



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

А.В.Поздеев

«28» апреля 2025 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине «Гимнастика»
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
37.03.01 Психология**

Волгодонск
2025

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Гимнастика» составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 37.03.01 Психология

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «28» апреля 2025 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

старший преподаватель

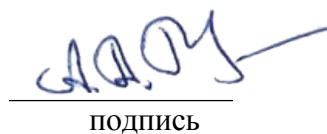


подпись

Четвериков С.В.

«28» _____ 04 _____ 2025 г.

И.о заведующего кафедрой



подпись

А.А Морозова

«28» _____ 04 _____ 2025г.

Согласовано:

Директор МБУ ЦПП МСП «Гармония»
г.Волгодонска

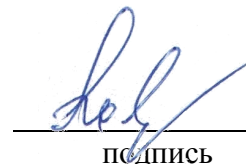


подпись

Г.Н. Мельничук

«28» _____ 04 _____ 2025г.

Директор ГБУСОН РО
"СРЦ г. Волгодонска"



подпись

Г.В. Голикова

«28» _____ 04 _____ 2025г.

Содержание

	С.
1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	4
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	4
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 обучающимися 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 компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ⁴
УК-7	УК-7.1	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическая работа	1.1-1.6; 2.2-2.3	Контрольные вопросы Практическая работа	Ответы на зачет; Выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в форме собеседования
	УК-7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	УК-7.3	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерии оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

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 ⁵)						Промежуточ ная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам экзамена
Блок 1			Блок 2				
Лекцион ные занятия (X ₁)	Практи ческие заняти я (Y ₁)	Лаборат орные занятия (Z ₁)	Лекцион ные занятия (X ₂)	Практич еские занятия (Y ₂)	Лаборат орные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – неудовлетво рительно, 41-60 – удовлетвори тельно, 61- 80 – хорошо, 81-100 – отлично.
-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за 1 блок =			Сумма баллов за 2 блок =				

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	-	-
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	-	-
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачёт по дисциплине «Гимнастика» проводится в письменной форме в виде ответов на вопросы для промежуточной аттестации. Задание для экзамена состоит из 3 вопросов. Первый и второй вопрос позволяют проконтролировать знания обучающегося, третий – умения и навыки. Правильные ответы на первый и второй вопросы оцениваются в 15 баллов, третий – в 20 баллов. За неверно выполненное задание – 0 баллов.		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

⁵ 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.

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

Перечень примерных вопросов к зачету

1. Характеристика гимнастических упражнений в связи с процессом обучения.
2. Этапы обучения гимнастическим упражнениям (задачи и методы).
3. Особенности взаимодействия гимнастических упражнений (положительный и отрицательный перенос навыка).
4. Методика исправления ошибок.
5. Предпосылки успешного обучения гимнастическим упражнениям.
6. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
7. Характеристика оздоровительных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
8. Характеристика спортивных видов гимнастики (задачи, средства, формы занятий).
9. Урок гимнастики (структура, задачи, средства, формы занятий).
10. Методика проведения подготовительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
11. Методика проведения основной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
12. Методика проведения заключительной части урока по гимнастике (задачи, средства, последовательность упражнений, способы проведения).
13. Соревнования по гимнастике, их значение и виды.
14. Программа и положение о соревнованиях в гимнастике.
15. Порядок выступления команд и участников в соревнованиях по гимнастике. Определение победителей.
16. Состав судейской коллегии в соревнованиях по гимнастике. Права и обязанности судей.
17. Оценка упражнений в гимнастике. Градация ошибок. Общие сбавки.
18. Документы планирования по гимнастике. Значение и виды учета.
19. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми младших классов.
20. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми средних классов.
21. Методика занятий гимнастикой в школе с детьми старших классов.
22. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
23. Особенности занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
24. Внеурочные формы занятий гимнастикой в школе.
25. Организация и проведение соревнований по гимнастике.
26. Техника выполнения и методика обучения маху дугой из виса и упора.

