b>21</b>	А)
<b>22</b>	Б)
<b>23</b>	А)
<b>24</b>	Б)
<b>25</b>	Б)
<b>26</b>	<b>в- 1, 2, 3, 4</b>
<b>27</b>	1-в, 2-б, 3-а, 4-г.
<b>28</b>	1-в; 2-а; 3-б.
<b>29</b>	1-в; 2-а; 3-б; 4-г.
<b>30</b>	а)-3; б)-1; в)-2
<b>31</b>	а)-1; б)-2
<b>32</b>	а)-2; б)-1.
<b>33</b>	а)-2; б)-1.
<b>34</b>	а)-2; б)-1.
<b>35</b>	а)-1; б)-2

	терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
<b>49</b>	Термином
<b>50</b>	краткость, точность, доступность
<b>51</b>	а)использование корней слов, б) переосмысление, в) заимствование, г) словосложение, д) присвоение имени первого исполнителя
<b>52</b>	. условную и знаковую
<b>53</b>	исходное положение
<b>54</b>	основная стойка
<b>55</b>	верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев
<b>56</b>	Изображение
<b>57</b>	1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения
<b>58</b>	обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы
<b>59</b>	учебных занятий и соревнований
<b>60</b>	Страховкой
<b>61</b>	Врачебным контролем
<b>62</b>	Самоконтроль
<b>63</b>	.Дисциплинированность
<b>64</b>	Упражнения
<b>65</b>	Техника гимнастического упражнения
<b>66</b>	Техника владения двигательного действия
<b>67</b>	Статическими
<b>68</b>	Динамическими
<b>69</b>	Совокупность средств и методов
<b>70</b>	Умение

<b>36</b>	Прикладная группа
-----------	-------------------

--	--