



Н.М. Гузов, В.А. Лосев,
Е.И. Петрушевич, О.П. Науменко

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО КУРСАМ «ГИМНАСТИКА»,
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»**

Методические рекомендации

Витебск
2010

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Витебский государственный университет
им. П.М. Машерова»

Н.М. Гузов В.А. Лосев, Е.И. Петрушевич, О.П. Науменко

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПО КУРСАМ «ГИМНАСТИКА»,
«СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА»**

Методические рекомендации



* 2 0 3 5 6 8 8 2 *

Витебск
Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова»
2010 г.

75.6я73 + 75.6я73

Г 93

УДК 796.4 (075.8)

ББК 75.6я73

Г 93

Печатается по решению Научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова»

Авторы-составители: к.п.н., доцент кафедры спортивных игр и гимнастики УО «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова» **Н.М. Гузов**, старший преподаватель **В.А. Лосев**, преподаватель **Е.И. Петрушевич**, преподаватель **О.П. Науменко**.

Рецензент: заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент **Г.Б. Шацкий**.

Г 93

Гузов Н.М., Лосев В.А., Е.И. Петрушевич, О.П. Науменко
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КУРСАМ
«ГИМНАСТИКА», «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» : Методические
рекомендации / Н.М. Гузов., В.А. Лосев. – Витебск: Издательство УО
«ВГУ им. П.М. Машерова», 2010.

Теоретические и практические требования по курсам «Гимнастика» и «Спортивные единоборства» подготовлены на основе учебной программы для студентов факультета физической культуры и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» и включают в себя: введение, вопросы теоретического зачета, содержание общей, специальной, физической и технической подготовки студентов, что способствует преемственной организации учебного процесса и системному усвоению программы на дневном и заочном обучении студентов.

УДК 796.4 (075.8)

ББК 75.6я73

Гузов Н.М., Лосев В.А., Петрушевич Е.И., Науменко О.П., 2010
УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	4
I. Гимнастика	5
1.1. Зачетные требования по гимнастике для I курса	5
1.2. Тестовые задания по гимнастике для I курса.....	13
1.3. Зачетные требования по гимнастике для II курса	29
1.4. Тестовые задания по гимнастике для II курса.....	36
1.5. Зачетные требования по гимнастике для III курса.....	53
1.6. Тестовые задания по гимнастике для III курса.....	61
1.7. Зачетные требования по гимнастике для IV курса.....	78
1.8. Вопросы к экзамену по гимнастике.....	83
1.9. Тематика контрольных работ по гимнастике.....	88
1.10. Приложение 1. Контрольные нормативы по ОФП, СФП.....	91
Литература по гимнастике.....	93
II. Спортивные единоборства.....	97
2.1. Зачетные требования по спортивным единоборствам.....	97
2.2. Контрольные нормативы.....	99
2.2. Тематика курсовых работ по спортивным единоборствам.....	100
2.3. Тестовые задания по спортивным единоборствам.....	102
Литература по спортивным единоборствам.....	112

Введение

Зачетные требования по гимнастике и спортивным единоборствам составлены для студентов ФФКиС, занимающихся по учебной программе и являются обязательными для студентов дневной и заочной формы обучения.

Все студенты различных спортивных специализаций, которые проходят общий курс гимнастики и спортивных единоборств, сдают одни и те же зачетные упражнения практического раздела и получают оценку по теории за определенные учебным планом семестры.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для студентов общего курса дневной и заочной формы обучения и для студентов специализирующихся по гимнастике изложены в приложении (1).

При сдаче практического зачета студентами дневной формы обучения данные упражнения выполняются полностью. Студенты должны уметь профессионально (по гимнастической терминологии) объяснить выполненное им упражнение и показать подводящие упражнения, используемые при обучении основному упражнению. В отдельных случаях для студентов дневного отделения и для студентов заочной формы обучения разрешается выполнение упражнения по частям (элементы, соединения).

Студенты заочной формы обучения выполняют упрощенные варианты упражнений данной программы, разработанные методическим кабинетом гимнастики на основании данных требований.

Все упражнения по технической подготовке принимаются только на зачете, который проводится в форме соревнований. Для студентов дневного отделения такие соревнования, например, по нормативам физической подготовки, общеразвивающим, акробатическим упражнениям, опорным прыжкам, упражнениям на гимнастических снарядах целесообразно проводить в течение семестра, где подготовленные студенты могут досрочно сдать зачетные упражнения.

Качество исполнения упражнений оценивается по десятибалльной системе. На 1-2 курсах студент должен выполнить зачетное упражнение и получить оценку не менее 8,0 баллов, а студенты 3 и 4 курсов – свыше 8,0 баллов.

Профессионально-педагогические умения и навыки студентов проверяются в основном на практических занятиях. Каждый студент должен выполнить письменные задания по теории и методике гимнастики, учебной практике, технике выполнения упражнений гимнастического многоборья, а студенты-заочники еще и контрольную работу. Студенты, специализирующиеся по гимнастике должны выполнить и защитить курсовую работу по избранной теме.

I. ГИМНАСТИКА

1.1. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ 1 КУРСА (ОДО и ОЗО)

Теория

1. Гимнастика как средство физического воспитания и учебный предмет. Её задачи.
2. Группы гимнастических упражнений: строевые, вольные, прикладные, акробатические прыжки.
3. Упражнения на снарядах и упражнения художественной гимнастики. Перечислить мужское и женское многоборье и многоборье художественной гимнастики.
4. Виды гимнастики. Общеразвивающие, спортивные, специальные (расшифровать содержание каждого вида).
5. Гимнастика в системе физического воспитания (начиная с детского сада до самостоятельного физкультурного движения).
6. Гимнастика в комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.
7. Основные закономерности развития гимнастики.
8. Гимнастика в России.
9. Развитие гимнастики в СССР.
10. Гимнастическая терминология. Обзор
11. Способы образования терминов и правила их применения.
12. Формы записи упражнений.
13. Словарь основных терминов. Назвать 10 терминов ОРУ, объяснить их содержание.
14. Назвать 10 терминов упражнений на гимнастических снарядах и объяснить их содержание.
15. Основные понятия, относящиеся к строевым упражнениям. Перечислить. Объяснить содержание.
16. Основные понятия, относящиеся к строевым действиям. Перечислить. Объяснить содержание.
17. Разновидности ходьбы (8-10 наименований). Назвать, показать.
18. Разновидности бега и прыжков (8-10 наименований). Назвать, показать или рассказать содержание.
19. Фигурная маршировка. Обход, диагональ, противобход, змейка. Команды, действия.
20. Игры и эстафеты для дошкольников и младших школьников (по одному варианту рассказать).
21. Общеразвивающие упражнения. Разновидности ОРУ без предметов и с ними. Назвать 8-10 различных упражнений.

22. Переползания, переноска груза, лазание. Разновидности, привести примеры (по 3-5 на вид).
23. Равновесия. Метание малого мяча и школа мяча П.Ф.Лесгафта.
24. Простые прыжки: в высоту, глубину, со скакалкой, с пружинного мостика.
25. Вольные упражнения. Учебная комбинация на 32 счета.
26. Группировка, перекаты, кувырки, мост. Определение.
27. Перевороты, равновесия, стойки. Определение.
28. Конь с ручками. Перемах и упор смешанный упор. Рассказ, показ.
29. Конь с ручками. Одноименные и разноименные перемахи одной из упора. Объяснить содержания, технику.
30. Кольца. Висы. Назвать 5-6 висов и объяснить их содержание, технику.
31. Размахивание в вися. Разновидности (2-3). Требования к технике размахиваний в вися.
32. Прыжок через козла, ноги врозь. Техника. Правила безопасности и организация занятий со школьниками.
33. Прыжок боком и углом с косога разбега. Техника.
34. Брусья. Упоры. Назвать разновидности. Установка снаряда, организация занятий.
35. Брусья. Подъемы. Назвать разновидности.
36. Стойки. Разновидности.
37. Перекладина (низкая). Установка снаряда, организация занятий.
38. Перекладина. Обороты, спады, подъемы. Назвать и рассказать содержания 3-5 наименований.
39. БРВ. Установка. Организация занятий, смешанные висы, упоры. Подъемы, соскоки. Назвать по 2-3 примера и объяснить их содержание.
40. Бревно. Установка. Организация занятий. Вскоки. Статические положения, передвижения, соскоки. Назвать 2-3 примера и объяснить их содержание.
41. Составить учебную комбинацию на гимнастических снарядах по заданию экзаменатора.

Учебная практика

1. Строевые упражнения (в соответствии с предъявляемыми требованиями: правильной осанкой, строевой хорошей выправкой и выучкой, звонким, четким и внятным командным голосом, правильным выбором места преподавателя и образцовым показом упражнений), студентам необходимо провести на оценку следующие упражнения:

- 1.1. Построение в шеренгу, колонну, круг;
- 1.2. Строевые приемы (Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Правой (левой) – Вольно!», «Отставить!», «Разойдись!»);

1.3. Расчет (Команды: «По порядку-РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый второй – РАССЧИТАЙСЬ!», «По три (четыре, пять и т.д.) – РАССЧИТАЙСЬ!»);

1.4. Повороты на месте (Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «КругОМ!», «Пол-оборота нале)напра)-ВО»;

1.5. передвижения в обход в колонне по одному по различным командам;

2. Общеразвивающие упражнения:

2.1. Правильно назвать, показать и провести по четыре упражнения с различными положениями и движениями рук в следующих разновидностях передвижений: ходьбе, беге, прыжках;

2.2. Провести в различных построениях по четыре упражнения различными методами: по показу, рассказу, показу с рассказом, по разделением в соответствии с гимнастическими требованиями (правильным выбором места учителя. внятным произношением команд т распоряжений, профессиональным показом упражнений. с выявлением и исправлением ошибок, учетом дозировки физической нагрузки);

3. Прикладные упражнения:

3.1. Показать правильную технику лазания по канату в два и три приема на оценку (8,0 баллов);

3.2. Лазание по канату на скорость (по контрольным нормативам);

3.3. Показать способы переноски партнеров одного двумя и одного одним (по 5 способов в каждом варианте), переноску и установку гимнастических снарядов).

Письменные работы

1. Сделать текстовую и графическую запись общеразвивающих упражнений по теме лекционного материала «Гимнастическая терминология».

2. Разработать, записать по терминологии и графически индивидуальный комплекс утренней гигиенической гимнастики и продемонстрировать на оценку его содержание в учебных соревнованиях.

Требования по технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах и навыки страховки и самостраховки.

1. Показать в соревнованиях достаточный уровень общей и специальной физической подготовленности и иметь соответствующую (7, 5-8 баллов) аттестацию по технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах в объеме программного материала.

2. Овладеть прочными навыками страховки и самостраховки в объеме программного материала.

Общая и специальная физическая подготовка

Участвовать в двух соревнованиях:

1. ОФП;
2. Техника выполнения учебных упражнений на гимнастических снарядах;

Содержание практического зачета

1. Вольные упражнения (мужчины и женщины)

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И.П.- О.С.

- | | |
|--|-----|
| 1. 1 – Шаг левой вперед, руки вперед | 0,2 |
| 2 -Шаг правой вперед, руки вверх | 0,2 |
| 3 - Шаг левой вперед, руки в стороны | 0,2 |
| 4 - Приставить правую, руки вниз | |
| 5 - Принять позу приземления | |
| 6 - Выпрямиться, руки вверх-наружу, ладони наружу | |
| 7 - Наклон вперед, коснуться ладонями пола | |
| 8 - Наклон с захватом руками за голени, касаясь их лбом | 0,5 |
| 2. 1 – «Старт пловца» | |
| 2 – Кувырок вперед | 0,3 |
| 3-4- Кувырок вперед в сед руки вверх, ладони вперед | 0,2 |
| 5-6- Два пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями носков ног | 0,5 |
| 7- Перекатом назад, стойка на лопатках | 0,1 |
| 8 – Стойка на лопатках-обозначить | 0,3 |
| 3. 1-Согнуться, касаясь носками ног пола за головой | 0,5 |
| 2- Выпрямиться в стойку на лопатках | 0,5 |
| 3- Перекатом вперед. упор присев | 0,2 |
| 4- Встать в стойку на левой, правая назад на носок, руки в стороны | 0,1 |
| 5- Равновесие на левой, руки вверх-наружу, ладони вперед | 0,1 |
| 6-7-Равновесие – держать | 0,5 |
| 8-Выпрямиться, руки в стороны | 0,1 |
| 4. 1-Мах левой вперед, хлопок руками под ней | 0,2 |
| 2- Приставить левую, руки в стороны | |
| 3- Мах правой вперед, хлопок руками под не | 0,2 |
| 4- Приставить правую, руки в стороны | |
| 5- Мах левой в сторону, руки вверх, хлопок | 0,2 |
| 6- Приставить левую, руки в стороны | |
| 7- Мах правой в сторону, руки вверх, хлопок | 0,2 |
| 8- Приставить правую, руки на пояс | |
| 5. 1-Упор присев | |
| 2-3-Перекатом назад, лечь на спину, руки вверх, ладони вперед | |
| 4-Развести и согнуть ноги, согнуть руки | |
| 5-6-«Мост-держать» | 0,5 |
| 7-Лечь на спину, руки вверх, ладони вперед | |
| 8-Поднять туловище в сед, руки вверх, ладони вперед | 0,1 |

6. 1-2-Упор лежа сзади, прогнуться	0,3
3-Сед, руки в стороны	0,2
4-Пружинистый наклон вперед с захватом руками за голени ног, касаясь их лбом	0,5
5-6-Кувырок назад в полушпагат правой (левой), руки вверх	0,5
7- Упор присев	
8-Прыжком встать в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,2
7.1-2-Два пружинистых наклона вперед прогнувшись, руки в стороны	0,2
3-Наклон вперед, касаясь ладонями пола впереди стоп	0,3
4-Выпрямиться в стойку ноги врозь, дугами наружу руки в стороны	
5-Поворот туловища налево, выпад левой, руки вверх, правая дугой книзу	0,2
6-Поворот туловища направо, руки в стороны, правая дугой книзу	
7-Поворот туловища направо, выпад правой, руки вверх, левая дугой книзу	0,2
8-Поворот туловища налево, руки на пояс	
8.1-Прыжком упор присев	0,1
2-Упор лежа	0,2
3-Упор лежа прогнувшись	0,1
4- Упор присев	0,5
5-6-Два кувырка назад в упор присев	
7- Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх	0,3
8- Обозначив позу приземления, О.С.	

Для студентов ОЗО вольные упражнения №№ 1-4.

