



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**Институт технологий (филиал) федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Донской
государственный
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области
(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
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)
44.03.01 Педагогическое образование
направленность Дошкольное образование

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Гимнастика»

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность Дошкольное образование. Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от «28» 04 2025 г.

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель

 С.В. Четвериков
подпись

« 28 » _____ 04 _____ 2025 г.

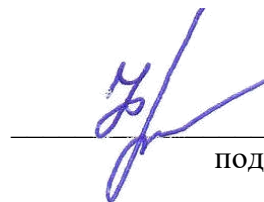
И.о зав. кафедрой

 А.А. Морозова
подпись

« 28 » _____ 04 _____ 2025 г.

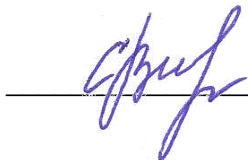
Согласовано:

Заведующий МБДОУ д/с «Аленький цветочек»
г. Волгодонска

 Е.В. Юрченко
подпись

« 28 » _____ 04 _____ 2025 г.

Заведующий МБДОУ д/с «Вишенка»
г. Волгодонска

 И.В. Сираева
подпись

« 28 » _____ 04 _____ 2025 г.

**Лист визирування оціночних матеріалів (оціночних засвідків)
на черговий навчальний рік**

Оціночні матеріали (оціночні засвідки) по дисципліні Гимнастика
проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.
Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____
І.о завідуючого кафедрою «СКС і ГД» _____ А.А.Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оціночні матеріали (оціночні засвідки) по дисципліні Гимнастика
проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.
Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____
І.о завідуючого кафедрою «СКС і ГД» _____ А.А.Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оціночні матеріали (оціночні засвідки) по дисципліні Гимнастика
проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.
Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____
І.о завідуючого кафедрою «СКС і ГД» _____ А.А.Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оціночні матеріали (оціночні засвідки) по дисципліні Гимнастика
проаналізовані і визнані актуальними для використання на 20__ - 20__ навчальний рік.
Протокол засідання кафедри «СКС і ГД» от «__» _____ 20__ г. № _____
І.о завідуючого кафедрою «СКС і ГД» _____ А.А.Морозова
«__» _____ 20__ г.

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 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 жизни.	Л., П.р., С.р	1.1 - 1.11 2.1 - 2.15	Вопросы к зачету, вопросы для устного опроса, практические задания	Ответы на вопросы к зачету; ответы на вопросы для устных опросов, выполнение практической работы и ее защита по контрольным вопросам в
	УК -7.2	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 критерий 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 практических работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, зачеты, умение делать выводы и др.

	УК -7.3	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				форме собеседования, подготовка сообщений и докладов к практическим занятиям 1,2, 3,4
--	---------	--	--	--	--	---

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: промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части – **не предусмотрен на заочной форме обучения.**

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 текущего контроля и промежуточ ной аттестации
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 балла – отлично
-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за 1 блок = X ₁ + Y ₁			Сумма баллов за 2 блок = X ₂ + Y ₂				

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

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

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.

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

Зачет является формой итоговой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине в целом или по разделу дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», или «неудовлетворительно».

Оценка «отлично» (81-100 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом⁶;
 - обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения;
 - обучающийся анализирует элементы, устанавливает связи между ними, сводит их в единую систему, способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение);
 - ответ обучающегося по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетационного билета, является полным, и удовлетворяет требованиям программы дисциплины;
 - обучающийся продемонстрировал свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей дисциплины;
 - на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы.
- Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на высоком уровне (уровень 3) (см. табл. 1).

Оценка «хорошо» (61-80 баллов) выставляется обучающемуся, если:

- обучающийся знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, в котором нет явно указанных способов решения; анализирует элементы, устанавливает связи между ними;
- ответ по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетационного билета, является полным, или частично полным и удовлетворяет требованиям программы, но не всегда дается точное, уверенное и аргументированное изложение материала;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные ответы;
- обучающийся продемонстрировал владение терминологией соответствующей дисциплины.

Компетенция (и) или ее часть (и) сформированы на среднем уровне (уровень 2) (см. табл. 1).

Оценка «удовлетворительно» (41-60 баллов) выставляется обучающемуся, если:

⁶ Количество и условия получения необходимых и достаточных для получения автомата баллов определены Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся»

- 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 важнейших разделов дисциплины и содержания лекционного курса;
- у обучающегося имеются затруднения в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса;
- несмотря на недостаточность знаний, обучающийся имеет стремление логически четко построить ответ, что свидетельствует о возможности последующего обучения.

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

Оценка «неудовлетворительно» (менее 41 балла) выставляется обучающемуся, 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 находить стратегического анализа, разработки и осуществления стратегии организации;
- у обучающегося имеются существенные пробелы в знании основного материала по дисциплине;
- в процессе ответа по теоретическому материалу, содержащемуся в вопросах зачетационного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала.

Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

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

Формы промежуточного контроля Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине Гимнастика осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Формы промежуточного контроля знаний:

- устный опрос (УО);
- практические задания (ПЗ);

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, со 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.

