



## Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	5
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	5
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	12
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.

### **. 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	Проверяемые индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения	Вид учебных занятий, работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции	Контролируемые разделы	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции
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	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
	УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

	УК- 7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть навыками использования средств и методов физической культуры в профессиональной деятельности.	Лекции, практические занятия, самостоятельная работа	Все разделы	Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
--	---	---	--	-------------	---

## **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 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 зачёта.

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> )						Промежуточная аттестация (50 баллов)	Итоговое количество баллов по результатам текущего контроля и промежуточ ной аттестации
Блок 1			Блок 2				
Лекцион ные занятия (X <sub>1</sub> )	Практи ческие заняти я (Y <sub>1</sub> )	Лаборат орные занятия (Z <sub>1</sub> )	Лекцион ные занятия (X <sub>2</sub> )	Практич еские занятия (Y <sub>2</sub> )	Лаборат орные занятия (Z <sub>2</sub> )	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено;
-	-	-	-	-	-		Более 41 балла –
Сумма баллов за 1 блок = X <sub>1</sub> + Y <sub>1</sub>			Сумма баллов за 2 блок = X <sub>2</sub> + Y <sub>2</sub>				зачтено

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

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	<i>Количество баллов</i>	
	<i>1 блок</i>	<i>2 блок</i>
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Посещение занятий		
Выполнение заданий по дисциплине (УО), в том числе:		
- устный опрос (УО)	-	-
- практические работы (ПР)	-	-
- тестирование (Т)	-	-
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет в устной форме		

<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.

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;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы.

*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 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 практических занятий по неуважительным причинам;
  - во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к 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**

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Гимнастика» осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос (УО);
- практические работы (ПР);
- тестирование (Т).

Проработка конспекта лекций и учебной литературы осуществляется студентами в течение всего семестра, после изучения новой темы. Перечень вопросов для устного опроса определен содержанием темы в РПД и методическими рекомендациями по изучению дисциплины.

Защита практических заданий производится студентом в день их выполнения в соответствии с расписанием занятий. Преподаватель проверяет правильность выполнения практического задания студентом, контролирует знание студентом пройденного материала с помощью контрольных вопросов или тестирования.

Оценка компетентности осуществляется следующим образом: в процессе защиты выявляется информационная компетентность в соответствии с практическим заданием, затем преподавателем дается комплексная оценка деятельности студента.

Высокую оценку получают студенты, которые при подготовке материала для самостоятельной работы сумели самостоятельно составить логический план к теме и реализовать его, собрать достаточный фактический материал, показать связь рассматриваемой темы с современными проблемами науки и общества, с направлением обучения студента и каков авторский вклад в систематизацию, структурирование материала.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателям (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

Итоговый контроль освоения умения и усвоенных знаний дисциплины «Гимнастика» осуществляется в процессе промежуточной аттестации на зачете. Условием допуска к зачету является положительная текущая аттестация по всем практическим работам учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

## **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**

Устный опрос,  
Тестирование.

Перечень вопросов для устного опроса определен содержанием темы в РПД и методическими рекомендациями по изучению дисциплины.

#### **2.1.1 Вопросы устного опроса (УО) для оценивания результатов обучения в виде знаний и умений:**

1. Значение гимнастических упражнений для человека
2. Последовательность выполнения кувырка вперед
3. Виды гимнастических упражнений
4. Разновидность гимнастических снарядов
5. Техника безопасности при занятиях гимнастикой
6. Личная гигиена гимнаста
7. Гимнастика на олимпийских играх
8. Отличие гимнастического «коня» от гимнастического «козла»
9. Дайте понятие «Сила» и «Гибкость»
10. Простейший комплекс гимнастических упражнений
11. Прикладные упражнения, характеристика, классификация и значение.
12. Причины травматизма в гимнастике и меры его профилактики.
13. Виды страховки и помощи.
14. Оценка упражнений в гимнастике. Градация ошибок. Общие сбавки.
15. Документы планирования по гимнастике. Значение и виды учета.
16. Особенности занятий гимнастикой с женщинами.
17. Термины упражнений на снарядах.
18. Правила и формы записи упражнений.
19. Классификация упражнений на гимнастических снарядах.
20. Классификация силовых упражнений и их характеристика.
21. Строевые упражнения, как классификация и значение.
22. ОРУ, их классификация и значение.
23. Методика применения ОРУ.
24. Гимнастические залы. Гигиенические требования и правила эксплуатации.
25. Классификация и основы техники опорных прыжков.
26. Соревнования по гимнастике, их значение и виды.
27. Программа и положение о соревнованиях в гимнастике.
28. Порядок выступления команд и участников в соревнованиях по гимнастике.
29. Гимнастические снаряды и инвентарь (размеры и применение).
30. Структура маховых упражнений (разобрать на примере).

