

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Луганский государственный педагогический университет»  
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности**

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Старобельского факультета (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине

**Гимнастика с методикой преподавания**

**По направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки: Физкультурное образование**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная / заочная**

**Курс: ОФО 1-4 курс (1-8 семестр), ЗФО 1-4 курс (3-6, 9, В триместр)**

Разработчик:  
ассистент кафедры  
физической культуры и охраны жизнедеятельности  
\_\_\_\_\_ Хайнус С.А.  
«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

# **1 ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

## **1.1 Область применения**

Фонд оценочных средств (ФОС) - неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Гимнастика с методикой преподавания» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

## **1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств**

Цель ФОС - установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от № 940 от 19.09.2017г.

**Цель** изучения дисциплины – формирование целостной системы теоретических и методических знаний по организации, содержанию и планированию учебно-воспитательной работы по гимнастике в школе и основам спортивной тренировки гимнастов; формирование практических умений и навыков проведения урочных и неурочных форм занятий гимнастикой; развитие профессионального мышления и профессионально значимых личностных качеств студентов.

### **Задачи:**

- формирование системы теоретических и методических знаний о технике выполнения и методике обучения гимнастическим упражнениям;
- овладение практическим программным материалом и развитие умений оптимального подбора средств гимнастики для организации и проведения общеобразовательных и специализированных уроков гимнастики в школе;
- повышение уровня развития основных двигательных качеств и способностей студентов;
- формирование методических умений и навыков студентов (проведение общеобразовательных и специализированных уроков гимнастики; судейство учебных соревнований по основной и спортивной гимнастике);
- формирование системы знаний об основах организации и проведения школьных соревнований по гимнастике и массовых гимнастических выступлений;

– реализация творческих возможностей студентов в процессе моделирования будущей профессиональной деятельности.

### 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	<b>1.1_Б.ОПК-3</b>	<b>Знает:</b> – значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; – средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; – основы обучения гимнастическим упражнениям; – методики обучения технике легкоатлетических упражнений; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; – методики обучения способам передвижения на лыжах; – методики обучения способам плавания; – средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; – организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях
	<b>2.1_Б.ОПК-3</b>	<b>Умеет:</b> – применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей

	<p>занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности, занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся</li> </ul>
3.1_Б.ОПК-3	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul>

		- техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций)
--	--	---

#### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства
Гимнастика в государственной системе физического воспитания. История развития гимнастики.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты
Гимнастическая терминология. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты
Организация и содержание занятий гимнастикой в школе.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты
Планирование и учет учебно-тренировочной работы по гимнастике.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты
Основы техники и методики обучения гимнастическим упражнениям.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты
Организация и проведение соревнований по гимнастике.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты
Основы спортивной тренировки гимнастов.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты
Массовые гимнастические выступления и праздники.	<b>ОПК-3</b>	Устный опрос. Конспект. Тесты

#### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
<b>1.1_Б.ОПК-3</b>	<b>Знает:</b> - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного

	<p>характера средствами легкой атлетики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- методики обучения способам плавания;</li> <li>- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях</li> </ul>
2.1_Б.ОПК-3	<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности, занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся</li> </ul>
3.1_Б.ОПК-3	<p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;</li> <li>- техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;</li> <li>- навыками проведения внеурочных занятий (кружков физической</li> </ul>

	культуры, групп ОФП, спортивных секций)
--	---

## 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

### Система оценивания учебных достижений студентов очной и заочной форм обучения

Вид учебной работы	Количество баллов							
	ОФО				ЗФО			
	Курс				Курс			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Теоретическая подготовка (включая самостоятельную работу)	20	10	10	10	20	10	10	10
Методическая подготовка (включая самостоятельную работу)	30	10	10	10	30	10	10	10
Техническая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30
Физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20
<b>Итоговый контроль (экзамен)</b>		30		30		30		30
<b>Итоговый контроль (зачет)</b>			30				30	
<b>Итого</b>	<b>100</b>				<b>100</b>			

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой	

		обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	Не зачтено
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

#### Вопросы для устного опроса:



1. Гимнастика как исторически сложившаяся дисциплина. Гимнастика в системе физического воспитания.

2. Виды гимнастики и ее методические особенности. Характеристика групп гимнастических упражнений.

3. Гимнастическая терминология. Значение терминологии.

4. Требования, предъявляемые к терминологии.

