



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
(Институт технологий (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)**



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

А.В. Поздеев

«28» апреля 2025 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

по дисциплине

«Гимнастика»

для обучающихся по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность «Начальное образование»

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Гимнастика»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность «Начальное образование».

Протокол № 9 от « 28 » 04 2025 г.

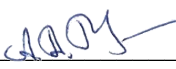
Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель


_____ С.В. Четвериков
подпись

« 28 » 04 2025 г.

И.о. заведующего кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись

« 28 » 04 2025 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №16»
г. Волгодонска


_____ Л.Н. Лушникова
подпись

« 28 » 04 2025 г.

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»
г. Волгодонска


_____ Т.В. Колодяжная
подпись

« 28 » 04 2025 г.

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

Оціночні матеріали (оціночні засвідки) по дисципліні «Гімнастика»
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 «Гімнастика»
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 «Гімнастика»
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 «Гімнастика»
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	Владет 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):

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.

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

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).

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

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

- 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 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 зачета

1. Задачи, средства и методические особенности гимнастики.
2. Виды гимнастики.
3. Национальные системы гимнастики (XVIII-XIX вв.).
4. Оздоровительные виды гимнастики.
5. Образовательно-развивающие виды гимнастики.
6. Спортивные виды гимнастики.
7. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.
8. Гимнастика как научная дисциплина. Вопросы гимнастики, требующие исследований.
9. Методы исследования, используемые в гимнастике.
10. Значение гимнастической терминологии (понятие термин). Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
11. Способы образования терминов.
12. Правила применения терминов и правила сокращения.
13. Характеристика строевых упражнений (значение, задачи, классификация).
14. Основные требования, предъявляемые к преподавателю при подаче команд и распоряжений (громкость голоса, интонация, паузы, ударение в словах, выбор места).
15. Углы, линии и точки гимнастического зала.
16. Строевые приемы.
17. Построения и перестроения (виды, способы).
18. Перестроения на месте и в движении (виды, способы выполнения).
19. Повороты и передвижения (виды, способы выполнения).
20. Смыкания и размыкания. Правила произношения команд.
21. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.
22. Знания, двигательные умения, навыки в гимнастике.
23. Характеристика специальных способностей гимнаста.
24. Характеристика этапов обучения гимнастическим упражнениям.
25. Дидактические принципы и правила их практической реализации при обучении упражнениям.
26. Причина травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
27. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.
28. Страховка, помощь и самостраховка. Требования, предъявляемые к страхующему.
29. Требования к местам проведения занятий гимнастикой.
30. Характеристика ОРУ (определение, особенности ОРУ, задачи, решаемые с помощью ОРУ, классификация ОРУ).
31. Правила записи ОРУ. Конструирование ОРУ.

32. Методика подбора и составления комплексов ОРУ.
33. Методика проведения ОРУ. Способы регулирования нагрузки при проведении ОРУ.
34. ОРУ на силу, на растягивание, на расслабление. ОРУ на осанку, на координацию, на дыхание.
35. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении гимнастическим упражнениям.

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
«Психология социальной работы»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		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	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	ПК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не предусмотрен на заочной форме обучения	Вопросы к зачету практические задания

Примечание

* берется из РПД

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

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

28. Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь:

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

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б.

29. Приведите в соответствие фазы опорного прыжка:

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

Ответ: 1-в; 2-а; 3-б; 4-г.

30. Приведите в соответствие упражнений:

- а)**



1) Шпагат

б)



2) Мост

в)

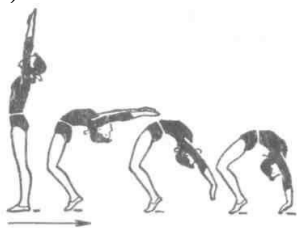


Рис. 82

3) Ласточка

Ответ: а)-3; б)-1; в)-2.

31.Приведите в соответствие

а) Гигиеническая гимнастика

1) используется для сохранения и укрепления активности.

б) Ритмическая гимнастика

2) Важным элементом является музыкальное сопровождение.

Ответ: а)-1; б)-2.

32.Приведите в соответствие

а) Художественная гимнастика

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

б) Эстетическая гимнастика

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

Ответ: а)-2; б)-1.