*Критерии оценки устного опроса:*

- качество ответов (ответы должны быть полными, четко выстроены, логичными (аргументированными));
- владение научным и профессиональной терминологией.

### *Шкала оценивания устного опроса.*

Каждый вопрос оценивается по следующей шкале:

- 0 баллов - обучающийся дал неправильный ответ на вопрос или не ответил;
- 1 балл - ответ обучающегося является не полным, не точным, не уверенным и не аргументированным;
- 2 балла – ответ обучающегося является полным, но не точным, не уверенным и не аргументированным;
- 3 - ответ обучающегося является полным, точным, уверенным и аргументированным.

По результатам опросов выводится средняя оценка, которая округляется до целой величины и выставляется при первой рейтинговой оценке.

### **2.1.2. База тестовых вопросов:**

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин
- Г) А.Бутовский

12.За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья

- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами

- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

26. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

29. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания

- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег

31. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- А) энциклопедия
- Б) кодекс

- В) хартия
- Г) конституция

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков
- Д) Валерий Кораблев

42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тян

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) перекат
- В) переворот
- Г) сальто

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) стойка
- Б) «мост»
- В) переворот
- Г) «шпагат»

52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?

- А) Ольга Корбут
- Б) Надя Команечи
- В) Лариса Латынина
- Г) Людмила Турищева

53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....

- А) Канаде

- Б) Японии
- В) США
- Г) Германии

54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

*Критерии оценки теста:*

- 1 балл - за каждый правильный ответ на вопрос;
- 0 баллов – обучающийся дал неправильный ответ на вопрос.

*Шкала оценивания теста:*

90-100% правильных ответов – отлично;

70-89% правильных ответов – хорошо;

50-69% правильных ответов – удовлетворительно;

менее 50% правильных ответов – неудовлетворительно.

## **2.2 Задания для оценивания результатов в виде владений и умений**

### **2.2.1. База практических заданий:**

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 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 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.

### Вопросы 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.

## 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 обеспечения полноценной социальной и 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*

**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 – 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.

**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 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

**в- 1, 2, 3, 4**

**27. Установить соответствие**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| 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 |

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)



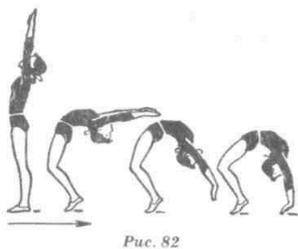
1) Шпагат

б)



2) Мост

в)



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  
сопровождение.

2) Важным элементом является музыкальное

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 ри-сунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.**

Изображение

#### **57.Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно опи-сать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схе-ма 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 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. \_\_\_\_\_ 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.			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры 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.			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры 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	<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	<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, преодолении препятствий и простые прыжки. Ответ: _____  <b>37. _____</b> - это когда плечи	

	<p>развития скорости;  <b>г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости</b></p> <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</b></p>	<p>последующим отскоком и др.:  <b>а- 1, 2, 3</b>  <b>б- 2, 3, 4</b>  <b>в- 1, 2, 3, 4</b></p> <p><b>27. Установить соответствие</b></p> <p>1. Основная гимнастика  <b>А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой,</b>  <b>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>находятся выше точки хвата.  Перечислите статические упражнения из акробатики: _____  _____  _____  _____  _____</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>  Женская</p> <p><b>40. Атлетическая гимнастика — это _____</b>  Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма</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</b></p>
--	---	--	---