2. Акробатика (мужчины и женщины)

1. Шагом левой (правой) вперед, равновесие - держать -2,0
2. «Старт пловца»-обозначить – 0,5
3. Два кувырка вперед в упор присев – 2,0
4. Стойка на голове силой (мужчины), то же, толчком двумя, согнув ноги (женщины) – 2,5
5. Упор присев – 0,5
6. Два кувырка назад в И.П.- 2,0
7. Прыжок вверх прогнувшись, обозначив позу приземления, О.С- 0,5

3. Упражнения на коне с ручками

3.1. (мужчины)

И.П.-стойка продольно хватом за ручки

1. Толчок двумя упор на ручках и мах влево - 0,5
2. Махом вправо перемах правой в упор ноги врозь и мах влево -1,0
3. Два междумаха (вправо-влево) - 1,0

4. Перемах правой назад – 1,5
5. Перемах левой в упор ноги врозь и мах вправо – 1,0
6. Два междумаха (влево-вправо) - 1,0
7. Перемах левой назад - 1,5
8. Перемах правой и мах влево – 1,0
9. Перемахом левой соскок с поворотом направо- 1,5

3.2. (женщины)

И.П.-стойка продольно хватом за ручки – 2,5

1. Толчком двумя упор и перемах согнув ноги в упор сзади - 2,5
2. Перемах назад согнув ноги - 2,5
3. Четыре перемаха согнув ноги в упор-упор сзади – 2,5
4. Махом вперед соскок с поворотом налево (направо) в позу - 2,5

4. Упражнения на кольцах

4.1. (мужчины)

1. Размахивание в висе (5-7 махов) - 1,5
2. Махом вперед согнуть руки и мах назад – 1,5
3. Махом вперед выпрямить руки в вис и мах назад - 1,5
4. Махом вперед вис согнувшись – 1,0
5. Вис прогнувшись-обозначить, вис согнувшись – 1,5
6. Мах назад, мах вперед, мах назад – 1,5
7. Соскок махом вперед – 1,5

4.2. (женщины)

1. Размахивание в висе (3-5 махов) - 2,5
2. Махом вперед вис согнувшись – 1,5
3. Вис прогнувшись-обозначить – 2,0
4. Вис сонувшись- 1,0
5. Мах назад, мах вперед – 1,0
6. Соскок махом назад - 2,0

5. Опорный прыжок (мужчины и женщины)

1. Конь в ширину. Высота 110-125 см. С разбега наскок в упор присев, выпрямляясь со взмахом рук вверх, соскок в позу приземления.
2. Козел в ширину. Высота 110-125 см. Мостик не ближе 1м к снаряду. Прыжок согнув ноги (мужчины). Прыжок ноги врозь (женщины).

6. Упражнения на параллельных брусьях

6.1. (мужчины)

И.П.- стоя поперек, хват за концы жердей

1. Толчком двумя, упор - 1,0
2. Размахивание в упоре (3-5 махов) – 1,5
3. Махом вперед упор углом-держат 5 с - 2,5
4. Сед ноги врозь и упор лежа на предплечьях ноги врозь- 0,5
5. Перемах внутрь, мах вперед, мах назад – 1,0
6. Махом вперед подъем в сед ноги врозь - 2,0
7. Перемах внутрь, мах назад, мах вперед – 0,5
8. Соскок махом назад вправо (влево) – 1,0

6.2. (женщины)

1. Размахивание в упоре на предплечьях - 1,0
2. Махом вперед подъем в сед ноги врозь - 1,5
3. Перемах внутрь, мах назад - 1,0
4. Махом вперед сед на левом бедре – 1,5
5. Перемах внутрь, мах назад - 1,0
6. Махом вперед сед на правом бедре – 1,5
7. Перехват правой в хват снизу – 1,5
8. Соскок с поворотом кругом – 1,0

7. Упражнения на низкой перекладине

7.1. (мужчины)

И.П. – вис присев

1. Вис углом-обозначить - 1,0
2. Подъем переворотом в упор (силой) – 2,0
3. Перемах правой в упор ноги врозь - 1,0
4. Перехват двумя в хват снизу 1,0
5. Оборот вперед - 2,0
6. Поворот кругом в упор, с перемахом левой назад - 2,0
7. Опускание вперед в вис углом (силой) - 1,5
8. Вис лежа согнувшись, броском вперед, обозначить позу приземления, выпрямиться в О.С.

7.2. (женщины)

И.П. – вис стоя на согнутых руках на левой, правая назад - 0,5

1. Толчком левой, махом правой подъем переворотом в упор - 2,5
2. Перемах правой в упор ноги врозь и перехват двумя в хват снизу – 1,0
3. Оборот вперед - 2,5
4. Поворот кругом в упор с перемахом левой назад – 1,5
5. Опускание вперед силой, согнув ноги в вис присев – 1,5
6. Толчком двумя вис лежа согнувшись, бросок туловища вперед в позу

приземления, выпрямиться в О.С. – 0,5

8. Упражнения на бревне (мужчины и женщины)

И.П. упор стоя на согнутых руках,(продольно) у правого конца бревна

1. Толчком двумя упор и сед на правом бедре, руки в стороны – 0,5
2. Опираясь руками сзади, сед углом-держать 3 с – 1,5
3. Перехват руками вперед в упор и махом назад принять упор присев (разрешается с дополнительной опорой стопами ног) – 1,0
4. Стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны - 0,5
5. Переменный шаг правой с кругом руками книзу – 0,5
6. Переменный шаг левой с кругом руками вверх – 0,5
7. Махом правой вперед поворот кругом, руки через стороны вниз- 1,5
8. Выпад левой, руки в стороны-обозначить – 1,0
9. Равновесие на левой, руки вверх-наружу, ладони вперед-держать -
10. Три шага на носках, руки в стороны и, приставляя левую, «старт пловца» - 0,5
11. Соскок прогнувшись вправо (влево). - 1,0

9. Упражнения на разновысоких брусьях (мужчины и женщины)

И.П. – вис стоя на согнутых руках на н/ж, лицом к в/ж

1. Подъем переворотом в упор на н/ж (мужчины силой, женщины махом одной, толчком другой ноги). – 1,5
2. Перемах правой (левой) в упор ноги врозь, перемах левой (правой) в упор сзади на н/ж - 1,0
3. Поочередный перехват руками за в/ж в вис на ней. - 0,5
4. Махом вперед, перемах согнув ноги в вис согнувшись сзади на в/ж- 1,5
5. Выпрямляясь вис лежа сзади на н/ж-обозначить. – 0,5
6. Поворот налево (направо) на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, правая (левая) рука в сторону-обозначить. – 1,5
7. Сед углом на н/ж – обозначить. - 1,5
8. С поворотом внутрь (лицом к в/ж) и хватом правой (левой) за в/ж вис на ней – 0,5
9. Размахивание в виси на в/ж (3-4 маха) - 1,5
10. Соскок махом вперед в позу приземления, О.С. – 0,5

1.2. Тестовые задания для 1 курса

1. Когда появился термин «гимнастика»:

- а) VIII в. до н.э.
- б) VI в. до н.э.
- в) XII в. до н.э.
- г) III в. до н.э.

2. В какой стране зародилась «Сокольская» система гимнастики:

- а) Австрия;
- б) Венгрия;
- в) Чехия;
- г) Польша.

3. В каком году начали проводиться чемпионаты мира по гимнастике:

- а) 1899 г;
- б) 1894 г;
- в) 1903 г;
- г) 1911 г;
- д) 1989 г.

4. В каком году спортивная гимнастика была включена в олимпийскую программу:

- а) 1877 г;
- б) 1896 г;
- в) 1903 г;
- г) 1894 г;
- д) 1899 г.

5. С какого года стали проводиться чемпионаты мира по гимнастике:

- а) 1899 г;
- б) 1894 г;
- в) 1896 г;
- г) 1903 г;
- д) 1911 г.

6. В какой стране зародилась художественная гимнастика:

- а) США;
- б) Австралия;
- б) Франция;
- в) Германия;
- д) Ирландия.

7. В каком году образовалась международная федерация гимнастики:

- а) 1891 г;
- б) 1881 г;
- в) 1894 г;
- г) 1900 г;
- д) 1903 г.

8. Какая аббревиатура у международной федерации гимнастики:

- а) ФИЛА;
- б) ФИФА;
- в) ФИЖ;
- г) ФИН

9. Назовите создателя первой российской системы физического воспитания:

- а) Пётр I;
- б) Суворов;
- в) Румянцев;
- г) Лесгафт;
- д) Кутузов

10. Какие требования не предъявляются к гимнастической терминологии:

- а) точность;
- б) краткость;
- в) категоричность;
- г) доступность;
- д) чёткость

11. При образовании гимнастических терминов в гимнастике не используется:

- а) корни слов;
- б) переосмысление;
- в) заимствование;
- г) словосочетание;
- д) присвоение имени первого исполнителя.

12. Строевые упражнения представляют собой:

- а) упражнения на акробатической дорожке;
- б) совместные или одиночные действия занимающихся в строю;
- в) танцевальные упражнения;
- г) спринтерский бег.

13. В чём особое значение строевых упражнений:

- а) формирование осанки человека;
- б) развитие выносливости;
- в) помощь в адаптации к окружающей среде.

14. Строевые упражнения классифицируются на следующие группы:

- а) строевые приёмы;
- б) перестроения и построения;
- в) передвижения;
- г) размыкания и смыкания;
- д) прикладные упражнения.

15. Как называется строй, в котором занимающиеся расположены в шеренгах с интервалом в один шаг или с интервалом, указанным преподавателем:

- а) сомкнуты;
- б) колонна;
- в) разомкнутый.

16. Установленное размещение занимающихся для совместных действий – это:

- а) шеренга;
- б) колонна;
- в) строй;
- г) коробка.

17. В каком из построений нет интервалов:

- а) в колоннах;
- б) в шеренгах;
- в) в трёх построениях;
- г) в пяти колоннах.

18. В каких из построений нет дистанций:

- а) в колонне;
- б) в шеренге;
- в) в трёх шеренгах;
- г) в пяти колоннах.

19. Строевая стойка в гимнастике – это:

- а) основная стойка;
- б) стойка ноги врозь;
- в) широкая стойка ноги врозь;
- г) стойка ноги врозь, левой(правой).

20. Что означает правая или левая оконечность строя:

- а) фронт;
- б) фланги;
- в) замыкающий;
- г) направляющий;
- д) строй.

21. Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом – это:

- а) замыкающий;
- б) фронт;
- в) фланг;
- г) направляющий.

22. Замыкающий – это учащийся находящийся:

- а) последним в строю;
- б) стоящим на флангах шеренги, колонны;
- в) первым в строю;
- г) учащийся двигающийся в колонне последний.

23. Поворот в указанную сторону на 90° осуществляется по команде:

- а) НАПРА - ВО;
- б) НАЛЕ – ВО;
- в) КРУГОМ;
- г) пол – поворота НАПРА – ВО;
- д) пол – поворота НАЛЕ – ВО.

24. По какой команде принимается предшествующее ей положение:

- а) РОВНЯЙСЬ;
- б) РАЗОЙДИСЬ;
- в) ОТСТАВИТЬ;
- г) ВОЛЬНО;
- д) СМИРНО.

25. По какой команде занимающиеся начинают действовать произвольно:

- а) ВОЛЬНО;
- б) РАЗОЙДИСЬ;
- в) СМИРНО;
- г) ОТСТАВИТЬ;
- д) БЕГОМ МАРШ.

26. При выполнении поворота налево в движении команда подаётся под:

- а) правую;
- б) ждать, когда учащийся остановиться;
- в) левую;
- г) неважно под какую ногу.

27. Для перестроения из одной шеренги в три подаётся команда:

- а) в три шеренги – стройся;
- б) в три шеренги – становись;
- в) в три шеренги шагом – марш.

28. Назовите исполнительную команду для выполнения действий в передвижении группы или учащегося:

- а) РАВНЯЙСЬ;
- б) МАРШ;
- в) СТАНОВИСЬ;
- г) СТОЙ;
- д) ВОЛЬНО.

29. Основными средствами общеразвивающих упражнений (ОРУ) является:

- а) физические упражнения;
- б) гимнастические упражнения;
- в) спортивные залы;
- г) движения.

30. С чего начинается порядок записи ОРУ:

- а) название упражнений;
- б) исходное положение;
- в) порядок выполнения;
- г) конечное положение.

31. В какой последовательности проводят ОРУ:

- а) шея – туловище – ноги;
- б) туловище – плечевой пояс – руки – ноги – шея;
- в) шея – плечевой пояс и руки – туловище – ноги.
- г) ноги – шея – плечевой пояс и руки.

32. В какой части урока используют общеразвивающие упражнения, как средство для разминки:

- а) в подготовительной;
- б) в основной;

в) заключительной.

33. Представители всех видов спорта общеразвивающие упражнения включают в тренировку, как средство:

- а) разминки;
- б) развития физических качеств;
- в) заполнения свободного времени;
- г) изучения теории физического воспитания.

34. Используются ли предметы для проведения ОРУ:

- а) да;
- б) нет;
- в) не используются;
- г) не знаю.

35. Какие способы обучения ОРУ не используются в учебной практике:

- а) по разделением;
- б) по показу;
- в) анимационные;
- г) комбинированные;
- д) по рассказу.

36. На сколько счётов выполняется ОРУ с учётом музыкального сопровождения:

- а) 5;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 7;
- д) 2,4,8,16 и т.д.

37. Лазание по канату в три приёма осуществляется с помощью:

- а) только рук;
- б) только ног;
- в) рук и ног.

38. Сколько фаз можно выделить в маховых упражнениях:

- а) две;
- б) три;
- в) четыре;
- г) пять.

39. На каком из гимнастических снарядов существует понятие «вход» и «выход»:

- а) перекладина;
- б) кольца;
- в) параллельные брусья;
- г) конь – конь.

40. Спортивные движения на коне – махи выполняются:

- а) в упорах;
- б) в висах;
- в) в смешанных висах;
- г) в упоре на руках.

41. На какие группы мышц по механическим закономерностям подразделяются упражнения на кольцах:

- а) упражнения начальной подготовки;
- б) силовые упражнения;
- в) подводящие упражнения;
- г) маховые.

42. В каких исходных положениях выполняются упражнения на кольцах:

- а) в висах и упорах;
- б) лёжа, сидя;
- в) в приседах, в седах;
- г) в стойках.

43. Как называется переход из виса в упор:

- а) опускание;
- б) подъём;
- в) «выход».

44. Колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда – это:

- а) оборот;
- б) выкрут;
- в) раскачивание;
- г) размахивание;
- д) кач.

45. При выполнении размахивания в висе у гимнаста положение головы:

- а) отведена назад;

- б) повёрнута в сторону;
- в) полное провисание в плечевых суставах, голова умеренно, наклонена на грудь.

46. Из вися каким хватом выполняется подъём силой:

- а) глубоким;
- б) обратным;
- в) разным;
- г) хватом сверху;
- д) хватом снизу.

47. Какой кувырок является подводящим упражнением для обучения соскоку выкрутом назад на кольцах:

- а) кувырок вперёд;
- б) кувырок назад;
- в) длинный кувырок вперёд;
- г) переворот назад;
- д) кувырок назад прогнувшись через плечо.

48. Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

- а) маховые элементы;
- б) статические элементы;
- в) силовые элементы;
- г) элементы стретчинга.

49. Вращение вокруг перекладины это:

- а) кувырок;
- б) оборот;
- в) перекат.

50. Какой гимнастический снаряд не относится к мужскому многоборью:

- а) конь – махи;
- б) кольца;
- в) параллельные брусья;
- г) перекладина;
- д) брусья разной высоты.