27. Техника выполнения и методика обучения обороту вперед из упора верхом на перекладине.
28. Техника выполнения и методика обучения обороту назад прогнувшись на перекладине.
29. Техника выполнения и методика обучения подъему переворотом махом одной толчком другой, толчком двумя, силой.
30. Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом из виса (перекладина), из упора на руках согнувшись (параллельные брусья).
31. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям изгибами на перекладине, размахиваниям в висе.
32. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре на брусьях, в упоре на руках.
33. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из упора на руках.
34. Техника выполнения и методика обучения равновесию на правой (левой) на бревне.
35. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в три приема, в два приема.
36. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
37. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.
38. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через коня в длину.
39. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку боком.
40. Техника выполнения и методика обучения опорному прыжку углом с косого разбега.

Критерий оценки:

Полнота ответа на поставленный вопрос, умение использовать термины, формулы, приводить примеры, делать выводы и анализировать конкретные ситуации.

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок	
Студент не отвечает на вопросы или допускает грубые, существенные ошибки при ответах. Нет владения компетенциями.	Ответ на вопрос билета полный и правильный, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Изложение материала при ответах на вопрос построено грамотно, в определенной логической последовательности. Студент показывает владение всеми компонентами компетенций дисциплины.
до 60%	86-100 %
Не зачтено	зачтено

2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений

Темы практических работ

1. Характеристика и значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Характеристика средств гимнастики.
3. Классификация видов гимнастики и их краткая характеристика.
4. Гимнастика в древнем мире и средние века.
5. Гимнастика в новое время (17-18 в.).
6. Создание национальных систем гимнастики (сокольская и др.).
7. Гимнастика в дореволюционной России.
8. Развитие гимнастики в СССР.
9. Гимнастическая терминология. Значение и требования предъявляемые к ней.
10. Классификация терминов. Способы образования терминов.
11. Правила сокращений.
12. Термины ОРУ.
13. Термины акробатических упражнений.
14. Термины упражнений на снарядах.
15. Правила и формы записи упражнений.
16. Строевые упражнения, как классификация и значение.
17. ОРУ, их классификация и значение.
18. Методика применения ОРУ.
19. Прикладные упражнения, характеристика, классификация и значение.
20. Причины травматизма в гимнастике и меры его профилактики.
21. Виды страховки и помощи.
22. Гимнастические залы. Гигиенические требования и правила эксплуатации.
23. Гимнастические снаряды и инвентарь (размеры и применение).
24. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
25. Классификация силовых упражнений и их характеристика.
26. Классификация маховых упражнений и их характеристика.
27. Структура маховых упражнений (разобрать на примере).
28. Характеристика вольных упражнений.
29. Классификация и основы техники опорных прыжков.
30. Характеристика гимнастических упражнений на перекладине.
31. Характеристика гимнастических упражнений на коне с ручками.
32. Характеристика гимнастических упражнений на параллельных брусьях.
33. Характеристика гимнастических упражнений на разновысоких брусьях.
34. Классификация и основы техники упражнений на бревне.
35. Предмет и задачи обучения в гимнастике.

Критерии оценки:

«5» (отлично): выполнены все задания практической работы, студент четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы.

«4» (хорошо): выполнены все задания практической (лабораторной) работы; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«3» (удовлетворительно «3» (удовлетворительно): выполнены все задания практической работы с замечаниями; студент ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (не зачтено): студент не выполнил или выполнил неправильно задания практической (лабораторной) работы; студент ответил контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

Отчет рассматривается как критерий оценки только при выполнении студентом практической работы. Студент не допускается к защите практической работы без ее выполнения.

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Гимнастика» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Гимнастика»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
УК-7	-Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	Вопросы к зачету	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение практических работ и оформление отчета	Вопросы к зачету	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение практических работ и оформление отчета	Вопросы к зачету.