	<p>двигательной активности;  в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;  г – разминка для мышц и суставов.</p> <p><b>4. Лечебная гимнастика при переломах назначается:</b></p> <p>а – для улучшения общего состояния;  <b>б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;</b>  в – для тренировки вестибулярного аппарата;  г – для снижения болевого синдрома.</p> <p><b>5. К формам проведения лечебной гимнастики относят:</b></p> <p>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>гимнастическом бревне и вольные упражнения. <b>Что за вид спорта?</b></p> <p><b>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?</b></p>
--	--	--	---

<p>1.1.2</p>	<p><b>6. К спортивным видам гимнастики относят:</b>  <b>а</b> – акробатическая;  <b>б</b> – цирковая;  <b>в</b> – атлетическая;  <b>г</b> – уличная.</p> <p><b>7. Основная цель утренней гимнастики:</b>  <b>а</b> – расслабление мышц и связок;  <b>б</b> – укрепление нервной системы;  <b>в</b> – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;  <b>г</b> – развитие силы воли.</p> <p><b>8. Физическое качество, которое развивает гимнастика:</b>  <b>а</b> – сила;  <b>б</b> – скорость;  <b>в</b> – красота;  <b>г</b> – стройность;</p> <p><b>9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:</b>  <b>а</b> – современный вид танца;  <b>б</b> – акробатические упражнения;  <b>в</b> – музыкально-ритмическое воспитание;  <b>г</b> – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на</p>	<p><b>28.Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:</b></p> <table border="1" data-bbox="708 421 999 1034"> <tr> <td>1)</td> <td>художественная гимнастика</td> <td>а)</td> <td>бревно</td> </tr> <tr> <td>2)</td> <td>спортивная гимнастика</td> <td>б)</td> <td>гимнастический ковер</td> </tr> <tr> <td>3)</td> <td>спортивная акробатика</td> <td>в)</td> <td>лента</td> </tr> </table> <p><b>29.Приведите в соответствие фазы опорного прыжка:</b></p> <table border="1" data-bbox="708 1182 999 1742"> <tr> <td>1) 1 фаза</td> <td>а) толчок руками</td> </tr> <tr> <td>2) 2 фаза</td> <td>б) полет после толчка</td> </tr> <tr> <td>3) 3 фаза</td> <td>в) руками</td> </tr> <tr> <td>4) 4 фаза</td> <td>г) разбег приземление</td> </tr> </table> <p>Ответ: 1-в; 2-а; 3-б; 4-г.</p> <p><b>30. Приведите в соответствие упражнений:</b>  <b>а)</b></p>	1)	художественная гимнастика	а)	бревно	2)	спортивная гимнастика	б)	гимнастический ковер	3)	спортивная акробатика	в)	лента	1) 1 фаза	а) толчок руками	2) 2 фаза	б) полет после толчка	3) 3 фаза	в) руками	4) 4 фаза	г) разбег приземление	<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 разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.</b></p> <p><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> <p><b>45.Методика преподавания гимнастики является частью _____, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.</b></p> <p><b>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.</b></p> <p><b>47.История гимнастики — это...</b></p> <p><b>48.Гимнастическая терминология — это...</b></p> <p><b>49.Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой</b></p>
1)	художественная гимнастика	а)	бревно																				
2)	спортивная гимнастика	б)	гимнастический ковер																				
3)	спортивная акробатика	в)	лента																				
1) 1 фаза	а) толчок руками																						
2) 2 фаза	б) полет после толчка																						
3) 3 фаза	в) руками																						
4) 4 фаза	г) разбег приземление																						

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;



1) Шпагат  
б)



2) Мост  
в)

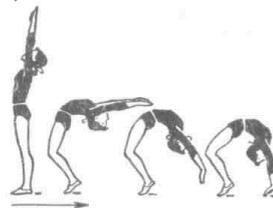


Рис. 82

3) Ласточка  
**31. Приведите в соответствие**

а) Гигиеническая гимнастика используется для сохранения и укрепления активности.