51. Какой вид не входит в женское многоборье:

- а) брусья разной высоты;
- б) гимнастическое бревно;
- в) перекладина;
- г) вольные упражнения;

д) опорный прыжок.

52. Какой хват должен выполнить гимнаст при выполнении оборота вперёд в упоре ноги врозь:

- а) сверху;
- б) снизу;
- в) разный;
- г) обратный.

53. Какая ширина гимнастического бревна (см):

- а) 10;
- б) 12;
- в) 5;
- г) 15

54. Упражнения на гимнастическом бревне состоят из:

- а) акробатических упражнений;
- б) упражнений художественной гимнастики;
- в) танцевальных связок;
- г) размахиваний;
- д) скрещений.

55. Как называется действие, с которого начинается комбинация на бревне:

- а) вскок;
- б) заскок;
- в) прискок;
- г) доскок.

56. Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры – это:

- а) прыжок;
- б) сальто;
- в) полёт;
- г) соскок.

57. На сколько групп делятся прыжки в гимнастике:

- а) 1;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 2

58. Какая фаза лишняя при выполнении опорных прыжков:

- а) подготовка к толчку;
- б) толчок;
- в) полёт;
- г) приземление;
- д) полёт после толчка руками.

59. Сколько фаз в опорных прыжках:

- а) 5;
- б) 7;
- в) 4;
- г) 10.

60. Начинать изучать прыжки следует:

- а) безопорных прыжков;
- б) опорных прыжков;
- в) прыжков через скакалку.

61. Разбег в опорных прыжках должен быть:

- а) равномерно останавливающим;
- б) равномерным;
- в) ускоренным;
- г) равномерно ускоренным.

62. Учебные комбинации вольных упражнений выполняются на:

- а) 64, 32 счёта;
- б) 30, 24 счёта;
- в) 40, 38 счётов;
- г) 18,20 счётов.

63. Вольные упражнения входят:

- а) в мужское гимнастическое многоборье;
- б) в женское гимнастическое многоборье;
- в) в мужское и женское гимнастическое многоборье.

64. Темповой подскок это:

- а) курбет;
- б) рондат;
- в) вальсет;
- г) винт.

65. Основными подготовительными упражнениями для кувырков и сальто:

- а) фляк;

- б) стойка;
- в) группировка и перекаты;
- г) перевороты.

66. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову это:

- а) оборот;
- б) поворот;
- в) кувырок;
- г) сальто;
- д) выкрут.

67. При выполнении кувырка вперёд голову ставят:

- а) на затылок;
- б) на лоб;
- в) на макушку.

68. «Колесо» это:

- а) кувырок;
- б) переворот;
- в) сальто;
- г) стойка.

69. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся:

- а) одновременно;
- б) поочерёдно;
- в) не ставятся.

70. Какой образуется треугольник между головой и руками в стойке на голове:

- а) равнобедренный;
- б) треугольник не образуется, прямая;
- в) равносторонний.

71. Какие предметы не входят в многоборье художественной гимнастики:

- а) булавы;
- б) гантели;
- в) лента;
- г) обруч;
- д) мяч;
- е) скакалка.

72. Упражнения без предметов в художественной гимнастике:

- а) волны и взмахи;
- б) равновесия;
- в) перестроение;
- г) лазание.

73. Сколько этапов проходит гимнаст при разучивании упражнения:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

74. Какие методы не используются при разучивании кувырка вперед:

- а) метод показа;
- б) словесный метод;
- в) метод расчленённого разучивания;
- г) метод целостного разучивания.

75. На каком этапе обучения гимнаст получает общее представление об упражнении:

- а) начальное представление;
- б) углубленное разучивание;
- в) закрепление и совершенствование движения.

76. Основная гимнастика – это:

- а) общедоступное средство физического воспитания.
- б) общеразвивающие упражнения для оздоровления занимающихся;
- в) средство гимнастики со спортивной направленностью;
- г) гимнастика доступная детям школьного возраста.

77. К традиционным средствам основной гимнастики относятся следующие группы упражнений:

- а) строевые упражнения;
- б) сложные упражнения на гимнастических снарядах;
- в) танцевальные упражнения женской гимнастики;
- г) акробатические упражнения.

78. Основное содержание различных форм занятий группы ОФП составляют:

- а) шейпинг;
- б) дыхательная гимнастика;
- в) гимнастика для глаз;
- г) разновидности упражнений основной гимнастики.

79. Основная гимнастика – эффективное средство для:

- а) развития физических качеств;
- б) решение ряда воспитательных и образовательных задач физического воспитания;
- в) обогащения двигательного опыта;
- г) воспитания ориентировки в гимнастическом зале.

80. Женская гимнастика – это разновидность:

- а) стретчинга;
- б) художественной гимнастики;
- в) основной гимнастики;
- г) гимнастика, направленная на развитие функций материнства.

81. Виды гимнастики:

- а) оздоровительные, образовательно – развивающие, спортивные;
- б) релаксационные, дыхательные;
- в) ушу, йога, пилатес.

82. Формы занятий гимнастикой:

- а) урок, внеклассные, секционные;
- б) тренировочные, самостоятельные;
- в) показательные школьные;
- г) домашнее задание.

83. Национальные системы гимнастики:

- а) Французская, немецкая, шведская, сокольская;
- б) итальянская, русская, английская;
- в) американская, румынская, английская;
- г) испанская, голландская, литовская.

84. Способы образования терминов:

- а) корни слов, переосмысление, заимствование, словосложение, присвоение имён;
- б) словообразование, перевод;
- в) словосочетание, словесные обороты.

85. Формы записи упражнений:

- а) текстовая, гафическая;
- б) буквенная, цифровая;
- в) видеозапись;
- г) стенография.

86. Движения в обход по диагонали, змейкой, противходом – это:

- а) строевые приёмы;
- б) перестроения;
- в) виды передвижения;
- г) виды ходьбы.

87. Последний, стоящий в строю:

- а) направляющий;
- б) замыкающий;
- в) командующий.

88. В какой части урока решаются основные задачи:

- а) подготовительной;
- б) заключительной;
- в) основной.

89. Какую известную гимнастку называли «чудо с косичками»:

- а) Корбут. О;
- б) Волчецкая. Е;
- в) Петрик. Л;
- г) Лазакович. Т.

90. Какой белорусский гимнаст ста шестикратным олимпийским чемпионом:

- а) Немов. А;
- б) Иванков. И;
- в) Щербо. В;
- г) Савенков. Д.

91. Ритмическая гимнастика – это музыкальная форма занятий гимнастикой:

- а) Да;
- б) Нет.

92. Белорусская гимнастка на вольных упражнениях получила высший балл (10,0) участвуя в олимпийских играх:

- а) Аржаникова. Т;
- б) Богинская. С;
- в) Хоркина. С;
- г) Ким. Н.

93. Основная форма занятия лечебной гимнастикой является:

- а) процедура;

- б) урок;
- в) тренировка;
- г) соревнования.

94. Специалист, проводящий занятия по лечебной гимнастике является:

- а) лечащий врач;
- б) учитель физкультуры;
- в) методист лечебной гимнастике;
- г) медицинской сестрой.

95. Спортивные виды гимнастики – это:

- а) бодибилдинг, шейпинг;
- б) спортивная гимнастика, йога;
- в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная аэробика;
- г) спортивно – прикладная, военно – прикладная, профессионально – прикладная.

96. Памяти какой гимнастки проводится международный турнир по гимнастике в г. Витебске:

- а) Багинской. С;
- б) Лазакович. Т;
- в) Турищевой. Л;
- г) Мухиной.Е.

97. Способы держания за гимнастический снаряд:

- а) вис;
- б) упор;
- в) хват.

98. Соревнования по гимнастике – это:

- а) организованное шоу со спортивной направленностью;
- б) праздник молодёжи, силы и красоты спортсменов;
- в) неотъемлемая часть учебно – тренировочного процесса;
- г) школа общения спортивной практики тренерского труда.

99. В каком построении нет интервалов:

- а) в колоннах;
- б) в шеренгах;
- в) в трёх шеренгах;
- г) в пяти колоннах.

100. В каком построении нет дистанции:

- а) в колонне;
- б) в шеренге;
- в) в трёх колонах;
- г) в трёх шеренгах.

101. Что выкладывается под гимнастическими снарядами для обеспечения безопасности:

- а) ковёр;
- б) половик;
- в) гимнастические маты;
- г) дорожка.

102. Длина гимнастической ленты:

- а) 6 м;
- б) 5 м;
- в) 7 м;
- г) 8 м.

103. Количество позиций ног в хореографии:

- а) 3
- б) 4
- в) 6
- г) 7

104. Количество позиций рук в хореографии:

- а) 4
- б) 3
- в) 5
- г) 6

1.3. Зачетные требования по гимнастике для 2 курса (ОДО и ОЗО)

Теория

1. Силовые упражнения, их квалификация и краткая характеристика.
2. Силовые перемещения, их характеристика.
3. Статические упражнения, их характеристика.
4. Маховые упражнения, их классификация и характеристика
5. Взаимосвязь силовых и маховых упражнений.
6. Структура гимнастических упражнений. Фазы двигательных действий.
7. Обучение гимнастическим упражнениям: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений.
8. Реализация дидактических принципов в обучении гимнастическим упражнениям.
9. Методы, условия успешного обучения.
10. Классификация опорных и безопорных прыжков.
11. Классификация упражнений на перекладине.
12. Классификация упражнений на брусьях.
13. Классификация упражнений на коне-махах.
14. Классификация упражнений на кольцах.
15. Классификация упражнений на брусьях разной высоты.
16. Классификация упражнений на гимнастическом бревне.
17. Классификация акробатических упражнений.
18. Подводящие и подготовительные упражнения, их характеристика.
19. Помощь, страховка и самостраховка. Краткая характеристика.
20. Зрительные и слуховые ориентиры, их классификация и характеристика.
21. Организация занятий по гимнастике в школе.
22. Урок, как основная форма занятий гимнастикой в общеобразовательной школе.
23. Способы проведения ОРУ в подготовительной части урока, их характеристика.
24. Внеурочные формы занятий гимнастикой в школе
25. Методика проведения занятий по гимнастике в школе, с учащимися различного возраста (на уроках).
26. Методика составления ОРУ на гимнастической скамейке, стенке.
27. Противоходы, размыкание дугами.
28. Методика составления вольных упражнений без предметов.
29. Техника безопасности во время занятий и соревнований по гимнастике.
30. Перестроение уступами из шеренги колонны.

Учебная практика

1. Строевые упражнения.

1.1. Передвижения, повороты на месте и в передвижении: налево, направо, кругом.

1.2. Перестроение из одной шеренги, колонны в две, три, четыре различными способами: по расчету, уступом, поворотом налево (направо) при передвижениях.

1.3. Фигурная маршировка: противоход, диагональ, змейка, круг, ЗИГ-ЗАГ, петля.

2. Общеразвивающие упражнения.

2.1. Совершенствовать профессиональные навыки в проведении ОРУ без предметов различными методами (см. 1-й курс), добиваясь точности, синхронности, двигательной культуры и гимнастического стиля их исполнения.

2.2. Приобретать и совершенствовать навыки профессионального мастерства: умение видеть своих учеников и правильность их движений; исправлять возможные ошибки подсказывающим показом, подсчетом, выполнением упражнений с остановками и по разделениям; добиваться правильного и точного выполнения учащимися команд и распоряжений учителя, воспитывать их личным примером.

2.3. Провести различными способами по четыре упражнения с набивными мячами и гимнастическими палками.

2.4. Провести подвижную игру; эстафету с этими предметами с учебным отделением, группой.

Прикладные упражнения

1. Совершенствовать технику лазания по канату в две и три приема.

2. Лазание по канату на скорость, то же без помощи ног.

3. Лазание по канату с остановками: завязыванием петлей, восьмеркой.

Письменные работы

1. Сделать графическую и текстовую запись по гимнастической терминологии комбинаций (4 x 8) упражнений с набивными мячами и гимнастическими палками.

2. Разработать комплекс ОРУ целенаправленного развития основных физических

качеств учащихся.

3. Подготовить содержание подготовительной части урока гимнастики, для учащихся (на основе пункта 3.2.) общеобразовательных школ.

Требования по анализу техники выполнений упражнений на гимнастических снарядах, опорных прыжков, навыкам судейства учебных упражнений

1. Выполнить в соревнованиях учебные комбинации на гимнастических снарядах в объеме программного материала на оценку 8,0 баллов и выше.

2. Иметь прочные навыки страховки, самостраховки, помощи в учебной практике на гимнастических снарядах, опорных и акробатических прыжках и соответствующую оценку (не ниже 8,0 баллов).

3. Уметь анализировать технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений, опорных прыжков, выявлять ошибки и основные причины их возникновения, знать средства для их предупреждения и исправления.

4. Иметь навыки судейства качества исполнения студентами учебных упражнений.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Выполнить в соревнованиях нормативы ОФП и СФП для 2-го курса на оценку 8,0 баллов и выше.

2. Не менее 2-х раз в учебном году участвовать в различных соревнованиях по гимнастике.

Содержание практического зачета

1. Вольные упражнения (мужчины и женщины)

И.П. – О.С. , руки вверх, ладони вперед

1.1-2- Шаг левой, махом правой стойка на руках – обозначить – 0,5

3-4- Кувырок вперед в упор присев - 0,5

5-6- Выпрямляясь, переворот влево в стойку ноги врозь, руки в стороны - 1,5

7-8- С поворотом туловища налево, выпад левой, руки вперед, правая дугой книзу - 0,3

П.1-2- Кувырок в шаге в сед, руки вверх, ладони вперед - 0,3

3-4- Два пружинистых наклона вперед, касаясь ладонями носков ног - 0,2

5-6- Кувырок назад погнувшись через плечо в упор лежа на бедрах – 1,2

7-8- Сед на пятках с наклоном вперед, руки вверх - 0,2

Ш.1-2- Стойка на голове и руках (мужчины силой, женщины толчком ног)

3-4-держать – 1,0

5-6- Опускание перемахом назад в полушапагат (женщины) в упор лежа прогнувшись (мужчины) – 1,0

7 - Упор присев – 0,1

8 - Встать, дугами наружу руки вверх, ладони вперед – 0,1

IV. 1-2-Шагом правой вперед, поворот направо в стойку ноги врозь, руки в стороны и поворот туловища направо, руки вперед, левая дугой книзу – 1,5

3-4- Кувырок вперед в шаге в упор присев - 0,3

5-6- Длинный кувырок вперед в упор присев - 0,5

7 - Прыжок прогнувшись вверх, со взмахом рук вверх – 0,5

8 –Обозначив позу приземления, О.С.

2. Упражнения на коне с ручками (мужчины)

И.П. – упор стоя на согнутых руках, хватом за ручки коня.

1. Толчком двумя – упор и перемах правой - 0,5

2. Перемах правой назад- 0,5

3. Перемах левой – 0,5

4. Перемах левой назад - 0,5

5. Одноименный круг правой – 3,5

6. Перемах правой, перемах правой назад – 0,5

7. Перемах левой, перемах правой - 1,0

8 .Соскок углом влево назад – 3,0

Упражнения на коне с ручками (женщины)

И.П. – упор стоя на согнутых руках, хватом за ручки коня.