Примечание

* берется из РПД

** сдача лабораторных работ, защита курсового проекта, РГР и т.д.

Карта тестовых заданий

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

Индикатор УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Дисциплина Гимнастика

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*

Простые (1 уровень)

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.

Средне – сложные (2 уровень)

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) укрепление 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.

Сложные (3 уровень)

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.

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Разновидность гимнастики, упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость; | А) гимнастика
Б) физическая культура
В) акробатика |
| 2 | Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте | |

27. Установите соответствие:

(1В, 2Б, 3А, 4Г)

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

Средне-сложные (2 уровень)

28. Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:

(1В, 2А, 3Б)

- | | |
|------------------------------|-----------|
| 1) художественная гимнастика | А) бревно |
|------------------------------|-----------|

- 2) спортивная гимнастика
- 3) спортивная акробатика

- Б) гимнастический ковер
- В) лента

29. Установите соответствие фазы опорного прыжка;

(1В, 2А, 3Б, 4Г)

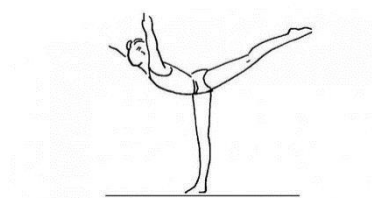
- 1) 1 фаза
- 2) 2 фаза
- 3) 3 фаза
- 4) 4 фаза

- А) толчок руками
- Б) полет после толчка руками
- В) разбег
- Г) приземление

30. Приведите в соответствие упражнений:

(1Б, 2В, 3А)

а)



1) Шпагат

б)



2) Мост

в)

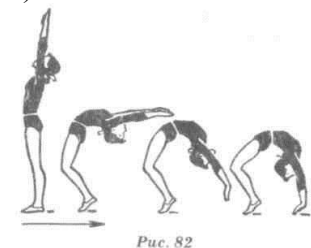


Рис. 82

3) Ласточка

31. Установите соответствие:

(1А, 2Б)

- А) Гигиеническая гимнастика
- Б) Ритмическая гимнастика

- 1) используется для сохранения и укрепления активности.
- 2) Важным элементом является музыкальное сопровождение.

32. Установите соответствие:

(1Б, 2А)

- 1 Вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела.
- 2 Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без

- А) Художественная гимнастика
- Б) Эстетическая гимнастика

предмета, а также с предметом

33. Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Брусья

А) Художественная

2 Лента

Б) Акробатическая

34. Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Включает в себя соревнования в вольных упражнениях

А) Художественная

2 Один из самых изящных видов спорта

Б) Спортивная

Сложные (3 уровень)

35. Установите соответствие

(1А, 2Б)

1 Это олимпийский вид спорта

А) Спортивная гимнастика

2 Это не олимпийский вид спорта

Б) Уличная гимнастика

Задания открытого типа

Задания на дополнение

Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36. Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки входят в _____ группу (**прикладную, прикладная**)

37. _____ - это когда плечи находятся выше точки хвата (**упор**)

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. _____ 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. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, _____ функциональных _____ возможностей _____ организма — _____ это _____ (**атлетическая гимнастика**)

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, всё это относится к виду спорта _____ (**спортивная гимнастика, спортивной гимнастикой**)

42. Основными средствами _____ 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 (**художественной гимнастикой, художественная гимнастика**)

Средне-сложные (2 уровень)

43. Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложно координационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется _____ (**спортивная аэробика, спортивной аэробикой**)

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. Движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разно именованным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево называются _____ (**разноименные, разноименными**)

47. Специфическая 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 называется _____ (**история гимнастики, историей гимнастики**)

48. 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 называется _____ (**гимнастическая терминология, гимнастической терминалогией**)

49. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого

понятия из этой области человеческой деятельности называют _____ (термином, термин)

50. Движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой называются _____ (поочередными, поочередные)

51. Совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами называется _____ (комбинация, комбинацией)