5. Способы образования терминов.

6. Правила применения терминов. Правила сокращений.

7. Классификация строевых упражнений.

8. Основные понятия о строе.

9. Строевые приемы.

10. Построения и перестроения.

11. Размыкания и смыкания.

12. Фигурные передвижения.

13. Общеразвивающие упражнения.

14. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.

15. Правила записи общеразвивающих упражнений.

16. Конспект урока по гимнастике. Структура частей урока.

17. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм.

18. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике.

19. Страховка и помощь на занятиях по гимнастике.

20. Техника гимнастических упражнений.

### **Темы для подготовки реферативной работы:**

1. Методические особенности гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины.

2. Классификация гимнастических упражнений.

3. Классификация прыжков в гимнастике, фазы опорного прыжка.

4. Классификация спортивных видов гимнастики.

5. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.

6. Характеристика гимнастики в советской системе физического воспитания.

7. Возникновение, развитие гимнастической терминологии.

8. Основные требования и правила терминологии.

9. Великие гимнасты России и мира.

10. Современное состояние гимнастических видов спорта (на примере одного из видов).

11. Теоретические и методические основы обучения гимнастическим упражнениям.

12. Техническая подготовка в гимнастике.

13. Понятие «спортивная техника» и закономерности, лежащие в ее основе.

14. Знания, двигательные умения и навыки в поэтапном обучении технике гимнастических упражнений.

15. Методы, приемы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям.
16. Акробатика в школьной программе.
17. Оборудование мест для занятий гимнастикой.
18. Методика исправления ошибок в гимнастике.
19. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
20. Урок, как основная форма проведения и организации урока в общеобразовательной школе.
21. Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой в школе.
22. Характеристика и общие требования к уроку гимнастики в школе.
23. Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
24. Соревнования по гимнастике в спортивном и физкультурно-педагогическом процессе, Классификация соревнований и характеристика их видов и типов.
25. Организация и проведение соревнований по гимнастике в школе.
26. Правила соревнований по спортивным видам гимнастике, основные пункты и их содержание (на примере одного из видов).
27. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
28. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
29. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
30. Комплексный контроль на занятиях оздоровительной гимнастикой.

## **2.2. Оценочные средства для итоговой аттестации (зачёт)**

### **Тесты для подготовки к зачёту:**

1. Как называется упражнение, при котором ноги полностью разведены в стороны?
  - а) Мостик
  - б) Шпагат
  - с) Планка
  - d) Кувырок
2. Как называется техника переворота вперед через голову?
  - а) Кувырок вперед
  - б) Сальто назад
  - с) Фляк
  - d) Шпагат
3. Какое упражнение улучшает гибкость спины?
  - а) Мостик
  - б) Планка

- c) Выпады
- d) Шпагат

4. Как называется прыжок с вращением на 360 градусов?

- a) Пируэт
- b) Кувырок
- c) Сальто
- d) Шпагат

5. Какой гимнастический элемент развивает баланс и координацию?

- a) Стойка на руках
- b) Мостик
- c) Выпады
- d) Прыжки на месте

6. Какое упражнение развивает силу рук?

- a) Отжимания
- b) Мостик
- c) Выпады
- d) Стойка на руках

7. Какое упражнение улучшает координацию движений?

- a) Кувырок
- b) Сальто
- c) Мостик
- d) Шпагат

8. Какое оборудование используется для упражнений на гибкость в ритмической гимнастике?

- a) Лента
- b) Брусья
- c) Скакалка
- d) Мяч

9. Как называется упражнение, в котором спортсмен выполняет прогиб назад, стоя на руках и ногах?

- a) Мостик
- b) Сальто
- c) Выпады
- d) Кувырок

10. Какой гимнастический элемент требует хорошей гибкости и равновесия?

- a) Стойка на руках
- b) Мостик
- c) Кувырок

- d) Отжимания

11. Какое упражнение развивает гибкость плеч и спины?

- a) Мостик
- b) Отжимания
- c) Шпагат
- d) Приседания

12. Как называется гимнастический элемент, при котором выполняется вращение на полу с опорой на руки?

- a) Вращение на полу
- b) Кувырок
- c) Мостик
- d) Фляк

13. Какое упражнение помогает развить силу мышц живота?

- a) Планка
- b) Приседания
- c) Выпады
- d) Отжимания

14. Как называется стойка на руках с последующим переворотом через голову?