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

2.1. Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Вопросы для устного опроса (доклада, сообщения)

Критерии оценивания устного опроса (доклада, сообщения):

Максимальная оценка – 5 баллов.

5 баллов - ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

4 балла - ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

3 балла - ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

1-2 балла - ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

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

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль	
УК-7	УК-7.1 Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения жизни.	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к зачету № 1-40	ПК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы УО. Практические задания № 1-19	ПК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Примечание

* берется из РПД

** сдача практических 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 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
2. Спортивная гимнастика
3. Художественная гимнастика
4. Спортивная гимнастика

- А. Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я
- Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, перекладина
- В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия
- 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
- 2) спортивная гимнастика
- 3) спортивная акробатика

- а) бревно
- б) гимнастический ковер
- в) лента

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б.

29. Приведите в 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

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б; 4-г.

30. Приведите в соответствие упражнений:

а)



1) Шпагат

б)



2) Мост

в)

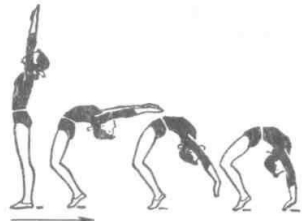


Рис. 82

3) Ласточка

Ответ: а)-3; б)-1; в)-2.

31. Приведите в соответствие

- а) Гигиеническая гимнастика
- б) Ритмическая гимнастика

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

Ответ: а)-1; б)-2.

32.Приведите в соответствие

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

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

Ответ: а)-2; б)-1.

33.Приведите в соответствие

а) Художественная 1) Брусья

б) Акробатическая 2) Лента

Ответ: а)-2; б)-1.

34.Приведите в соответствие

а) Художественная 1) включает в себя соревнования в вольных упражнениях

б) Спортивная 2) Один из самых изящных видов спорта

Ответ: а)-2; б)-1.

35.Приведите в соответствие

а) Спортивная гимнастика 1) это олимпийский вид спорта

б) Уличная гимнастика 2) это не олимпийский вид спорта

Ответ: а)-1; б)-2.

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

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

Ответ: Прикладная группа

37. _____ - это когда плечи находятся выше точки хвата.

Перечислите статические упражнения из акробатики: _____

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

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

Гимнастика

39.Выбери пропущенное слово? _____ гимнастика учитывает особенности организма и 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.

Женская

40.Атлетическая гимнастика — это _____

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

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

Спортивная гимнастика

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

Художественная гимнастика

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

Спортивная аэробика

44. Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета _____, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

познания и практической деятельности

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

методики физического воспитания

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

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

47. История гимнастики — это...

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

48. Гимнастическая терминология — это...

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

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

Термином

50. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

краткость, точность, доступность

51. Способы образования терминов.

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

52. Текстовая сокращенная запись подразделяется на...

условную и знаковую

53. Расшифруйте смешанную запись и.п.

исходное положение

54. Расшифруйте смешанную запись о.с.

основная стойка

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

верхняя жердь, нижняя жердь разновысоких брусьев

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

Изображение

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

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

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

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

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

учебных занятий и соревнований

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

Страховкой

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

Врачебным контролем

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

Самоконтроль

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

Дисциплинированность

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

Упражнения

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

Техника гимнастического упражнения

66._____представляет собой целесообразный способ или совокупность способов управле-ния движениями, обеспечивающими успешное выполнение упраж-нения или решение конкретно поставленной двигательной задачи

Техника владения двигательного действия

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

Статическими

68.Такие упражнения, при выполне-нии которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастичес-кое 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)

Компетенци я	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/	На дополнение	

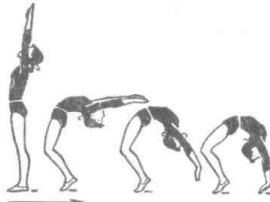
		последовательности		
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенци я	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			
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Устано вление 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 развития	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.	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, преодолении препятствий и простые прыжки. Ответ: _____ _____ 37. _____ - это когда плечи находятся выше точки хвата. Перечислите статические упражнения из акробатики: _____ _____	

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	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	_____ _____ _____ _____ _____ 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.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
---	--	---

	относят: а – экстремальные виды туризма; б – велоспорт; в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе; г – легкая и тяжелая атлетика.		кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта? 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?												
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; в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости; г – развитие силы воли. 8. Физическое качество, которое развивает	<table><tr><td colspan="2">28.Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:</td></tr><tr><td>1) художественная гимнастика</td><td rowspan="3">а) бревно б) гимнастический ковер в) лента</td></tr><tr><td>2) спортивная гимнастика</td></tr><tr><td>3) спортивная акробатика</td></tr><tr><td colspan="2">29.Приведите в соответствие фазы опорного прыжка:</td></tr><tr><td>1) 1 фаза</td><td>а) толчок</td></tr><tr><td>2) 2</td><td>руками</td></tr></table>	28.Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:		1) художественная гимнастика	а) бревно б) гимнастический ковер в) лента	2) спортивная гимнастика	3) спортивная акробатика	29.Приведите в соответствие фазы опорного прыжка:		1) 1 фаза	а) толчок	2) 2	руками	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. 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
28.Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:															
1) художественная гимнастика	а) бревно б) гимнастический ковер в) лента														
2) спортивная гимнастика															
3) спортивная акробатика															
29.Приведите в соответствие фазы опорного прыжка:															
1) 1 фаза	а) толчок														
2) 2	руками														