52. Текстовая сокращенная запись подразделяется на условную и _____ (знаковую)

53. Смешанную запись и.п. подразумевает _____ (исходное положение)

54. Смешанная запись о.с. подразумевает _____ (основная стойка)

55. Переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах называется _____ (выкрут, выкрутом)

56. Графическая запись представляет собой _____ в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение (изображение)

57. Перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпуском рук называется _____ (перелет, перелетом)

58. При несоблюдении правил _____ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, сотрясение мозга и др. (техники безопасности, техника безопасности)

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. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений называется _____ (страховкой, страховка)

61. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют _____ (врачебным контролем)

62. При выполнении физических упражнений _____ помогает

учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их (**самоконтроль**)

63. _____ 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 содержание, 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. _____ двигательного действия представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи (**техника владения**)

Сложные (3 уровень)

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

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

69. Совокупность средств и методов называется _____ (**методика, методикой**)

70. _____ - это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью (**умение**)

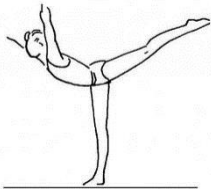
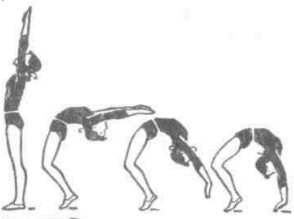
Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной 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			
Индикатор	УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности			
Дисциплина	Гимнастика			
Уровень освоения	Тестовые задания			
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	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	26 Установите соответствие: 1 Разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость; 2 Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте А) гимнастика Б) физическая культура В) акробатика 27. Установите соответствие: 1. Основная гимнастика 2. Спортивная гимнастика перекладина	36. Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки входят в _____ 37. _____ - это когда плечи находятся выше точки хвата 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 39. _____ гимнастик	

	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.	3. Художественная гимнастика 4. Спортивная гимнастика А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах, акробатические упр-ия	а учитывает особенности организма и пси-хологического склада женщин. При подборе упражнений, мето-дических приемов учитываются прежде всего функции материн-ства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины 40. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма – это 41. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения, всё это относится к виду спорта 42. Основными средствами 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
1.1.2	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;	28. Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь: 1) художественная гимнастика 2) спортивная гимнастика 3) спортивная акробатика А) бревно Б) гимнастический ковер В) лента	43. Вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложно координационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами называется

	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) укрепление 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;	29. Установите соответствие фазы опорного прыжка; 1) 1 фаза 2) 2 фаза 3) 3 фаза 4) 4 фаза А) толчок руками Б) полет после толчка руками В) разбег Г) приземление 30. Приведите в соответствие упражнений: а)  1) Шпагат б)  2) Мост в)  Рис. 82 3) Ласточка 31. Установите соответствие: 1) используется для сохранения и укрепления активности. 2) Важным элементом является музыкальное сопровождение. А) Гигиеническая гимнастика Б) Ритмическая гимнастика 32. Установите соответствие: 1 Вид спорта, основанный на стилизованных,	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 45. Методика преподавания гимнастики является частью _____, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений 46. Движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разно именным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево называются _____ 47. Специфическая 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 называется _____ 48. 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 называется _____ 49. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют _____ 50. Движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой называются _____ 51. Совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным _____ (вскок,
--	---	--	--

	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;	естественных движениях всего тела. 2 Вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом А) Художественная гимнастика Б) Эстетическая гимнастика 33. Установите соответствие: 1 Брусья 2 Лента А) Художественная Б) Акробатическая 34. Установите соответствие: 1 Включает в себя соревнования в вольных упражнениях 2 Один из самых изящных видов спорта А) Художественная Б) Спортивная	запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами называется _____ 52. Текстовая сокращенная запись подразделяется на условную и _____ 53. Смешанную запись и.п. подразумевает _____ 54. Смешанная запись о.с. подразумевает _____ 55. Переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах называется _____ 56. Графическая запись представляет собой _____ _____ в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение 57. Перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпуском рук называется _____ 58. При несоблюдении правил _____ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, сотрясение мозга и др. 59. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе _____ 60. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений называется _____ 61. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют _____
--	---	--	--