1. Толчком двумя - упор – 0,5

2. Перемах, согнув ноги, в упор сзади – 1,0

3. Перемах, согнув ноги, в упор- 1,5

4. Перемах согнув левую (правую) в упор ноги врозь – 1,0

5. Четыре встречных перемаха согнув ноги в упор ноги врозь
левой (правой) – 4,0

6. Перемах правой, (левой) соскок с поворотом налево (направо)- 1,0

3. Упражнения на кольцах (мужчины)

1. Из вися глубоким хватом подъем в упор (силой) - 2,5

2. Упор углом – держать (3 с) – 1,5

3. Опускание вперед в вис согнувшись - 2,0

4. Вис прогнувшись, вис согнувшись 0,5

5. Махом назад согнуть руки – 1,5

6. Махом вперед – выпрямить руки в вис – 1,0

7. Соскок махом назад – 1,0

Упражнения на кольцах (женщины)

1. Размахивание в висе (3-5 махов) - 2,5
2. Махом вперед вис согнувшись – 1,0
3. Махом назад согнуть руки - 2,5
4. Махом вперед – вис и мах назад - 1,5
5. Соскок махом вперед – 2,5

4. Опорный прыжок (мужчины)

1. Прыжок углом через коня поперек. Высота 125 см.
2. Конь в длину. Высота 125 см. Наскок в упор присев на ближнюю часть коня, «старт пловца», соскок согнув ноги в позу приземления.

Опорный прыжок (женщины)

1. Прыжок углом через коня поперек. Высота 110 см.
2. Конь в длину. Высота 110 см. Наскок в упор присев, «старт пловца», соскок ноги врозь в позу приземления.

5. Упражнения на параллельных брусьях (мужчины)

1. Размахивание в упоре (3-5 махов), разводя и сводя ноги на махе вперед и назад - 1,5
2. Махом назад стойка на плечах – обозначить (2с) - 1,5
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь - 1,5
4. Перемах внутрь, мах назад - 0,5
5. На махе вперед согнуть руки и разогнуть их на махе назад- 1,0
6. Повторить то же, что в пункте 5 - 1,0
7. На махе назад быстро согнуть руки и разогнуть их махом вперед -1,0
8. То же, что пункт 7 – повторить - 1,0
9. Выпрямляя руки на махе вперед, соскок вправо (влево) с поворотом внутрь на 90° (лицом к жердям). - 1,0

Упражнения на параллельных брусьях (муж.) для студентов ОЗО

1. Размахивание в упоре (3-5 махов) – 1,5 бал.
2. Махом назад стойка на плечах – обозначить (2с) - 1,5
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь - 1,5
4. Перемах внутрь, мах назад - 0,5
5. На махе вперед согнуть руки и разогнуть их на махе назад- 1,0
6. Мах вперед - 1,0
7. На махе назад быстро согнуть руки и разогнуть их махом вперед -1,0
8. Мах назад – повторить - 1,0
9. Махом вперед соскок вправо (влево)- 1,0

Упражнения на параллельных брусьях (женщины)

1. Размахивание в упоре на предплечьях (3-5 махов), махом вперед подъем в сед ноги врозь - 2,5
2. Перехват руками вперед, упор стоя на левом, правом колене правая (левая) нога назад - обозначить - 1,5
3. Кувырок вперед в сед ноги врозь - 2,5
4. Перемах внутрь и мах назад, мах вперед, мах назад 1,0
5. Махом вперед соскок влево (вправо) с поворотом на 90 (лицом к жердям) - 2,5

6. Упражнения на низкой перекладине (мужчины)

1. Из виса углом подъем переворотом в упор (силой) - 1,0
2. Перемах правой, перехват в хват снизу - 0,5
3. Оборот вперед, перехват в хват сверху - 2,5
4. Оборот назад, перехват правой в хват снизу - 2,5
5. Поворот направо на 180° перемахом левой, в упор и мах назад
6. Оборот назад, в упоре - 1,5
7. Соскок дугой - 2,0

Упражнения на низкой перекладине (женщины)

1. Из виса присев подъем переворотом в упор (толчком двумя) - 2,0
2. Перемах правой - 0,5
3. Оборот назад, перехват руками в хват снизу - 2,5
4. Оборот вперед - 2,5
5. Поворот (направо) кругом в упор с перемахом левой назад - 0,5
6. Соскок махом назад с поворотом направо (налево) - 2,0

Упражнения на низкой перекладине (жен.) для студентов ОЗО

1. Из виса присев подъем переворотом в упор (толчком двумя) - 2,0
2. Перемах правой - 1,5
4. Оборот вперед - 2,5
5. Поворот (направо) кругом в упор с перемахом левой назад - 1,5
6. Соскок махом назад с поворотом направо (налево) - 2,5

7. Упражнения на бревне (мужчины) (женщины)

1. Из стойки продольно в 2-3-х шагах от правого конца бревна с разбега, толчком двумя упор и перемах правой с поворотом налево в сед ноги врозь поперек, руки в стороны - 1,0
2. Опираясь руками спереди мах назад в упор присев, правая сзади - 1,5
3. Встать на левую, правую назад на носок, руки вверх - наружу, ладони наружу - 0,5
4. Шаг польки с правой, руки на пояс - 1,0

5. Шаг полки левой, руки в стороны – 1,0
6. Приставляя правую полуприсед, руки вверх - 0,5
7. Выпрямляясь с поворотом направо, стойка на левой продольно, согнуть правую в сторону и опираясь стопой о голень опорной ноги, руки на пояс (фламинго) – держать (5 с) - 2,5
8. С поворотом направо стойка на носках, руки вверх – 0,5
9. « Старт пловца» – обозначить (2 с) – 0,5
10. Соскок прогнувшись, вправо (влево) в позу приземления – 1,0

8. Упражнения на разновысоких брусьях (мужчины и женщины)

1. Из виса на в/ж лицом к н/ж размахивание изгибами (5-7 махов) – 0,5
2. Махом вперед перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж – 0,5
3. Вис присев на н/ж и разгибая ноги (мужчины), толчком одной и махом другой (женщины) подъем в упор на в/ж - 1,5
4. Перехват руками за н/ж и опускание вперед в упор на н/ж – 1,5
5. Перемах правой в упор ноги врозь на н/ж с перехватом руками в хват снизу - 0,5
6. Оборот вперед - 1,5
7. Перемах левой вперед и поворот налево в сед на левом бедре правая нога назад, держась левой рукой за в/ж, правая рука в сторону – 0,5
8. Опираясь правой рукой за н/ж сзади, сед углом – держать – 3 с – 1,5
9. Сгибая правую, встать на нее в равновесие на н/ж, держась левой за в/ж, правая рука в сторону – обозначить – 1,0
10. Сгибая и разгибая правую ногу с одновременным махом левой ноги вперед и назад и перехватом левой за н/ж соскок прогнувшись вправо - 1,0

1.4. Тестовые задания для 2 курса

1. Силовые упражнения подразделяются на:

- а) статические перемещения, силовые упражнения;
- б) силовые перемещения;
- в) статические упражнения.

2. Сколько фаз можно выделить в маховых упражнениях:

- а) две;
- б) три;
- в) четыре;
- г) пять.

3. В какой фазе при выполнении махового упражнения прикладываются максимальные усилия:

- а) подготовительных действий;
- б) решающих действий;
- в) основных действий;
- г) стратегических действий;
- д) завершающих действий.

4. На каком из гимнастических снарядов существуют такие понятия как «вход» и «выход»:

- а) перекладина;
- б) кольца;
- в) параллельные брусья;
- г) конь-махи.

5. Спортивные движения на коне-махи выполняются:

- а) в упорах;
- б) в висах;
- в) в смешанных висах.

6. Какие мышцы играют главенствующую роль при работе на коне-махи:

- а) брюшного пресса;
- б) спины;
- в) плечевого пояса;
- г) ног.

7. На какие группы по механическим закономерностям подразделяются упражнения на кольцах:

- а) упражнения начальной подготовки;

- б) силовые , маховые упражнения;
- в) подводящие упражнения;

8. В каких исходных положениях выполняются упражнения на кольцах:

- а) в висах и в упорах;
- б) лежа;
- в) в приседах и стойках;
- г) в седах.

9. Как называется переход из вися в упор:

- а) опускание;
- б) подъем;
- в) «выход».

10. Колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда – это:

- а) оборот;
- б) выкрут;
- в) раскачивание;
- г) размахивание;
- д) кач.

11. Из вися, каким хватом выполняется подъем силой на кольцах:

- а) с глубокого;
- б) обратного;
- в) разного;
- г) сверху;
- д) снизу.

12. Какой кувырок является подводящим упражнением для обучения соскоку выкрутом назад на кольцах:

- а) кувырок вперед;
- б) кувырок назад;
- в) длинный кувырок вперед;
- г) переворот назад;
- д) кувырок, назад прогнувшись через плечо.

13. Начинать изучать размахивания на параллельных брусьях следует:

- а) в упоре;
- б) в упоре на руках;
- в) в упоре на предплечьях;

14. Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

- а) маховые элементы;
- б) статические элементы;
- в) силовые элементы;
- г) стретчинга.

15. Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции:

- а) выносливости;
- б) скорости;
- в) равновесия.

16. Упражнения на гимнастическом бревне состоят из:

- а) акробатических упражнений;
- б) танцевальных связок;
- в) размахиваний;
- г) скрещений.

17. Как называется действие, с которого начинается комбинация на гимнастическом бревне:

- а) вскок;
- б) заскок;
- в) прискок;
- г) доскок.

18. Как называется фаза прыжка после отталкивания руками или ногами от опоры – это:

- а) прыжок;
- б) сальто;
- в) полет;
- г) соскок.

19. На сколько групп делятся прыжки в гимнастике:

- а) 1;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 2.

20. Какая фаза лишняя при выполнении неопорных прыжков:

- а) подготовка к толчку;
- б) толчок;
- в) полет;
- г) приземление;
- д) полет после толчка руками.

21. Сколько фаз в опорных прыжках:

- а) 5;
- б) 7;
- в) 4;
- г) 10.

22. Начинать изучать прыжки следует:

- а) безопорных прыжков;
- б) опорных прыжков;
- в) прыжков через скакалку.

23. Разбег в опорных прыжках должен быть:

- а) равномерно останавливающим;
- б) равномерным;
- в) ускорением;
- г) равномерно ускоренным.

24. Учебные комбинации вольных упражнений выполняются на:

- а) 64 счета, 32 счёта;
- б) 31 счет, 24 счѣт;
- в) 40 счетов, 22 счѣта;
- г) 18 счетов, 20 счѣтов.

25. Вольные упражнения входят:

- а) в мужское гимнастическое многоборье;
- б) в женское гимнастическое многоборье;
- в) в мужское и женское гимнастическое многоборье.

26. Темповый подскок это:

- а) курбет;
- б) рондат;
- в) вальсет;
- г) винт.

27. Основные подготовительные упражнения для выполнения кувырков и сальто:

- а) фляк;
- б) стойка;
- в) группировка и перекаты;
- г) перевороты.

28. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачивание через голову – это:

- а) оборот;
- б) поворот;
- в) кувырок;
- г) сальто;
- д) выкрут.

29. При выполнении кувырка вперед голову ставят:

- а) на затылок;
- б) на макушку;
- в) на лоб.

30. Упражнение «Колесо» - это:

- а) кувырок;
- б) переворот;
- в) сальто;
- г) стойка.

31. При выполнении упражнения «Колесо» руки ставят:

- а) одновременно;
- б) поочередно;
- в) не ставятся.

32. Какой образуется треугольник между головой и руками в стойке на голове:

- а) равнобедренный;
- б) треугольник не образуется;
- в) равносторонний.

33. Какие существуют сальто:

- а) фляк;
- б) рондат;
- в) арабское, маховое, бланж;
- г) темповой переворот.

34. Какое понятие не входит в многоборье художественной гимнастики:

- а) булавы;
- б) рондат;
- в) арабское;
- г) волны, взмахи;
- д) прыжки, повороты.

35. Какие предметы не входят в многоборье художественной гимнастики:

- а) булавы;
- б) гантели;
- в) лента;
- г) обруч;
- д) мяч;
- е) скакалка.

36. Упражнения без предметов в художественной гимнастике:

- а) волны, взмахи и равновесия;
- б) сальто, бланж;
- в) перестроение;
- г) лазанье.

37. Сколько этапов проходит гимнаст при разучивании упражнения:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

38. Какие методы не используются при разучивании кувырка вперед:

- а) метод показа;
- б) словесный метод;
- в) метод расчлененного разучивания;
- г) метод целостного разучивания.

39. На каком этапе обучения гимнаст получает общее представление об упражнении:

- а) начальное представление;
- б) углубленное;
- в) закрепление и совершенствование движения.

40. Какой дидактический принцип раскрывается в общих методических правилах педагогики: от легкого – к трудному, от известного - к неизвестному, от простого – к сложному:

- а) наглядности;
- б) систематичности;
- в) сознательности и активности;
- г) доступности.

41. Женская гимнастика –это разновидность:

- а) стретчинга;

- б) художественной гимнастики;
- в) основной гимнастики;
- г) гимнастики, направленной на выполнение функций материнства.

42. В содержание занятий женской гимнастики преимущественно включаются упражнения:

- а) прикладного характера, танцевальные движения с элементами художественной гимнастики;
- б) упражнения на гимнастических снарядах;
- в) упражнения атлетической гимнастики.

43. На что необходимо направлять особое внимание преподавателя во время занятий женской гимнастикой:

- а) динамический характер упражнений;
- б) страховку и физическую помощь;
- в) методические указания (характер упражнений, правильность их выполнения, регулирования нагрузки и др.);
- г) внешний вид занимающихся, красивую осанку, стройную фигуру и походку;
- д) округлость форм, плавность движений.

44. Атлетическая гимнастика – это:

- а) конкурсы красоты и позирования;
- б) наращивание мышечной массы, система упражнений, развивающих силу, в сочетании с всесторонней физической подготовкой;
- в) упражнения для похудения и коррекции фигуры;
- г) средство успокоения нервной системы.

45. Основные задачи атлетической гимнастики:

- а) достижение высокого уровня физического развития;
- б) овладение широким кругом двигательных навыков;
- в) все верно;
- г) приобретение прикладных двигательных навыков.

46. В занятиях атлетической гимнастикой широко используются:

- а) разновидности ОРУ без предметов и с предметами;
- б) упражнения с отягощениями (гантелями, гирями, эспандером и др.);
- в) упражнения на тренажерах;
- г) упражнения, направленные на сексуальное здоровье мужчины.

47. От чего зависят содержание комплексов и методика проведения занятий атлетической гимнастикой:

- а) все верно;
- б) уровня физического развития;

- в) уровня физической подготовленности;
- г) возраста занимающихся.

48. Профессионально – прикладная гимнастика – это:

- а) составная часть процесса обучения и воспитание квалифицированных рабочих;
- б) все верны;
- в) составная часть физического воспитания и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся;
- г) средство повышения спортивного мастерства молодежи.