- a) Фляк
- b) Мостик
- c) Кувырок назад
- d) Сальто

15. Какой гимнастический элемент помогает улучшить гибкость ног?

- a) Шпагат
- b) Отжимания
- c) Мостик
- d) Прыжки на месте

16. Как называется упражнение с опорой на локти и предплечья, которое укрепляет пресс?

- a) Планка
- b) Мостик
- c) Шпагат
- d) Кувырок

17. Какое упражнение развивает силу верхней части тела и рук?

- a) Отжимания
- b) Планка
- c) Мостик

- d) Выпады

18. Как называется техника, при которой выполняется переворот назад с опорой на руки?

- a) Фляк
- b) Кувырок вперед
- c) Сальто назад
- d) Мостик

19. Какое упражнение улучшает гибкость спины и плеч?

- a) Мостик
- b) Планка
- c) Отжимания
- d) Шпагат

20. Какое упражнение помогает развивать координацию и баланс?

- a) Стойка на одной ноге
- b) Мостик
- c) Приседания
- d) Выпады

21. Как называется техника вращения тела вокруг продольной оси?

- a) Пируэт
- b) Кувырок
- c) Сальто
- d) Шпагат

22. Какое упражнение помогает развить выносливость?

- a) Планка
- b) Выпады
- c) Мостик
- d) Отжимания

23. Какой гимнастический элемент требует особой гибкости бедер и ног?

- a) Шпагат
- b) Мостик
- c) Планка
- d) Кувырок

24. Какое упражнение укрепляет мышцы пресса и спины одновременно?

- a) Лодочка
- b) Мостик
- c) Шпагат
- d) Выпады

25. Какое упражнение помогает развить силу мышц бедер и ягодиц?

- a) Приседания
- b) Выпады
- c) Мостик
- d) Планка

26. Как называется техника переворота через голову с прямыми ногами?

- a) Фляк
- b) Кувырок вперед
- c) Сальто
- d) Мостик

27. Какое упражнение развивает гибкость и силу спины?

- a) Мостик
- b) Планка
- c) Выпады
- d) Отжимания

28. Как называется упражнение, в котором спортсмен совершает прыжок с вращением на 180 градусов?

- a) Полупируэт
- b) Сальто
- c) Фляк
- d) Кувырок

29. Какое упражнение помогает улучшить осанку?

- a) Мостик
- b) Планка
- c) Шпагат
- d) Приседания

30. Как называется стойка на руках с поворотом на 90 градусов?

- a) Пируэт
- b) Мостик
- c) Кувырок
- d) Фляк

31. Какое упражнение развивает силу мышц груди и рук?

- a) Отжимания
- b) Приседания
- c) Выпады
- d) Мостик

32. Как называется техника переворота через голову назад с последующим вставанием?

- а) Кувырок назад
- б) Сальто назад
- с) Фляк
- д) Мостик

33. Какое упражнение развивает гибкость всего тела?

- а) Шпагат
- б) Планка
- с) Приседания
- д) Кувырок

34. Какое упражнение помогает развивать силу и выносливость рук?

- а) Отжимания
- б) Шпагат
- с) Мостик
- д) Выпады

35. Как называется элемент гимнастики, при котором спортсмен выполняет круговой поворот на месте?

- а) Пируэт
- б) Сальто
- с) Кувырок
- д) Шпагат

36. Какое упражнение развивает гибкость бедер и ягодиц?

- а) Шпагат
- б) Приседания
- с) Выпады
- д) Планка

37. Какое упражнение улучшает равновесие и координацию?

- а) Стойка на одной ноге
- б) Мостик
- с) Кувырок
- д) Отжимания

38. Как называется техника, при которой выполняется переворот вперед с подъемом ног?

- а) Кувырок вперед
- б) Сальто вперед
- с) Мостик
- д) Фляк

39. Какое упражнение укрепляет мышцы нижней части спины?

- а) Мостик
- б) Выпады

- c) Приседания
- d) Шпагат

40. Как называется гимнастический элемент, когда гимнаст стоит на одной руке?

- a) Стойка на руках
- b) Мостик
- c) Кувырок
- d) Выпады

41. Какое упражнение помогает развить гибкость и силу спины?

- a) Мостик
- b) Планка
- c) Отжимания
- d) Приседания

42. Как называется гимнастическое движение, при котором гимнаст делает сальто назад?