б) Ритмическая гимнастика 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

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 ри-сунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение.**

**57. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно опи-сать любое гимнастическое упражнение.**

**Принята следующая схе-ма такой записи:**

**58. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы:**

повреждение кожи ла-доней, мозоли, трещины, растяжения связок, \_\_\_\_\_ 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. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп-ражнений?**

**61. Комплексное медицинское**

<p>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, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость; б – метод развития и укрепления мышечной ткани; в – раздел гимнастики для детей; г – направление в цирковом искусстве.</p> <p><b>16. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:</b> а – бег по пересеченной местности; б – бег на тренажере; в – марафонский бег; г – равномерный непрерывный бег.</p> <p><b>17. Какую систему</b></p>	<p>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>обследование физического развития и функциональной подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют...</p> <p><b>62.При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их.</b></p> <p><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 взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.</b></p> <p><b>64.Структура гимнастического упражнения включает в себя со-держание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение</b></p> <p>_____.</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</b></p>
--	---	--

<p>организма тренирует бег: а – дыхательная система; б – мышечная система; в – все системы организма; г – сердечно-сосудистая система.</p> <p><b>18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:</b> а – скоростные качества; б – сила; в – ловкость; г – гибкость.</p> <p><b>19. Какой тест позволяет определить силу человека:</b> а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа; б – приседания; в – бег на скорость; г – прыжки на скакалке.</p> <p><b>20. Что называют акробатической комбинацией:</b> а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности; б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности; в – последовательное выполнение акробатических упражнений; г – выполнение</p>		<p>ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относящиеся ко всем подструктурам личности гимнаста.</p> <p>бб. _____ представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управления движениями, обеспечивающими успешное выполнение упражнения или решение конкретно поставленной двигательной задачи</p>
---	--	---

	<p>упражнений на брусьях.</p> <p><b>21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:</b></p> <p><b>а – наклоны в положении сидя;</b>  <b>б – наклоны в положении лежа;</b>  <b>в – наклоны в положении стоя;</b>  <b>г – сгибание рук и ног в положении лежа.</b></p> <p><b>22. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:</b></p> <p><b>а – условный рефлекс;</b>  <b>б – мышечная память;</b>  <b>в – моторика;</b>  <b>г – кинестетика.</b></p>		
1.1.3	<p><b>23. К упражнениям на равновесие относят:</b></p> <p><b>а – выполнение стоек;</b>  <b>б – повороты и наклоны;</b>  <b>в – челночный бег;</b>  <b>г – все виды гимнастических упражнений.</b></p> <p><b>24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:</b></p> <p><b>а – сердечно-сосудистой системы;</b>  <b>б – вестибулярный аппарат;</b>  <b>в – дыхательную систему;</b>  <b>г – опорно-двигательный аппарат.</b></p> <p><b>25. Что такое</b></p>	<p><b>35.Приведите в соответствие</b></p> <p><b>а) Спортивная гимнастика 1) это олимпийский вид спорта</b>  <b>б) Уличная гимнастика 2) это не олимпийский вид спорта</b></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 теории, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической</b></p>

	<b>челночный бег?</b> а – разновидность беговых видов легкой атлетики; <b>б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;</b> в – бег на короткие дистанции; г – спортивная ходьба.		<b>деятельностью.</b>
--	--	--	-----------------------

## 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)
2	А)
3	А)
4	Б)
5	В)
6	А)
7	В)
8	А)
9	Г)
10	В)

37	Упор. Равновесие на одной ноге, мост, стойка на руках, стойка на лопатках, стойка на голове.
38	Гимнастика
39	Женская
40	Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма
41	Спортивная гимнастика
42	Художественная гимнастика
43	Спортивная аэробика
44	познания и практической деятельности
45	методики физического воспитания
46	оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной

11	A)
12	B)
13	A)
14	B)
15	A)
16	Г)
17	A)
18	A)
19	A)
20	B)
21	A)
22	B)
23	A)
24	B)
25	B)
26	в- 1, 2, 3, 4
27	1-в, 2-б, 3-а, 4-г.
28	1-в; 2-а; 3-б.
29	1-в; 2-а; 3-б; 4-г.
30	а)-3; б)-1; в)-2
31	а)-1; б)-2
32	а)-2; б)-1.
33	а)-2; б)-1.
34	а)-2; б)-1.
35	а)-1; б)-2

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

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

--	--