	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.	62. При выполнении физических упражнений _____ помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их 63. _____ 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 64. Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение _____ 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 66. _____ двигательного действия представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно
--	---	---

			поставленной двигательной задачи
1.1.3	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.	35. Установите соответствие (1А, 2Б) 1 Это олимпийский вид спорта 2 Это не олимпийский вид спорта А) Спортивная гимнастика Б) Уличная гимнастика	67. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю называются _____ 68. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, называются _____ 69. Совокупность средств и методов называется _____ 70. _____ - это знание об упражнении, его теории, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

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

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа		
1	Г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости	36	прикладную, прикладная
		37	Упор

2	А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
3	А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
4	Б) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
5	В) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
6	А) акробатическая;
7	В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
8	А) сила;
9	Г) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.
10	В) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
11	А) вводный, основной, заключительный;
12	В) Древняя Греция;
13	А) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
14	Б) динамические и статические;
15	А) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу,

38	гимнастика
39	женская
40	атлетическая гимнастика
41	спортивная гимнастика, спортивной гимнастикой
42	художественной гимнастикой, художественная гимнастика
43	спортивная аэробика, спортивной аэробикой
44	познания и практической деятельности
45	методики физического воспитания
46	разноименные, разноименными
47	история гимнастики, историей гимнастики
48	гимнастическая терминология, гимнастической терминологией
49	термином, термин
50	поочередными, поочередные
51	комбинация, комбинацией

	гибкость;
16	Г) равномерный непрерывный бег.
17	А) дыхательная система;
18	А) скоростные качества;
19	А) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
20	В) последовательное выполнение акробатических упражнений;
21	А) наклоны в положении сидя;
22	Б) мышечная память;
23	А) выполнение стоек;
24	Б) вестибулярный аппарат;
25	Б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
26	1В, 2А
27	1В, 2Б, 3А, 4Г
28	1В, 2А, 3Б
29	1В, 2А, 3Б, 4Г
30	1Б, 2В, 3А
31	1А, 2Б
32	1Б, 2А
33	1Б, 2А
34	1Б, 2А
35	1А, 2Б

52	знаковую
53	исходное положение
54	основная стойка
55	выкрут, выкрутом
56	изображение
57	перелет, перелетом
58	техники безопасности, техника безопасности
59	учебных занятий и соревнований
60	страховкой, страховка
61	врачебным контролем
62	самоконтроль
63	дисциплинированность
64	упражнения
65	техника гимнастического упражнения
66	техника владения
67	статическими
68	динамическими
69	методика, методикой
70	умение

Демоверсия

Комплект тестовых заданий

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

Индикатор УК-7.3. Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности

Дисциплина Гимнастика

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

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.

Средне – сложные (2 уровень)

3. 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.

4. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

А) сила;

Б) скорость;

В) красота;

Г) стройность;

5. Страна, в которой зародилась гимнастика:

А) Польша;

Б) Германия;

В) Древняя Греция;

Г) Россия.

6. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

А) циклические;

Б) динамические и статические;

В) упражнения на снарядах;

Г) силовые.

7. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

- А) бег по пересеченной местности;
- Б) бег на тренажере;
- В) марафонский бег;
- Г) равномерный непрерывный бег.**

8. Какую систему организма тренирует бег:

- А) дыхательная система;**
- Б) мышечная система;
- В) все системы организма;
- Г) сердечно-сосудистая система.

9. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

- А) скоростные качества;**
- Б) сила;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.

Сложные (3 уровень)

10. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- А) сердечно-сосудистой системы;
- Б) вестибулярный аппарат;**
- В) дыхательную систему;
- Г) опорно-двигательный аппарат.