- a) Сальто назад
- b) Кувырок назад
- c) Фляк
- d) Шпагат

43. Какое упражнение помогает развить силу мышц ног?

- a) Приседания
- b) Выпады
- c) Мостик
- d) Шпагат

44. Как называется техника переворота назад с опорой на руки?

- a) Фляк
- b) Кувырок назад
- c) Сальто
- d) Мостик

45. Какое упражнение развивает гибкость и силу плеч?

- a) Мостик
- b) Приседания
- c) Выпады
- d) Планка

46. Как называется гимнастическое упражнение, в котором выполняется переворот через голову назад?

- a) Кувырок назад
- b) Сальто назад



- с) Фляк
- d) Мостик

47. Какое упражнение помогает улучшить гибкость рук и спины?

- a) Мостик
- b) Шпагат
- с) Выпады
- d) Приседания

48. Как называется гимнастическое движение, при котором гимнаст выполняет прыжок с поворотом на 180 градусов?

- a) Полупируэт
- b) Сальто
- с) Кувырок
- d) Мостик

49. Какое упражнение помогает развить общую физическую подготовку?

- a) Планка
- b) Отжимания
- с) Выпады
- d) Все вышеперечисленные

50. Как называется техника, при которой выполняется переворот вперед с подъемом ног?

- a) Кувырок вперед
- b) Сальто вперед
- с) Мостик
- d) Фляк

51. Какое упражнение развивает силу и выносливость всего тела?

- a) Лодочка
- b) Мостик
- с) Шпагат
- d) Отжимания

52. Как называется гимнастический элемент, при котором спортсмен стоит на руках, а ноги находятся вертикально?

- a) Стойка на руках
- b) Кувырок
- с) Выпады
- d) Мостик

53. Какое упражнение помогает улучшить баланс и координацию?

- a) Стойка на одной ноге
- b) Приседания
- с) Выпады

- d) Отжимания

54. Как называется гимнастическое движение, при котором выполняется переворот вперед через ноги?

- a) Кувырок
- b) Сальто
- c) Фляк
- d) Мостик

55. Какое упражнение помогает развивать гибкость и силу спины?

- a) Мостик
- b) Шпагат
- c) Отжимания
- d) Планка

56. Как называется гимнастический элемент, при котором гимнаст выполняет переворот вперед с поднятыми ногами?

- a) Кувырок вперед
- b) Сальто
- c) Фляк
- d) Шпагат

57. Какое упражнение помогает развить силу и гибкость рук?

- a) Отжимания
- b) Выпады
- c) Мостик
- d) Планка

58. Как называется гимнастический элемент, при котором спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360 градусов?

- a) Полупируэт
- b) Сальто
- c) Кувырок
- d) Шпагат

59. Какое упражнение помогает развить гибкость бедер?

- a) Шпагат
- b) Приседания
- c) Выпады
- d) Планка

60. Как называется гимнастическое движение, при котором гимнаст стоит на одной руке?

- a) Стойка на руках
- b) Кувырок

- c) Выпады
- d) Мостик

61. Какое упражнение помогает развить силу мышц ног?

- a) Приседания
- b) Выпады
- c) Мостик
- d) Шпагат

62. Как называется техника переворота назад с опорой на руки?

- a) Фляк
- b) Кувырок назад
- c) Сальто
- d) Мостик

63. Какое упражнение помогает улучшить гибкость и силу спины?

- a) Мостик
- b) Планка
- c) Отжимания
- d) Приседания

64. Как называется гимнастическое движение, при котором гимнаст делает сальто вперед?

- a) Сальто вперед
- b) Кувырок вперед
- c) Фляк
- d) Шпагат

65. Какое упражнение помогает развивать выносливость?

- a) Планка
- b) Выпады
- c) Мостик
- d) Отжимания

66. Какой гимнастический элемент требует хорошей гибкости бедер и коленей?

- a) Шпагат
- b) Мостик
- c) Кувырок
- d) Стойка на руках

67. Как называется гимнастическое упражнение, при котором спортсмен делает сальто назад с разворотом?

- a) Сальто назад

- b) Кувырок назад
- c) Фляк
- d) Прыжок

68. Какое упражнение помогает улучшить общую физическую подготовку и выносливость?

- a) Табата
- b) Шпагат
- c) Мостик
- d) Приседания

69. Как называется гимнастическое движение, которое выполняется с прямыми ногами и прогибом назад?