49. Тренировочный эффект – это сдвиги в организме спортсмена, которые возникают в результате тренировочного воздействия:

- а) Да;
- б) Нет.

50. При подборе упражнений профессионально – прикладной физической подготовки необходимо учитывать:

- а) объёмы мышечной массы;
- б) соответствующее требованиям конкретной профессии содержание физических качеств, двигательных навыков и видов спорта;
- в) интеллект занимающихся, их внешний вид;
- г) объем, количество физических упражнений.

51. Спортивно-прикладная гимнастика – это:

- а) составная часть общей и специальной физической подготовки спортсменов в различных видах спорта;
- б) средство совершенствования физической подготовкой;
- в) средство повышения выносливости спортсменов;

52. Основными упражнениями спортивно - прикладной гимнастики являются:

- а) упражнение на расслабление;
- б) упражнение на ощущение правильной осанки;
- в) упражнения для совершенствования функции равновесия;
- г) разновидности ОРУ, упражнения на гимнастических снарядах, неопорные и опорные прыжки, акробатические упражнения.

53. При подборе тренировочных средств для спортсменов следует отдавать предпочтение упражнениям:

- а) игрового характера;
- б) выполняемых с максимальной амплитудой движений;
- в) способствующим улучшению спортивной техники;

г) упражнениям хатха – йога.

54. Военно-прикладная гимнастика – это:

- а) комплексы упражнений для прапорщиков;
- б) профессионально-прикладная гимнастика десантников;
- в) основное средство системы физической подготовки допризывников и военнослужащих различных родов войск;
- г) средство боевой подготовки военнослужащих.

55. Использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний принято называть:

- а) производственной гимнастикой;
- б) физкультпаузами, физкультминутками;
- в) «физической зарядкой», активным отдыхом;
- г) корригирующей гимнастикой.

56. Задачами производственной гимнастики:

- а) улучшение здоровья, увеличение работоспособности, повышения культуры движений, эстетическое воспитание трудящихся;
- б) повышение профессиональной подготовки трудящихся;
- в) формирование чувства сплоченности и коллективизма;
- г) музыкально – ритмическое воспитание трудящихся.

57. Руководящий занятием методист (инструктор) обязан:

- а) правильно (зеркально) показать упражнение и контролировать качество его выполнения занимающимися.
- б) показывать, на что обратить внимание при выполнении комплекса упражнений;
- в) по ходу выполнения комплекса упражнений, давать указания, замечания, присущие квалифицированным специалистам.

58. Когда мышцы при возбуждении не укорачиваются – это:

- а) динамический режим работы;
- б) статический режим работы;
- в) механический режим работы.

59. Музыкальное сопровождение при проведении комплексов производственной гимнастики должно быть:

- а) торжественным;
- б) ярким, соответствующим динамике выполняемых упражнений;
- в) призывным, патриотическим;

г) успокаивающим, минорным.

60. Ритмическая гимнастика является:

- а) разновидностью стретчинга;
- б) разновидностью гимнастики оздоровительной направленности;
- в) основным содержанием шейпинга.

61. С какого возраста начинается отбор в ДЮСШ по спортивным видам гимнастики:

- а) с 4 -6 лет;
- б) 6 -8 лет;
- в) 8 -10 лет;
- г) 10 -12 лет.

62. В какой части урока решаются основные задачи урока:

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

63. Какую известную белорусскую гимнастку называли «Чудо с кошечками»:

- а) Корбуг О.;
- б) Петрик Л.;
- в) Лазакович Т.

64. Какой белорусский гимнаст стал шестикратным Олимпийским чемпионом:

- а) Немов;
- б) Иванков;
- в) Щербо;
- г) Савенков.

65. Какая белорусская гимнастка на вольных упражнениях получила высший балл (10.0) участвуя в Олимпийских играх:

- а) Аржаникова Т.
- б) Богинская С.
- в) Хоркина С.
- г) Ким Н.

66. Популярность ритмической гимнастики объясняется:

- а) доступностью, эффективностью, эмоциональностью;
- б) музыкально-ритмическим воспитанием занимающихся;
- в) желанием молодежи приобщиться к ЗОЖ;

67. Ритмическая гимнастика – музыкальная форма занятий. В связи с этим преподаватель должен уметь:

- а) составлять фонограмму, находя музыку к определенному комплексу упражнений;
- б) определить ритм и темп движений;
- в) внимательно контролировать функциональное состояние занимающихся и правильность (синхронность) выполнения ими упражнений с музыкальным сопровождением;
- г) все верны.

68. Лечебная гимнастика является разновидностью:

- а) здорового образа жизни;
- б) упражнений для развития физических качеств;
- в) прикладной гимнастики;
- г) оздоровительной гимнастике.

69. Применение лечебной гимнастики положительно воздействует на:

- а) возбуждение и торможение в коре головного мозга;
- б) на все функции организма занимающегося;
- в) на поврежденные звенья тела больного;
- г) вестибулярную устойчивость занимающихся.

70. Основной формой занятий лечебной гимнастикой является:

- а) процедура;
- б) урок;
- в) тренировка;
- г) соревнование.

71. Общая продолжительность занятий лечебной гимнастикой:

- а) 25 мин;
- б) 30 мин;
- в) 45 мин;
- г) 60 мин.

72. Специалист, проводящий занятия по лечебной гимнастике является:

- а) лечащим врачом;
- б) учителем физкультуры;
- в) методистом лечебной гимнастики;
- г) санитарной работницей.

73. Спортивные виды гимнастики –это:

- а) бодибилдинг, шейпинг, стретчинг;
- б) дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ОФП;

- в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика;
- г) военно-прикладная, спортивно – прикладная, профессионально-прикладная гимнастика.

74. Общими признаками спортивных видов гимнастики являются:

- а) необходимость многолетней спортивной тренировки;
- б) достижения занимающихся высших спортивных результатов;
- в) приобщение молодежи к физическим упражнениям.

75. В индивидуальных упражнениях видами многоборья в художественной гимнастике являются упражнения:

- а) вольные, прикладные, общеразвивающие, специальные;
- б) подводящие, подготовительные, прыжковые, игры, эстафеты;
- в) с обручем, мячом, скакалкой, лентой, булавами;
- г) с гантелями, эспандером, гимнастическими палками, шарфами, вымпелами.

76. Самостоятельными видами художественной гимнастики являются:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) коллективные упражнения;
- в) специальные упражнения;
- г) групповые упражнения с предметами.

77. Формы занятий гимнастикой – это:

- а) урок, тренировочное занятие, соревнование, физкультпаузы;
- б) лекции, семинары, лабораторные занятия;
- в) способы организации выполнения гимнастических упражнений;
- г) кружки ОФП, секции гимнастики, спортивные праздники.

78. Каким формам занятий гимнастикой принадлежит ведущее место:

- а) лабораторным занятиям;
- б) утренней гигиенической гимнастике;
- в) физкультурным паузам;
- г) урочным формам занятий.

79. Единая структура (схема) построения различных урочных занятий по гимнастике предусматривает три взаимосвязанных части:

- а) Вводную, подготовительную, основную;
- б) подготовительную, основную, заключительную;
- в) общеразвивающую, основную, успокаивающую;
- г) втягивающую, нагрузочную, заключительную.

80. Выбор упражнений для подготовительной части урока должен быть адекватным предстоящей деятельности и зависеть:

- а) от специфики гимнастики, условий проведения занятий, задач и состава занимающихся;
- б) профессиональной подготовленности учителя и учащихся;
- в) физической подготовленности учителя и учащихся;
- г) содержания программного материала.

81. Главными задачами основной части занятий по гимнастике являются:

- а) развитие волевых и физических качеств и формирование жизненно необходимых и спортивных двигательных навыков;
- б) освоение двигательной культурой и гимнастическим стилем выполнения упражнений;
- в) разучивание нового программного материала, повышение уровня спортивного мастерства занимающихся.
- г) все верны.

г) 82. Соревнования по гимнастике – это:

- а) организованное шоу со спортивной направленностью;
- б) праздник молодежи, силы, красоты спортсменов;
- в) неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса;
- г) школа обобщения спортивной практики, тренерского труда

83. Руководящим документом различных соревнований по гимнастике являются:

- а) красочное объявление;
- б) смета расходов;
- в) положение о соревнованиях;
- г) отчет о соревнованиях.

84. Главный арбитр соревнований является:

- а) участником соревнований;
- б) представителем интересов своей команды;
- в) лучшим другом, коллегой многих тренеров;
- г) арбитром на отдельном виде гимнастического многоборья.

85. Формы записи упражнений:

- а) текстовая, графическая;
- б) буквенная, цифровая;
- в) видеозапись;
- г) стенография.

86. Движение в обход, по диагонали, противходом – это:

- а) строевые приемы;
- б) перестроения;
- в) виды передвижения;
- г) виды ходьбы.

87. Последний, стоящий в строю:

- а) направляющий;
- б) командующий;
- в) замыкающий;
- г) разводящий.

88. Разновидности шагов в хореографии:

- а) строевой шаг;
- б) острый, пружинистый, перекатный;
- в) медленная ходьба;

89. Разновидности танцевальной аэробики:

- а) упражнения с гантелями;
- б) джаз – аэробика, фанк – аэробика, данс – аэробика;
- в) аква – аэробика.

90. При тренировке на гибкость необходимо следить:

- а) за правильной осанкой;
- б) выполнять стретчинг после разогрева мышц;
- в) не допускать чувства дискомфорта и боли;
- г) начинать стретчинг в начале тренировки.

91. Количество позиций ног в хореографии:

- а) 8;
- б) 4;
- в) 6;
- г) 5.

92. Количество позиций рук в хореографии:

- а) 5;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 6.

93. Относительно тела гимнаста оси называются:

- а) фронтальная;
- б) сагиттальная;

- в) продольная;
- г) все верны.

94. Упражнения на кольцах подразделяются на:

- а) силовые, маховые;
- б) маятникообразные;
- в) специальные;
- г) хореографические.

95. Набор маха необходимой амплитуды обеспечивают:

- а) размахивания изгибами;
- б) отмахами назад;
- в) мах дугой;
- г) отмах из упора.

96. Подъем разгибом выполняется:

- а) хватом сверху;
- б) хватом снизу;
- в) смешанный хват.

97. Равновесие тела на бревне зависит от:

- а) отклонения от вертикали;
- б) ширины бревна;
- в) высоты бревна.

98. Какие гимнастические элементы на бревне относятся к акробатическим:

- а) повороты, прыжки;
- б) рондат, фляк, бланж;
- в) волны, взмахи;
- г) танцевальные элементы и связки.

99. Акробатические упражнения являются средством тренировки вестибулярного аппарата:

- а) да;
- б) нет.

100. Самоконтроль – это:

- а) методический прием;
- б) педагогический прием;
- в) гимнастический прием.

101. Длительная задержка ученика в определенной точке движения – это:

- а) фиксация;
- б) проводка;
- в) подталкивание.

102. Сопровождение ученика по всему движению или отдельной фазе – это:

- а) проводка;
- б) подкрутка;
- в) фиксация;
- г) поддержка.

103. Производственная гимнастика начала внедряться в:

- а) 1928 г;
- б) 1930 г;
- в) 1931 г;
- г) 1929 г.

104. Лечебная гимнастика – разновидность прикладной гимнастики:

- а) да;
- б) нет.

105. Основным документом определяющим содержание занятий гимнастикой являются:

- а) конспект учебно-тренировочных занятий;
- б) утвержденная программа;
- в) учебный план–график.

106. Общая плотность занятий определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений, к общему времени занятия:

- а) да;
- б) нет.

107. Моторная плотность занятий определяется отношением полезно использованного времени на занятиях к директивному:

- а) да;
- б) нет.

108. Основной документ планирования:

- а) план-конспект урока;
- б) учебный план;
- в) журнал учебной группы;
- г) индивидуальный дневник;

д) учебная программа.

109. Аэробные хореографические соединения – это:

- а) комбинации с предметами;
- б) базовые аэробные шаги, соединения движений с высокой и низкой ударной нагрузкой;
- в) общеразвивающие упражнения;

110. . В каком году спортивная гимнастика была включена в олимпийскую программу:

- а) 1877 г;
- б) 1896 г;
- в) 1903 г;
- г) 1894 г;
- д) 1899 г.

Репозиторий ВГУ

1.5. Зачетные требования по гимнастике для 3 курса (ОДО и ОЗО)

Теория

1. Значение соревнований по гимнастике
2. Положение о соревнованиях. Заявки.
3. Программа соревнований.
4. Участники соревнований. Состав судейской коллегии.
5. Права и обязанности судей, представителей, тренеров
6. Особенности судейства обязательных и произвольных упражнений мужчин и женщин.
7. Методика и техника судейства
8. Предварительная подготовка к соревнованиям
9. Документация соревнований.
10. Особенности проведения соревнований в школе
11. Работа секретариата в процесса соревнований.
12. Подготовка судей по гимнастике
13. Техника гимнастических упражнений (определение).
14. Биомеханические основы статических и динамических упражнений.
15. Вращательные движения и условия опорных и безопорных положений.
16. Силовые и маховые упражнения.
17. Последовательность анализа техники силовых упражнений.
18. Современные основы техники гимнастических упражнений.
19. Современное понятие об обучении гимнастическим упражнениям.
20. Взаимосвязь методики обучения гимнастических упражнений с дидактикой.
21. Значение гимнастических навыков в жизни детей и взрослых
22. Взаимосвязь содержания научных и практических знаний в процессе обучения.
23. Особенности формирования двигательных навыков в гимнастике.
24. Методические приемы и условия обучения гимнастическим упражнениям.
25. Перестроение в движении: дробление и сведение, разведение и слияние.
26. Методика составления сценария для массового гимнастического выступления младших школьников.
27. Подготовка мест соревнований по гимнастике в школе.
28. Строевые упражнения на месте и в движении.
29. Техника выполнения кувырков вперед и назад. Тоже через стойку на руках.
30. Техника выполнения прыжка согнув ноги через козла в длину.