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

11 Установите соответствие:

(1В, 2А)

- | | | |
|---|---|--|
| 1 | Разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость; | А) гимнастика
Б) физическая культура
В) акробатика |
| 2 | Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте | |

Средне-сложные (2 уровень)

12. Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:

(1В, 2А, 3Б)

- 1) художественная гимнастика
- 2) спортивная гимнастика
- 3) спортивная акробатика

- А) бревно
- Б) гимнастический ковер
- В) лента

13. Установите соответствие фазы опорного прыжка;

(1В, 2А, 3Б, 4Г)

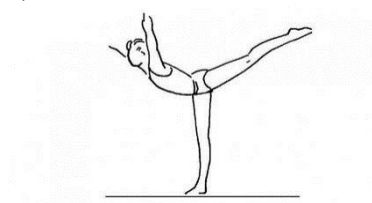
- 1) 1 фаза
- 2) 2 фаза
- 3) 3 фаза
- 4) 4 фаза

- А) толчок руками
- Б) полет после толчка руками
- В) разбег
- Г) приземление

14. Приведите в соответствие упражнений:

(1Б, 2В, 3А)

а)



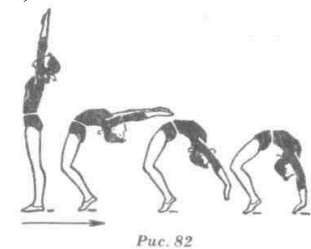
1) Шпагат

б)



2) Мост

в)



3) Ласточка

Сложные (3 уровень)

15. Установите соответствие

(1А, 2Б)

- 1 Это олимпийский вид спорта
- 2 Это не олимпийский вид спорта

- А) Спортивная гимнастика
- Б) Уличная гимнастика

Задания открытого типа
Задания на дополнение
Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

16. Ходьба и бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, упражнения в метании и ловле, поднимании и переноске груза, переползании, преодолении препятствий и простые прыжки входят в _____ группу (**прикладную, прикладная**)

17. _____ - это когда плечи находятся выше точки хвата (**упор**)

18. 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**)

Средне-сложные (2 уровень)

19. Методика преподавания гимнастики является частью _____, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений (**методики физического воспитания**)

20. Движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разно именованным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево называются _____ (**разноименные, разноименными**)

21. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют _____ (**термином, термин**)

22. Движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой называются _____ (**поочередными, поочередные**)

23. Совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами называется _____ (**комбинация, комбинацией**)

24. Переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах называется _____ (**выкрут, выкрутом**)

25. При несоблюдении правил _____ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок, обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, сотрясение мозга и др. (**техники безопасности, техника**)

безопасности)

26. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений называется _____ **(страховкой, страховка)**

27. При выполнении физических упражнений _____ помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их **(самоконтроль)**

28. Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение _____ **(упражнения)**

Сложные (3 уровень)

29. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю называются _____ **(статическими)**

30. Совокупность средств и методов называется _____ **(методика, методикой)**

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	Г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости
2	А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
3	В) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
4	А) сила;
5	В) Древняя Греция;
6	Б) динамические и

16	прикладную, прикладная
17	упор
18	гимнастика
19	методики физического воспитания
20	разноименные, разноименными
21	термином, термин
22	поочередными, поочередные

	статические;
7	Г) равномерный непрерывный бег.
8	А) дыхательная система;
9	А) скоростные качества;
10	Б) вестибулярный аппарат;
11	1В, 2А
12	1В, 2А, 3Б
13	1В, 2А, 3Б, 4Г
14	1Б, 2В, 3А
15	1А, 2Б

23	комбинация, комбинацией
24	выкрут, выкрутом
25	техники безопасности, техника безопасности
26	страховкой, страховка
27	самоконтроль
28	упражнения
29	статическими
30	методика, методикой