- a) Мостик
- b) Сальто
- c) Фляк
- d) Кувырок

70. Какое упражнение помогает развивать гибкость и силу рук?

- a) Мостик
- b) Отжимания
- c) Выпады
- d) Приседания

### **Оценочные средства для итоговой аттестации (экзамен)**

#### **Вопросы для подготовки к экзамену:**

1. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методы обучения. Приемы обучения.
2. Назначение акробатических упражнений.
3. Методика обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
4. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.
5. Характеристика документов планирования.
6. Составление рабочих документов планирования (рабочий план, рабочая программа, план – конспект).
7. Учет учебной работы по гимнастике: текущий, предварительный, итоговый.
8. Значение соревнований по гимнастике. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях.
9. Подготовка и проведение соревнований по гимнастике.
10. Техника и методика обучения группировки.
11. Техника и методика обучения перекатов.
12. Техника и методика обучения кувырку вперед.
13. Техника и методика обучения кувырку назад.
14. Техника и методика обучения стойки на лопатках.

15. Техника и методика обучения гимнастическому «мосту» из положения лежа на спине.
16. Техника и методика обучения кувырку назад в сед полушпагат.
17. Техника и методика обучения длинному кувырку вперед.
18. Техника и методика обучения стойки на голове и руках.
19. Техника и методика обучения стойки на руках.
20. Техника и методика обучения перевороту в сторону («колесо»).
21. Техника и методика обучения кувырку назад через стойку на руках.
22. Техника и методика обучения размахивания в упоре на параллельных брусьях.
23. Техника и методика обучения соскоку махом назад с параллельных брусьев.
24. Техника и методика обучения соскоку углом с параллельных брусьев.
25. Техника и методика обучения соскоку махом вперед с перекладины.
26. Техника и методика обучения подъему разгибом.
27. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через козла в ширину.
28. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через козла в ширину.
29. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь через коня в длину.
30. Техника и методика обучения прыжку согнув ноги через коня в длину.
31. Техника и методика обучения прыжку углом через коня в ширину.
32. Техника и методика обучения стойки на голове силой согнувшись.
33. Гимнастика как исторически сложившаяся дисциплина. Гимнастика в системе физического воспитания.
34. Виды гимнастики и ее методические особенности. Характеристика групп гимнастических упражнений.
35. Гимнастическая терминология. Значение терминологии.
36. Требования, предъявляемые к терминологии.
37. Способы образования терминов.
38. Правила применения терминов. Правила сокращений.
39. Классификация строевых упражнений.
40. Основные понятия о строе.
41. Строевые приемы.
42. Построения и перестроения.
43. Размыкания и смыкания.
44. Фигурные передвижения.
45. Общеразвивающие упражнения.
46. Направленность общеразвивающих упражнений. Схема ОРУ.
47. Правила записи общеразвивающих упражнений.
48. Конспект урока по гимнастике. Структура частей урока.
49. Причины травматизма на занятиях по гимнастике. Характеристика травм.
50. Меры по предупреждению травм на занятиях по гимнастике.
51. Страховка и помощь на занятиях по гимнастике.
52. Техника гимнастических упражнений.
53. Методика обучения гимнастическим упражнениям. Методы обучения. Приемы обучения.

54. Назначение акробатических упражнений.
55. Методика обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте.
56. Значение и задачи планирования учебной работы по гимнастике.
57. Характеристика документов планирования.
58. Составление рабочих документов планирования (рабочий план, рабочая программа, план – конспект).
59. Учет учебной работы по гимнастике: текущий, предварительный, итоговый).
60. Значение соревнований по гимнастике. Виды соревнований. Программа соревнований. Положение о соревнованиях.
61. Оздоровительные виды гимнастики: характеристика, современное состояние и тенденции развития.
62. Оздоровительный эффект физической тренировки.
63. Развитие двигательных-координационных качеств средствами оздоровительной гимнастики.
64. Терминология оздоровительных видов гимнастики. Использование команд и жестов.
65. Исторический обзор развития оздоровительной аэробики.
66. Особенности проведения занятий оздоровительной гимнастикой с и без оборудования.
67. Современный инструктор по оздоровительной гимнастике (гностический, конструктивный, коммуникативный и т.д. компоненты профессиональной деятельности).
68. Содержание и методические характеристики проведения занятий по одному из видов оздоровительной гимнастики.
69. Дозирование и регулирование нагрузки на занятиях оздоровительными видами гимнастики.
70. Групповая и персональная тренировка.