31. Техника выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках. Тоже назад (ж).
32. Техника выполнения прыжка ноги врозь через коня в ширину.
33. Техника выполнения поворота махом вперед плечом назад на высокой перекладине (м)
34. Техника выполнения одноименного и разноименного круга одной на коне с ручками (м).
34. Техника выполнения вися прогнувшись махом вперед (кольца – м.).
36. Техника выполнения подъема разгибом из вися согнувшись на концах жердей(брусья – м.).
37. Техника выполнения перемаха согнув ногу в упор, ноги врозь (бревно).
38. Техника выполнения оборота назад в упоре (перекладина низкая).
39. Техника подъема махом назад в упор (кольца м.).
40. Техника выполнения кувырка назад прогнувшись через (акробатика-ж).
41. Техника выполнения подъема правой (левой) после спада назад из упора сзади (перекладина высокая).
42. Техника выполнения прыжка ноги врозь назад через козла.
43. Техника выполнения вскока с перемахом одной в упор ноги врозь (бревно).
44. Техника выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь поперек на низких брусьях.
45. Комплекс гимнастических упражнений со скакалкой 32 счета (составить).
46. Техника выполнения стойки на плечах из упора углом (низкие брусья).
47. Техника выполнения двух переворотов в сторону (акроб.ж.).
48. Техника выполнения маха дугой с поворотом кругом (на перекладине).
49. Техника выполнения подъема махом вперед в упор из размахивания на руках (брусья).
50. Комплекс ОРУ с обручем 32 счета (составить).
51. Техника выполнения прыжка согнув ноги через козла в длину.
52. Техника выполнения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой) (БРВ ж.)
53. Техника выполнения поворотов кругом на одной ноге, другая согнута вперед. Тоже махом одной ногой вперед и назад.
54. Техника выполнения стойки на голове и предплечьях (ж).
65. Техника выполнения соскока углом назад без поворота и с поворотом из седа на бедре (БРВ).
56. Техника выполнения спада назад с перемахом правой в вис лежа правой на нижней жерди из упора на верхней жерди.
57. Техника выполнения прямых скрещений (конь с ручками).
58. Техника выполнения выкрута назад в соскок (кольца).
59. Техника выполнения выкрута назад в соскок (кольца).

60. Техника выполнения прыжка ноги врозь толчком о дальнюю часть (через коня в длину).
61. Техника выполнения переворота в сторону с поворотом (рондат).
62. Техника выполнения подъема в упор из виса на кольцах (силой).
63. Техника выполнения прыжка боком через коня в ширину.
64. Техника выполнения разноименных кругов одной (конь с ручками)
65. Техника выполнения упора углом (на кольцах).
66. Техника выполнения кувырка – лета на стопку матов.
67. Техника выполнения стойки на плечах (на брусках).
68. Техника выполнения оборота назад в упоре на перекладине.
69. Техника выполнения соскока махом назад из размахивания (на высокой перекладине).
70. Техника выполнения и биомеханические основы стойки на руках.

Учебная практика:

1. Строевые упражнения

- 1.1. Размыкания: от середины и в одну сторону приставными, скрестными, переменными шагами, прыжками, дугами вперед и назад.
- 1.2. Перестроение из одной шеренги, колонны в три и обратно на месте и при передвижениях.
- 1.3. Фигурная маршировка. 1. Совершенствовать материал, пройденный на 1 и 2 курсах.

2. Изучение: скрещение, дробление и сведение, разведение и слияние.

2. Общеразвивающие упражнения.
 - 2.1. Совершенствовать методику обучения ОРУ различными способами, освоенными на первых и вторых курсах.
 - 2.2. Подготовить и провести на оценку комплексы упражнений с гимнастической скамейкой и обручами.
 - 2.3. Подготовить по заданиям преподавателя комплексы упражнений для развития физических качеств (силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных способностей) и провести их круговым способом в сочетании с играми, эстафетами, акробатическими и прикладными упражнениями.

3. Прикладные упражнения

- 3.1. Совершенствовать технику лазания по канату в два и три приема.
- 3.2. Изучить способы преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и переноски груза.

Письменные работы.

1. Подготовить конспект и провести на оценку подготовительную часть урока для учащихся общеобразовательных школ (по заданию преподава-

теля). 2. Подготовить текстовую и графическую запись комплексов (8x8) упражнений с гимнастической скамейкой, обручами.

Техника по навыкам выполнения анализа и судейства гимнастических упражнений

1. Совершенствовать навыки анализа техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, опорных прыжков, страховки, само страховки, помощи.
2. Совершенствовать навыки судейства учебных и классификационных упражнений в учебном процессе и во время соревнований по гимнастике.
3. Выполнить в соревнованиях учебные комбинации в объеме программного материала в мужском и женском многоборье.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Выполнить, участвуя в соревнованиях не менее двух раз в учебном году, все нормативы общей и специальной физической подготовки для студентов третьего курса.

Содержание упражнений практического зачета

1. Вольные упражнения (мужчины, женщины)

И.П. – О.С.

- 1 - шаг левой вперед, руки вверх, ладони вперед - 0,2
- 2 - толчком левой, махом правой ноги, стойка на руках - обозначить – 0,3
- 3- 4-кувырок вперед в упор присев – 0,5
- 5 - встать на правой, левую вперед – к низу, руки вверх, ладони вперед - 0,3
- 6-7-переворот влево в стойку ноги врозь, руки в стороны - 1,0
- 8 - поворот туловища налево, выпад левой, руки вверх, правая дугой к низу – 0,3

П. 1-2- кувырок вперед в шаге – 0,3

3-4- кувырок вперед в сед, руки вверх ладони вперед – 0,3

5 - пружинящий наклон вперед с захватом согнутыми руками за голени ног, касаясь их лбом – 0,5

6 - то же, что счет 5 – обозначить - 0,5

7-8 -кувырок назад прогнувшись через левое (правое) плечо в упор лежа на бедрах – 1,0

Ш. 1 – упор присев – 0,2

2 – Встать на левую, правую вперед – к низу, руки вверх, ладони вперед - 0,3

- 3-4- поворот вправо, в стойку ноги врозь, руки в стороны – 1,0
- 5 – поворот туловища направо, выпад правой, руки вверх, левая дугой книзу – 0,2
- 6 - встать на правую, левая назад на носок, руки в стороны – 0,3
- 7-8- равновесие на правой (левой) - держать - 0,5

- 1 У. 1 – «Старт пловца» - 0,2
- 2 - упор присев – 0,2
 - 3-4 - перекаат назад в стойку на лопатках – обозначить - 1,0
 - 5-6- перекаат вперед в упор присев – 0,3
 - 7 - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – 0,3
 - 8 - обозначить позу приземления, О.С. – 0,3

2. Упражнения на коне с ручками (мужчины)

И.П. Упор стоя на согнутых руках возле правой ручки коня.

- 1. Толчком двумя упор и мах влево - 1,0
- 2. Махом вправо – перемах правой, перемах правой назад – 1,0
- 3 Перемах левой, перемах левой назад - 1,0
- 4. Одноименный круг правой - 2,5
- 5. Перемах правой – скрещение влево - 2,5
- 6. Перемах правой – соскок углом влево назад в позу приземления, правым боком к коню – 2,0

Упражнения на коне с ручками (Женщины)

И.П. – Упор стоя на согнутых руках, держать за ручки коня.

- 1. Толчком двумя упор и перемах согнув правую (левую) ногу в упор ноги врозь. - 1,5
- 2. Два междумаха и перемах правой (левой) назад – 2,5
- 3. Перемах согнув левую (правую) в упор ноги врозь – 1,5
- 4. Два междумаха и перемах левой (правой) назад – 2,5
- 5. Перемах правой, перемах от левой соскок с поворотом направо в позу приземления, правым боком к коню. – 2,0

3. Упражнения на кольцах (мужчины)

- 1. Размахивание в висе (5-7 махов) – 2,5
- 2. Махом вперед вис на согнутых руках – 1,5
- 3. Мах назад – мах вперед – мах назад – 1,5
- 4. Махом вперед вис прогнувшись – 2,5
- 5. Соскок выкрутом назад - 2,0

Упражнения на кольцах (женщины)

1. Размахивание в вися (3-5 махов) – 2,5
2. Махом вперед вис согнувшись - 2,5
3. Вис прогнувшись - 1,5
4. Опусканием назад – соскок, в позу приземления - 3,5

4. Опорный прыжок (мужчины)

1. Прыжок боком. Конь поперек. Высота 125 см.
2. Конь в длину. Прыжок ноги врозь.

Опорный прыжок (женщины).

1. Прыжок боком. Конь поперек. Высота 110 см.
2. Козел в длину. Высота 110 см. Прыжок ноги врозь.

5. Упражнения на параллельных брусьях (мужчины)

И.П. – Вис стоя на левой, правая назад, хват за концы жердей.

1. С разбега подъем разгибом в упор и мах назад - 1,5
2. Махом вперед упор углом – держать (3 сек) – 1,5
3. Силой стойка на плечах – обозначить – 1,5
4. Кувырок вперед в сед ноги врозь - 1,0
5. Перемах внутрь и мах назад – 0,5
6. Махом вперед спад назад в упор на руках согнувшись- 0,5
7. Подъем разгибом в упор и мах назад – 1,5
8. Махом вперед соскок вправо (влево) с поворотом (внутри) на 180° - 2,0

Упражнения на параллельных брусьях (женщины)

1. Размахивание в упоре на предплечьях (3-5 махов) - 2,0
2. Подъем махом назад в упор - 2,5
3. Махом вперед сед ноги врозь – 0,5
4. Перемах внутрь и мах назад – 0,5
5. Размахивание в упоре (3-5 махов) – 2,5
6. Соскок махом назад вправо (влево) - 2,0

6. Упражнения на низкой перекладине (мужчины)

И.П. – вис стоя согнувшись на левой, правая назад.

1. С разбега, виса углом подъем разгибом в упор и мах назад- 4,5
2. Махом вперед оборот назад – 2,5
3. Соскок дугой в позу приземления – 3,0

Упражнения на низкой перекладине (женщины)

И.П. – вис стоя согнувшись.

1. Вис углом и мах вперед - 2,5
2. Махом назад, сгибая ноги, вис присев – 1,0

3. Толчком двумя наскок в упор - 3,5
4. Перемах правой - 0,5
5. Поворот (налево) кругом с перемахом левой назад – 1,0
6. Соскок махом назад в вис присев, О.С. – 1,5

7. Упражнения на высокой перекладине (мужчины)

1. Размахивание в висе (3-5 махов) – 1,5
2. Подъем разгибом в упор и мах назад – 2,5
3. Оборот назад в упоре – 1,5
4. Мах дугой – 2,5
5. Махом назад, соскок – 2,0

7. Упражнения на бревне (мужчины, женщины)

И.П. – стойка продольно у правой трети бревна, опираясь о него двумя руками.

1. Толчком двумя ногами наскок в упор, правая в сторону, на носок - 1,0
2. Поворот налево в упор стоя на левом колене, правая назад - 1,5
3. Махом правой вперед и назад, упор присев – 0,5
4. Встать в стойку на левой, правая назад на носок, руки в стороны - 0,5
5. Поочередно, два переменных шага вперед с двумя кругами рук кверху и книзу – 1,0
6. Шагом левой (правой) вперед равновесие на ней, руки в стороны – держать 1,0
7. Махом правой (левой) вперед поворот кругом, руки вверх и в стороны 1,0
8. Два поочередных прыжка вперед сгибая ноги вперед
9. Три шага галопа вперед на носках, руки вперед, вверх, в стороны и «старт пловца» - 1,5
10. Соскок прогнувшись влево (вправо) - 1,0

8. Упражнения на разновысоких брусьях (женщины, мужчины)

1. Размахивание изгибами (5-7 махов) в висе на в/ж, лицом к н/ж - 0,5
2. Перемах ноги врозь в вис лежа на н/ж - 0,5
3. Сгибая левую, вис присев на ней на н/ж – 0,5
4. Толчком левой, махом правой (женщины), разгибом (мужчины) подъем в упор на в/ж - 1,5
5. Спад назад в вис лежа на н/ж – 1,0
6. С поворотом налево сед на левом бедре, держась левой за в/ж,

- правая рука в сторону – обозначить – 0,5
7. Сед углом – держать - 1,5
 8. Сгибая правую, встать на нее в равновесие, правая рука в сторону – держать - 1,5
 9. Перемах левой над в/ж – 1,0
 10. Сгибая и разгибая правую, с одноименным махом левой вперед и назад и перехватом левой рукой за н/ж соскок прогнувшись в позу приземления левым боком к н/ж - 1,5

Репозиторий ВГУ

1.6. Тестовые задания для 3 курса

2. Когда появился термин гимнастика:

- а) VIII в. до н.э.
- б) VI в. до н.э.
- в) XII в. до н.э.
- г) III в. до н.э.

2. В какой стране зародилась «Сокольская» система гимнастики:

- а) Австрия;
- б) Венгрия;
- в) Чехия;
- г) Польша

3. В каком году начали проводиться чемпионаты мира по гимнастике:

- а) 1899 г;
- б) 1894 г;
- в) 1903 г;
- г) 1911 г;
- д) 1989 г.

4. В какой стране зародилась художественная гимнастика:

- а) США;
- б) Австралия;
- в) Франция;
- г) Ирландия.

5. В каком году образовалась международная федерация гимнастики:

- а) 1891 г;
- б) 1881 г;
- в) 1894 г;
- г) 1900 г;
- д) 1903 г.

6. В какой фазе при выполнении махового упражнения прикладываются максимальные усилия:

- а) подготовительных действий;
- б) решающих действий;
- в) основных действий;
- г) стратегических действий;
- д) завершающих.

7. На каком из гимнастических снарядах существует понятие «вход» и «выход»:

- а) перекладина;
- б) кольца;
- в) параллельные брусья;
- г) конь - махи.

8. Спортивные движения на коне – махи выполняются:

- а) в упорах;
- б) в висах;
- г) в смешанных висах.

9. По отношению к телу гимнаста оси не бывают:

- а) фронтальная;
- б) горизонтальная;
- в) сагиттальная;
- г) продольная;
- д) вертикальная.

10. Сколько фаз можно выделить в маховых упражнениях:

- а) 2;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

11. На какие группы по механическим закономерностям подразделяются упражнения на кольцах:

- а) упражнения начальной подготовки;
- б) силовые, маховые упражнения;
- в) подводящие упражнения.

12. . На какие группы по механическим закономерностям не подразделяются упражнения на кольцах:

- а) маховые упражнения;
- б) акробатические упражнения;
- в) статические упражнения;
- г) силовые перемещения.

13. Действия, обеспечивающие набор маха необходимой амплитуды:

- а) размахивание изгибами, мах дугой;
- б) отмахом назад;
- в) из упора отмах вперёд;
- г) отмах из упора.

14. Какой хват используется для выполнения подъёма разгибом:

- а) хват сверху;
- б) хват снизу;
- в) смешанный хват.

15. Равновесие тела на бревне зависит от отклонения от вертикали:

- а) да;
- б) нет.

16. Какие гимнастические элементы на бревне относятся к акробатике:

- а) повороты;
- б) рондат, фляк;
- в) подскоки, прыжки;
- г) танцевальные шаги.

17. Акробатические упражнения являются средством тренировки вестибулярного аппарата:

- а) да;
- б) нет.

18. Прыжок в «шпагат» на 180° – это:

- а) акробатическая связка;
- б) хореографическая связка;
- в) гимнастическая связка.

19. Длина гимнастической ленты:

- а) 6 м;
- б) 5 м;
- в) 7 м;
- г) 8 м.

20. Самоконтроль – это:

- а) методический приём;
- б) педагогический приём;
- в) гимнастический приём;
- г) психологический приём.

21. Длительная задержка гимнаста в определённой точке движения – это:

- а) остановка;
- б) задержка;
- в) фиксация.

22. Сопровождение гимнаста по всему движению или отдельной его фазе – это:

- а) поддержка;
- б) проводка;
- в) подкрутка;
- г) подталкивание.

23. Кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз это – подталкивание:

- а) да;
- б) нет.

24. Кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх это - подкрутка:

- а) да;
- б) нет.

25. Кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов и вращений – это:

- а) поддержка;
- б) подкрутка;
- в) подталкивание;
- г) проводка.

26. Женская гимнастика – это разновидность:

- а) основной гимнастики;
- б) художественной гимнастики;
- в) спортивной гимнастики;
- г) спортивной аэробики.

27. В советском союзе производственная гимнастика стала внедряться в:

- а) 1928 г;
- б) 1930 г;
- в) 1931 г;
- д) 1929 г.

28. Основные формы занятия производственной гимнастикой:

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза;
- б) спортивная гимнастика;
- в) прикладная гимнастика.

29. Ритмическая гимнастика – музыкальная форма гимнастики:

- а) да;
- б) нет.

30. Лечебная гимнастика – разновидность прикладной:

- а) да;
- б) нет.

31. Спортивная акробатика включает:

- а) прыжки на батуте;
- б) акробатические прыжки;
- в) опорные прыжки;
- г) мужские и женские парные упражнения.

32. Основным источником, определяющим содержание занятий гимнастикой, является:

- а) конспект учебно – тренировочных занятий;
- б) утверждённая программа;
- в) учебный план – график;
- г) план – конспект урока.

33. Моторная плотность занятий определяется отношением полезно использованного времени на занятиях к директивному (установленному по расписанию):

- а) да;
- б) нет.

34. Общая плотность занятий определяется отношением потраченного времени непосредственно на выполнение упражнений к общему времени занятий:

- а) да;
- б) нет.

35. Не являются основными документами планирования :

- а) план-конспект урока;
- б) учебный план;
- в) журнал учебной нагрузки;
- г) программа;
- д) индивидуальный план.

36. К учёту учебной работы относятся:

- а) предварительный учёт;
- б) индивидуальный учёт;
- в) текущий учёт;

д) комплексный учёт.

37. С её именем связывают появление и распространение танцевальной аэробики:

- а) Жан Дальтрос;
- б) Айседора Дункан;
- в) Кеннер Купер;
- г) Карен Гвард.

38. В каком году был создан Европейский союз аэробики:

- а) 1998 г;
- б) 1990 г;
- в) 1992 г;
- г) 2001 г.

39. В каком году прошёл кубок России по спортивной аэробики:

- а) 1998 г;
- б) 2002 г;
- в) 1997 г;
- г) 2004 г.

40. Аэробные хореографические соединения – это:

- а) комбинации аэробных шагов;
- б) комбинации с предметами;
- в) упражнения в парах;
- г) упражнения на гимнастических снарядах.

41. Судейская бригада по аэробной гимнастике состоит из:

- а) 10 чел;
- б) 12 чел;
- в) 14 чел;
- д) 16 чел.

42. Тренировочный эффект – это сдвиги в организме спортсмена, которые возникают в результате тренировочного воздействия:

- а) Да;
- б) Нет.

43. Утомление – тренировочный фактор:

- а) Да;
- б) Нет.

44. Будет являться признаком перенапряжения спортсмена, отставания от темпа занятий:

- а) да;
- б) нет.

45. Женщины впервые начали выступать на олимпийских играх в :

- а) 1927 г;
- б) 1928 г;
- в) 1932 г;
- д) 1930 г.

46. Свободные движения относительно оси вращения – это:

- а) изгиб;
- б) расхлёт;
- в) мах;
- г) размах..

47. В каком году состоялась первая международная конференция по гимнастике:

- а) 1935 г. в Праге;
- б) 1933 г. в Москве;
- в) 1931 г. в Москве;
- д) 1937 г. в Вене.

48. Переход из упора в вис дугообразным движением – это:

- а) мах;
- б) круг;
- в) мах дугой;
- г) расхлёт.

49. Однократное маятникообразное движение гимнаста вместе со снарядом – это:

- а) раскачивание;
- б) размахивание;
- в) кач;
- г) замах.

50. В каком году на Красной площади состоялся парад физкультурников, посвящённый Дню Победы:

- а) 1942 г;
- б) 1944 г;
- в) 1945 г;

г) 1946 г.

51. Оборот тела вокруг горизонтальной оси вращения в плечевых суставах при фиксированном хвате – это:

- а) оборотом;
- б) выкрут;
- в) переворот;
- г) замах.

52. Движение ногами над снарядом – это:

- а) оборот;
- б) круг;
- г) пермах;
- д) замах.

53. Перемещение гимнаста с одной стороны на другую с опусканием рук – это:

- а) перемах;
- б) переворот;
- в) перелёт;
- г) перекат.

54. Вращательное движение тела назад с опорой на руки:

- а) кувырок;
- б) переворот назад;
- в) фляк;
- г) сальто назад.

55. Переворот с поворотом кругом и приземление на обе ноги:

- а) курбет;
- б) рондат;
- в) переворот.

56. Когда развиваются обе формы механической реакции мышц – напряжение и укорочения – это:

- а) динамический режим работы;
- б) механический режим работы;
- в) ауксонический режим работы;
- г) статический режим работы.

57. Когда мышцы при возбуждении не укорачиваются – это:

- а) динамический режим работы;
- б) статический режим работы;

и) механический режим работы.

58. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре – это:

- а) фляк;
- б) мост;
- в) стойка на руках в шпагате.

59. Пространственная ориентировка является необходимым компонентом двигательного действия:

- а) да;
- б) нет.

60. Показ упражнения – основное правило реализации дидактического принципа наглядности:

- а) да;
- б) нет.

61. Количество фаз двигательного действия:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

62. Современный и рациональный по технике и стилю способ управления движением:

- а) умение;
- б) двигательный навык;
- в) практический навык.

63. Точка, к которой приложена равнодействующая сила тяжести всех частей тела – это:

- а) центр массы;
- б) центр тяжести;
- в) центр крестцового позвонка.

64. Глубокое знание техники нового движения, является мерой предупреждения ошибок:

- а) да;
- б) нет.

65. Преодоление расстояния или снаряда в свободном полёте после отталкивания ногами - это:

- а) перелёт;
- б) прыжок;
- в) соскок;
- г) подскок.

66. Спортивные движения на гимнастическом бревне выполняются:

- а) в упорах;
- б) в висах;
- г) в стойках;
- д) в парах.

67. Длина гимнастического бревна:

- а) 4м;
- б) 5м;
- в) 6м;
- г) 7м.

68. Как называется переход из виса в упор:

- а) опускание;
- б) подъём;
- в) выход.

69. Как называется переход из упора в вис:

- а) опускание;
- б) подъём;
- в) выход.

70. Основные подготовительные упражнения для выполнения кувырков и сальто:

- а) фляк;
- б) стойка;
- в) группировка и перекаты;
- г) перевороты.

71. На каком этапе обучения гимнаст получает общее представление об упражнении:

- а) начальное представление об упражнении;
- б) углубленное представление;
- в) закрепление и совершенствование.

72. При выполнении упражнения «колесо» руки ставятся поочередно:

- а) одновременно;
- б) поочередно;
- в) не ставятся.

73. Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующиеся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие – это:

- а) комбинации;
- б) соединения;
- в) элемент;
- г) связки.

74. Учебные комбинации вольных упражнений выполняются на:

- а) 64 счёта, 32 счёта;
- б) 31 счёт, 42 счёта;
- в) 40 счётов, 22 счёта;
- г) 18 счётов, 50 счётов.

75. Упражнения в художественной гимнастике – это:

- а) волны и взмахи, равновесия, кувырки;
- б) фляги, рондаты;
- в) перестроения, строевые упражнения;
- г) лазания, переползания.

76. При выполнении кувырка вперёд голову ставят:

- а) на затылок;
- б) на макушку;
- в) на лоб.

77. Единая структура (схема) построения различных урочных занятий по гимнастике предусматривает три взаимосвязанных части:

- а) вводную, подготовительную, основную;
- б) подготовительную, основную, заключительную;
- в) общеразвивающую, основную, успокаивающую;
- г) вводную, наглядную, заключительную.

78. В какой фазе для выполнения махового упражнения прикладываются максимальные усилия:

- а) решающих действий;
- б) основных действий;
- в) стратегических действий;
- г) завершающих действий.

79. На каком из гимнастических снарядов, существует такое понятие как «вход» и «выход»:

- а) перекладина;
- б) кольца;

- в) параллельные брусья;
- г) конь – махи.

80. Спортивные достижения на коне – махи выполняются:

- а) в упорах;
- б) в висах;
- в) в смешанных висах.

81. Какие мышцы играют главенствующую роль при работе на коне – махи:

- а) в упорах;
- б) в висах;
- в) в смешанных висах.

82. На какие группы по механическим закономерностям подразделяются упражнения на кольцах:

- а) упражнения начальной подготовки;
- б) силовые упражнения, маховые упражнения;
- в) подводящие упражнения;
- г) общеразвивающие упражнения.

83. В каких исходных положениях выполняются упражнения на кольцах:

- а) в висах, в упорах;
- б) лёжа;
- в) в стойках;
- г) в приседах;
- д) в седах.

84. Из вися каким хватом выполняется подъём силой на кольцах:

- а) из глубокого;
- б) обратного;
- в) разного;
- г) снизу;
- д) сверху.

85. Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

- а) маховые элементы;
- б) статические элементы;
- в) силовые элементы;
- г) стретчинг.

86. Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функций:

- а) выносливости;
- б) скорости;
- в) равновесия.

87. Как называется действие, с которого начинается комбинация на гимнастическом бревне:

- а) вскок;
- б) каскок;
- в) прискок;
- г) доскок.

88. На какое количество групп делятся прыжки в гимнастике:

- а) 1;
- б) 4;
- в) 3;
- г) 2.

89. Начинать изучать прыжки следует:

- а) с безопорных;
- б) опорных;
- в) прыжков через скакалку.

90. Темповой подскок – это:

- а) курбет;
- б) рондат;
- в) вальсет;
- г) винт.

91. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову – это:

- а) оборот;
- б) поворот;
- в) кувырок;
- г) сальто;
- д) выкрут.

92. Атлетическая гимнастика – это:

- а) Конкурс красоты и позирования;
- б) Нарращивание мышечной массы;
- в) Комплекс для похудения и коррекции фигуры;
- г) средство успокоения нервной системы.

93. Сколько этапов проходит гимнаст при разучивании упражнений:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5.

94. Занятия физическими упражнениями с профессиональной направленностью является средством:

- а) укрепление здорового образа жизни и гармоничного развития организма;
- б) успешного овладения избранной профессией;
- в) развитие профессионально важных физических и психических факторов;
- г) развитие отдельных мышечных групп.

95. Профессионально – прикладная гимнастика – это:

- а) составная часть процесса обучения и воспитания квалифицированных рабочих;
- б) китайская система физического воспитания;
- в) средство повышения спортивного мастерства молодёжи.

96. Спортивные виды гимнастики – это:

- а) бодибилдинг, шейпинг, стретчинг;
- б) дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
- в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика;
- г) военно-прикладная, спортивно – прикладная, профессионально – прикладная.

97. В тренировочном процессе спортсменов следует отдавать предпочтение упражнениям:

- а) игрового характера;
- б) выполняемых с максимальной амплитудой движений;
- в) способствующих улучшению спортивной техники;
- г) упражнений хатха – йоги.

98. Ритмическая гимнастика является:

- а) разновидностью стретчинга;
- б) разновидностью гимнастика оздоровительной направленности;
- в) основным содержанием шейпинга.

99. С какого возраста начинается отбор в ДЮСШ по спортивным видам гимнастики:

- а) с 6 – 7 лет;
- б) с 10 – 12 лет;
- в) с 8 – 9 лет;
- г) с 13 – 14 лет.

100. Какую известную белорусскую гимнастку называли «чудо с косичками»:

- а) О. Корбут;
- б) Л. Петрик;
- в) Т. Лазакович.

101. Какой белорусский гимнаст стал шестикратным Олимпийским чемпионом:

- а) Немов. А;
- б) Иванков. И;
- в) Щербо. В;
- г) Савенков. А.

102. Популярность ритмической гимнастики объясняется:

- а) доступностью, эффективностью, эмоциональностью;
- б) музыкально – ритмическим воспитанием занимающихся;
- в) желанием молодёжи приобщиться к ЗОЖ;
- г) стремлением молодёжи к коллективному общению.

103. Соревнования по гимнастике – это:

- а) организованное шоу со спортивной направленностью;
- б) праздник молодёжи, силы и красоты спортсменов;
- в) неотъемлемая часть учебно – тренировочного процесса;
- г) школа общения спортивной практики, тренерского труда.

104. Руководящим документом различных соревнований по гимнастике, являются:

- а) красочное объявление;
- б) смета расходов;
- в) положение о соревнованиях;
- г) отчёт о соревнованиях.

105. Является ли недостаточная воспитательная работа причиной травм:

- а) да;

б) нет.

106. Основная форма занятий лечебной гимнастикой – это:

- а) урок;
- б) процедура;
- в) тренировка;
- г) соревнования.

107. Женское многоборье включает в себя:

- а) лазание по канату, художественная гимнастика, акробатика;
- б) упражнения с лентами, обручем, скакалкой;
- в) вольные упражнения, опорный прыжок, бревно, БРВ;
- г) вольные упражнения, перекладина, кольца, опорный прыжок.

108. Мужское многоборье включает:

- а) атлетическая гимнастика, упражнения с гантелями, бодибилдинг, опорный прыжок, кольца;
- б) перекладина, конь – махи, вольные упражнения, параллельные брусья, опорный прыжок, кольца;
- г) прыжки на батуте, опорный прыжок, вольные упражнения, упражнения на тренажёрах.

109. Повреждение организма или отдельных органов, частей тела – это:

- а) ушиб;
- б) травма;
- в) рана;
- г) удар.

110. Элементы, выполняемые большим махом в вися – это:

- а) подъём махом в стойку на руках, большие обороты;
- б) подъём разгибом;
- в) подъём махом;
- г) подъём переворотом.

111. Ширина гимнастического бревна:

- а) 15 см;
- б) 12 см;
- в) 10 см;
- г) 20 см.

112. Способы проведения общеразвивающих упражнений:

- а) поточный способ, проходной;

- б) отдельный проходной способ;
- в) круговая тренировка;
- г) поточно-круговой.

113. Старший судья в соревнованиях является:

- а) участником соревнований;
- б) представителем интересов своей команды;
- в) лучшим другом, коллегой многих тренеров;
- г) арбитром на отдельном виде гимнастического многоборья.