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,	<table><tr><td>фаза</td><td>б) полет</td></tr><tr><td>3) 3</td><td>после</td></tr><tr><td>фаза</td><td>толчка</td></tr><tr><td>4) 4</td><td>руками</td></tr><tr><td>фаза</td><td>в)</td></tr><tr><td></td><td>разбег</td></tr><tr><td></td><td>г)</td></tr><tr><td></td><td>приземление</td></tr></table> Ответ: 1-в; 2-а; 3-б; 4-г. 30. Приведите в соответствие упражнений: а)  1) Шпагат б)  2) Мост в)  3) Ласточка 31. Приведите в соответствие а) Гигиеническая гимнастика б) Ритмическая гимнастика 1) используется для сохранения и укрепления активности. 2) Важным элементом является музыкальное сопровождение. Ответ: а)-1; б)-2. 32. Приведите в соответствие	фаза	б) полет	3) 3	после	фаза	толчка	4) 4	руками	фаза	в)		разбег		г)		приземление	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. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также _____ и др. 47. История гимнастики — это... 48. Гимнастическая терминология — это... 49. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют... 50. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам: 51. Способы образования терминов. 52. Текстовая сокращенная запись подразделяется на... 53. Расшифруйте смешанную запись и.п.
фаза	б) полет																	
3) 3	после																	
фаза	толчка																	
4) 4	руками																	
фаза	в)																	
	разбег																	
	г)																	
	приземление																	

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.	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 33.Приведите в соответствие а) Художественная 1) Брусья б) Акробатическая 2) Лента 34.Приведите в соответствие а) Художественная 1) включает в себя соревнования в вольных упражнениях б) Спортивная 2) Один из самых изящных видов спорта	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 описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи: 58.При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, 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 упражнений? 61.Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной
--	---	---

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		подготовленности, занимающихся физической культурой и спортом называют... 62. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их. 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. 64. Структура гимнастического упражнения включает в себя со-держание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение _____. 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,
--	--	---

	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.		физиологического и пси-хологического обеспечения. Это — очень сложная динамическая функциональная система. В ней в функциональное взаимодействие вовлекаются индивидуальные свойства (способности), относя-щиеся ко всем подструктурам личности гимнаста. 66. _____ предст-авляет собой целесообразный способ или совокупность способов управле-ния движениями, обеспечивающими успешное выполнение упраж-нения 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	35.Приведите в соответствие а) Спортивная гимнастика 1) это олимпийский вид спорта б) Уличная гимнастика 2) это не олимпийский вид спорта	67.Такие упражнения (позы), при вы-полнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют... 68.Такие упражнения, при выполне-нии которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастичес-кое

	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.		колесо) относительно опоры, их называют... 69.Методика – это... 70.Это знание об упражнении, его теории, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью.
--	--	--	--

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)

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

6	A)
7	B)
8	A)
9	Г)
10	B)
11	A)
12	B)
13	A)
14	B)
15	A)
16	Г)
17	A)
18	A)
19	A)
20	B)
21	A)
22	B)

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

23	А)
24	Б)
25	Б)
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
36	Прикладная группа

	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

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 |
| 2 | Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте | В) акробатика |

Средне-сложные (2 уровень)

12. Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:

(1В, 2А, 3Б)

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1) художественная гимнастика | А) бревно |
| 2) спортивная гимнастика | Б) гимнастический ковер |
| 3) спортивная акробатика | В) лента |

13. Установите соответствие фазы опорного прыжка;

(1В, 2А, 3Б, 4Г)

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 1) 1 фаза | А) толчок руками |
| 2) 2 фаза | Б) полет после толчка руками |
| 3) 3 фаза | В) разбег |

4) 4 фаза

Г) приземление

14. Приведите в соответствие упражнений:

(1Б, 2В, 3А)

а)



1) Шпагат

б)



2) Мост

в)

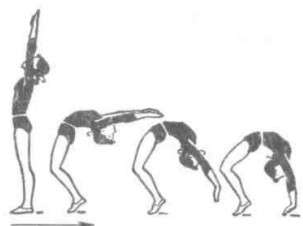


Рис. 82

3) Ласточка

Сложные (3 уровень)

15. 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)

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 именным 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

16	прикладную, прикладная
17	упор
18	гимнастика

	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 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

19	методики физического воспитания
20	разноименные, разноименными
21	термином, термин
22	поочередными, поочередные
23	комбинация, комбинацией
24	выкрут, выкрутом
25	техники безопасности, техника безопасности
26	страховкой, страховка
27	самоконтроль
28	упражнения
29	статическими
30	методика, методикой