33.Приведите в соответствие

а) Художественная

1) Брусья

б) Акробатическая

2) Лента

Ответ: а)-2; б)-1.

34.Приведите в соответствие

а) Художественная

1) включает в себя соревнования в вольных упражнениях

б) Спортивная

2) Один из самых изящных видов спорта

Ответ: а)-2; б)-1.

35.Приведите в соответствие

а) Спортивная гимнастика

1) это олимпийский вид спорта

б) Уличная гимнастика

2) это не олимпийский вид спорта

Ответ: а)-1; б)-2.

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

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

Ответ: _____

Ответ: Прикладная группа

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

Перечислите статические упражнения из акробатики: _____

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

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

Гимнастика

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

Женская

40. Атлетическая гимнастика — это _____

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

41. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, 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 ла-доней, 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 уп-ражнений?

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	Тестовые задания		Итого
	Закрытого типа	Открытого типа	

освоения	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)

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,	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	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

	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	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	статические упражнения из акробатики: _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ 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 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,
--	---	--	--

	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.		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 жен-щин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, 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 воспита-ния 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,	28.Приведите в соответствие вид спорта и гимнастический инвентарь: <table><tr><td>1) художес- твенная гимнаст ика</td><td>а) бревно</td></tr><tr><td>2) спортив ная гимнаст ика</td><td>б) гимнаст ический ковёр</td></tr><tr><td>3) спортив ная</td><td>в) лента</td></tr></table>	1) художес- твенная гимнаст ика	а) бревно	2) спортив ная гимнаст ика	б) гимнаст ический ковёр	3) спортив ная	в) лента	43.В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс уп-ражнений, включающий сочетания сложнокоординационны х ациклических движений, различные по сложности элементы раз-ных структурных групп, а также взаимодействия между партнера-ми. 44.Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с
1) художес- твенная гимнаст ика	а) бревно								
2) спортив ная гимнаст ика	б) гимнаст ический ковёр								
3) спортив ная	в) лента								

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	<table><tr><td>акробат ика</td><td></td></tr></table> 29.Приведите в соответствие фазы опорного прыжка: <table><tr><td></td><td>а) толчок руками</td></tr><tr><td>1) 1 фаза</td><td>б) полет после толчка</td></tr><tr><td>2) 2 фаза</td><td>в) руками</td></tr><tr><td>3) 3 фаза</td><td>г) разбег</td></tr><tr><td>4) 4 фаза</td><td>приземл ение</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 1) используется для	акробат ика			а) толчок руками	1) 1 фаза	б) полет после толчка	2) 2 фаза	в) руками	3) 3 фаза	г) разбег	4) 4 фаза	приземл ение	содер-жанием гимнастики как спортивно- педагогической дисциплины, как предмета _____ _____, с ее зада-чами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей. 45.Методика преподавания гимнастики является частью _____, изучает общие основы обучения и воспи-тания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений. 46.Научно- исследовательская и научно-методическая работа по гим-настике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, исполь-зование 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
акробат ика														
	а) толчок руками													
1) 1 фаза	б) полет после толчка													
2) 2 фаза	в) руками													
3) 3 фаза	г) разбег													
4) 4 фаза	приземл ение													

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 брусках; 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,	сохранения и укрепления активности. б) Ритмическая гимнастика 2) Важным элементом является музыкальное сопровождение. Ответ: а)-1; б)-2. 32.Приведите в соответствие а) Художественная гимнастика 1) вид спорта, основанный на стилизованных, естественных движениях всего тела. б) Эстетическая гимнастика 2) вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом 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	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
--	---	--

	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		процессе _____. 60.Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений? 61.Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной 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
--	---	--	--

	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.		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, 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 стойки; б – повороты и наклоны; в – челночный бег; г – все виды гимнастических упражнений. 24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию: а – сердечно-сосудистой системы; б – вестибулярный аппарат; в – дыхательную систему; г – опорно-двигательный аппарат. 25. Что такое челночный бег? а – разновидность беговых видов легкой атлетики; б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления; в – бег на короткие дистанции; г – спортивная ходьба.	35. 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 выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют... 68. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое 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)
6	А)
7	В)
8	А)
9	Г)
10	В)
11	А)
12	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 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

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
36	Прикладная группа

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