Репозиторий ВГУ

1.7. Зачетные требования по гимнастике для 4 курса (ОДО)

Теория

1. Методика составления сценария для массового гимнастического выступления младших школьников.
2. Подготовка мест соревнований по гимнастике в школе.
3. Строевые упражнения на месте и в движении.
4. Техника выполнения кувырков вперед и назад. Тоже через стойку на руках.
5. Техника выполнения прыжка согнув ноги через козла в длину.
6. Техника выполнения кувырка вперед в стойку на лопатках. Тоже назад (ж).
7. Техника выполнения прыжка ноги врозь через коня в ширину.
8. Техника выполнения поворота махом вперед плечом назад на высокой перекладине (м)
9. Техника выполнения одноименного и разноименного круга одной на коне с ручками (м).
10. Техника выполнения вися прогнувшись махом вперед (кольца – м.).
11. Техника выполнения подъема разгибом из вися согнувшись на концах жердей (брусья – м.).
12. Техника выполнения перемаха согнув ногу в упор, ноги врозь (бревно).
13. Техника выполнения оборота назад в упоре (перекладина низкая).
14. Техника подъема махом назад в упор (кольца м.).
15. Техника выполнения кувырка назад прогнувшись через (акробатика-ж).
16. Техника выполнения подъема правой (левой) после спада назад из упора сзади (перекладина высокая).
17. Техника выполнения прыжка ноги врозь назад через козла.
18. Техника выполнения вскока с перемахом одной в упор ноги врозь (бревно).
19. Техника выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь поперек на низких брусьях.
20. Комплекс гимнастических упражнений со скакалкой 32 счета (составить).
21. Техника выполнения стойки на плечах из упора углом (низкие брусья).
22. Техника выполнения двух переворотов в сторону (акроб.ж.).
23. Техника выполнения маха дугой с поворотом кругом (на перекладине).
24. Техника выполнения подъема махом вперед в упор из размахивания на руках (брусья).
25. Комплекс ОРУ с обручем 32 счета (составить).
26. Техника выполнения прыжка согнув ноги через козла в длину.
27. Техника выполнения оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой) (БРВ ж.)

28. Техника выполнения поворотов кругом на одной ноге, другая согнута вперед. Тоже махом одной ногой вперед и назад.
29. Техника выполнения стойки на голове и предплечьях (ж).
30. Техника выполнения соскока углом назад без поворота и с поворотом из седа на бедре (БРВ).
31. Техника выполнения спада назад с перемахом правой в вис лежа правой на нижней жерди из упора на верхней жерди.
32. Техника выполнения прямых скрещений (конь с ручками).
33. Техника выполнения выкрута назад в соскок (кольца).
34. Техника выполнения выкрута назад в соскок (кольца).
35. Техника выполнения прыжка ноги врозь толчком о дальнюю часть (через коня в длину).
36. Техника выполнения переворота в сторону с поворотом (рондат).
37. Техника выполнения подъема в упор из виса на кольцах (силой).
34. Техника выполнения прыжка боком через коня в ширину.
35. Техника выполнения разноименных кругов одной (конь с ручками)
36. Техника выполнения упора углом (на кольцах).
37. Техника выполнения кувырка – лета на стопку матов.
38. Техника выполнения стойки на плечах (на брусках).
39. Техника выполнения оборота назад в упоре на перекладине.
40. Техника выполнения соскока махом назад из размахивания (на высокой перекладине).
41. Техника выполнения и биомеханические основы стойки на руках.

Теория. Знания, письменные работы.

- 1.1. Иметь достаточный уровень знаний лекционного материала и источников литературы, перечисленных в программном списке рекомендуемой литературы.
- 1.2. Разработать по заданию преподавателя: а) три конспекта уроков по гимнастике для учащихся начальной, базовой, средней школы, ПТУ, ССУЗов, ВУЗов; б) Сценарный план, программу и содержание гимнастических выступлений, спортивных праздников для различных контингентов участников; в) составить план – конспект учебно-тренировочного занятия по гимнастике для различных групп учащихся ДЮСШ; г) составить план-график учебной, учебно-тренировочных занятий на учебную четверть, или полугодие. д) составить комплекс упражнений производственной гимнастики для различных профессиональных групп рабочих и служащих.

Учебная практика

1. Совершенствовать практические навыки в освоении строевых, общеобразовательных, прикладных упражнений, которые пройдены на предыдущих 1-3-х курсах.

2. Подготовить и провести на оценку комплексы ОРУ со скакалкой, и пирамидковых упражнений в тройках и в парах без предметов.
3. Подготовить и провести на оценку комплекс упражнений поточным, игровым способами.

Письменные работы

1. Разработать содержание плана-графика прохождения учебного материала по гимнастике на II четверть для учащихся 4-9 классов общеобразовательной школы.
2. Разработать конспект урока гимнастики по заданию преподавателя.
3. Разработать программу, сценарный план проведения массовых гимнастических упражнений, спортивных праздников детей и учащейся молодежи.
4. Разработать комплекс упражнений для спортивного праздника в школе.

Требования по технике выполнения гимнастических упражнений

1. Совершенствовать навыки освоения, анализа судейства техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах в объеме пройденного материала.
2. Выполнить в соревнованиях учебные и классификационные упражнения на оценку 8,0 баллов и выше.

Общая и специальная физическая подготовка

1. Выполнить, участвуя в соревнованиях, нормативы ОФП и СФП для студентов 4 курса не менее двух раз в учебном году.

Содержание упражнений практического зачета

1. Вольные упражнения (мужчины и женщины)

1. Составить с учетом музыкального сопровождения комплекс (8 x 8) вольных упражнений с включением в него акробатических упражнений: разновидностей равновесий, полушпагатов (шпагатов), кувырков вперед, назад, стоек на лопатках, голове, руках, переворотов в стороны и уметь практически продемонстрировать его на оценку, имея необходимые навыки обучения данному комплексу занимающихся.

2. Составить и защитить на оценку в соревнованиях комплекс (8 x 8) парных и пирамидковых (для 2-3-х участников) упражнений.

3. Освоить содержание комплексов вольных упражнений III-го разряда (категория В)

2. Упражнения на коне (мужчины)

1. Составить, разучить и уметь продемонстрировать на оценку упражнение, включающее в себя следующие элементы: одноименные и разноименные перемахи одной; одноименные и разноименные круги одно од-

ной; прямые и обратные скрещения; соскоки углом назад или перемахом правой (левой), двумя.

2. Освоить упражнение III разряда (категория В) на оценку не ниже 8,0 баллов.

3. Упражнения на кольцах (мужчины)

1. Составить, разучить и защитить в соревнованиях упражнение, в которое входят следующие элементы. Подъем силой, размахивание в висе, то же в висе на согнутых руках; мах дугой; вис согнувшись, прогнувшись; соскоки опускание назад прогнувшись из виса прогнувшись; выкрутом назад; переверотом ноги врозь на махе вперед.

2. Освоить упражнение III разряда (категория В) на оценку не ниже 8,0 баллов.

4. Опорные прыжки (мужчины)

1. Прыжок ноги врозь. Конь в длину. Высота 125 см.

2. Прыжок согнув ноги, Конь в длину. Высота 125 см.

Опорные прыжки (женщины)

1. Прыжок углом через коня (с разбега под углом – наискосок) Высота – 110 см. 2. Прыжок (согнув ноги через козла в длину).

На четвертом курсе студенты выполняют по два упражнения в мужском и женском многоборье на каждом снаряде. В седьмом семестре выполняются в форме соревнований составленные студентами первые упражнения – произвольная программа, сложность которой должна быть не ниже сложности упражнений третьего разряда категории В. Вторые упражнения – обязательную программу студенты выполняют также в форме соревнований в восьмом семестре. При получении за каждое упражнение в произвольной и обязательной программе оценки не менее 8,0 баллов студентам присуждается III спортивный разряд категории В по гимнастике.

5. Упражнения на брусьях (мужчины)

1. Составить, разучить и уметь показать на оценку в соревнованиях упражнение, включающее в себя следующие элементы: размахивание в упоре, упоре на руках; Угол в упоре; стойка на плечах махом, силой; кувырок вперед из седа ноги врозь в исходное положение; подъем махом назад в упор на руках, подъемы махов вперед в сед ноги врозь, в упор из упора на руках; соскоки на махе вперед и назад, то же с поворотом на 90 и 180 (на махе вперед). 2. Освоить упражнение третьего разряда (категория В).

6. Упражнения на высокой перекладине (мужчины)

1. Составить, разучить, выполнить в соревнованиях упражнение, содержащее в себе следующие элементы: 1. Размахивание в висе. Подъемы переверотом, силой на одну и на две руки, разгибом; обороты вперед, назад из упора ноги врозь; оборот назад в упоре; мах дугой; соскоки на махе вперед и на махе назад, то же с поворотом на 90.

2. Освоить упражнение третьего разряда (категория В).

7. Упражнения на бревне (мужчины и женщины)

1. Составить, разучить, выполнить на оценку в соревнованиях упражнение, включив в него следующие элементы школьной программы по физической культуре: вскок на бревно в сед на правом (левом) бедре, в упор стоя на правом (левом) колене; стойки на одной продольно и поперек; равновесие (в том числе «Фламинго»); ходьбу приставными и переменными шагами; разновидности прыжков с одной ноги на две, с двух на одну; повороты кругом переступанием, махом одной вперед и назад; приседы и полуприседы на одной и двух ногах; соскоки (влево) вперед с конца бревна.

2. Освоить упражнение третьего разряда (категория В).

И.П. О.С., стоя наискосок (по диагонали) у правой трети бревна в 2 – 3 шагах от мостика

1. С разбега наскок в упор присев и встать на левую правая назад на носок, руки в стороны - 1,5
2. Переменный шаг с правой с кругом руками кверху- 0,5-
3. Переменный шаг с левой с кругом руками книзу - 0,5
4. Три прыжка вперед со сменой согнутых вперед ног, руки на пояс, в стороны, на пояс
5. Стойка на правой (левой), левая (правая) назад на носок, руки вверх - 0,5
6. Приседая и выпрямляясь на носках поворот кругом, дугами наружу руки вниз и вверх – 1,0
7. «Старт пловца» - обозначить – 1,5
8. Прыжки с двух на одну и с одной на две с продвижением вперед, руки в стороны и на пояс - 1,5
9. Равновесие на левой (правой), руки в стороны – держать
10. Три шага галопа, начиная с левой (правой), руки вперед, вверх, в стороны - 1,5
11. Соскок прогнувшись с конца бревна с взмахом рук вверх в позу приземления - 1,5

8. Упражнения на брусках разной высоты (женщины)

1. Составить, разучить, выполнить на оценку упражнение, в котором содержатся следующие элементы: размахивание изгибами в висе на в/ж; подъемы переворотом; подъемы переворотом, разгибом из виса присев, и виса присев на левой (правой) на н/ж; опускание вперед в упор на н/ж из упора на в/ж; спад назад ноги вместе и ноги врозь из упора на в/ж в вис лежа на н/ж; седы на правом (левом) бедре, сед углом; обороты вперед и назад из упора ноги врозь на н/ж; равновесие на правой (левой) на н/ж; соскоки прогнувшись в стойку правым (левым) боком к снаряду из равновесия на одной на н/ж; соскоки углом назад из седа углом на н/ж; соскоки с

поворотом на 90 и 180 из упора; упора сзади на н/ж, соскоки дугой из упора на н/ж.

1 Освоить упражнение третьего разряда (категория В).

1.8. ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Значение и место гимнастики как основного средства в системе физического воспитания детей и взрослого населения.
2. Задачи и методические особенности гимнастики как средства физического воспитания людей.
3. Краткая характеристика основных средства гимнастики.
4. Основная гимнастика (задачи, средства, формы и методические особенности занятий с различными контингентами занимающихся).
5. Гигиеническая гимнастика (задачи, средства, формы занятий, содержание комплексной утренней зарядки).
6. Ритмическая и женская гимнастика: средства, формы, особенности занятий.
7. Атлетическая гимнастика (задачи, средства, особенности методики занятий с учащимися старших классов).
8. Производственная гимнастика: задачи, формы организации занятий, основные группы профессий и схемы составления комплексов упражнений.
9. Спортивные виды гимнастики (задачи, средства, характеристика их содержания).
10. Прикладные виды гимнастики и их характеристика (задачи, средства, формы и методические особенности занятий).
11. Зарождение и развитие гимнастики в античном обществе, в средних веках, в новом времени.
12. Возникновение и развитие зарубежных гимнастических систем: немецкой, шведской, французской, сокольской.
13. Возникновение школьной гимнастики и ее развитие в странах Запада и дореволюционной России. П.Ф. Лесгафт, его педагогическая система физического образования школьников.
14. Гимнастический снаряды для занятий оздоровительными видами гимнастики, их значение. Правила их эксплуатации и инвентарь. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.
15. Меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой. Значение медицинского контроля для предупреждения травм. Проверка прочности гимнастических снарядов, инвентаря. Требования к гимнастическому костюму.

16. Меры предупреждения травм при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.
17. Значение помощи, страховки и само страховки на занятиях гимнастикой.
18. Значение гимнастической терминологии. Требования к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Особенности применения терминологии на занятиях гимнастикой с детьми младшего школьного возраста и при разных контингентах занимающихся.
19. Правила сокращения описания упражнений, формы записи упражнений.
20. Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнений на снарядах, вольных и акробатических упражнений.
21. Гимнастические площадки: оборудование, инвентарь, правила их эксплуатации. Устройство простейших спортивных площадок.
22. Положение о соревнованиях по гимнастике в школе. Виды соревнований. Программа соревнований, порядок выступления команд и участников, график соревнований, костюм участников, подготовка и проведение, ритуал соревнований.
23. Состав судейской коллегии (главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь и секретари, старший судья на виде, судьи, судья-информатор, комендант соревнований).
24. Основы судейства соревнований по спортивной гимнастике (общие требования сбавки за ошибки в выполнении упражнений, классификация ошибок в выполнении упражнений, недостаточная амплитуда движения, потери равновесия, применение силы в маховых элементах, ошибки в силовых элементах, недостаточная остановка в статических элементах «держать», непредусмотренные остановки в упражнении и т.д.).
25. Особенности судейства соревнований по спортивной гимнастике в школе (касание снаряда или пола, недостаточные, или чрезмерные, или непредусмотренные повороты, недостаточное разгибание в соскоках и опорных прыжках, ошибки в подходе и отходе, в согласованности исполнения, невыполнение элементов, добавление элемента, падение и помощь при выполнении упражнения, попытки).
26. Подготовка судей массовых соревнований по гимнастике в школе и других КФК.
27. Основные документы планирования работы по гимнастике в школе, ПТУ (учебный план, программа, график распределения учебного материала, поурочный план, план-конспект занятий, методика их составления).
28. Виды учета учебной работы по гимнастике в школе, ПТУ (текущий, итоговый).
29. Характеристика статических и силовых упражнений.

30. Маховые упражнения: общие физические закономерности маховых движений.
31. Структура маховых упражнений.
32. Характеристика урока как основной формы занятий в школе. Структура, части урока. Общие методические указания к их проведению (цели и задачи урока, плотность урока, регулирование нагрузки, речь учителя).
33. Назначение, задачи, цели, средства и общие требования к проведению подготовительной части урока.
34. Назначение, цели, задачи и средства основной части урока гимнастики. Чередование видов (групп) упражнений. Общие требования к проведению основной части урока (методика проведения занятий на гимнастических снарядах, методика обучения вольным упражнениям, развитие основных физических качеств).
35. Назначение, задачи, цели и средства заключительной части урока гимнастики. Общие требования к проведению. Оценка и отметка на уроках гимнастики. Содержание домашних заданий и контроль за их выполнением.
36. Создание предварительного представления об упражнении и методы обучения на данном этапе.
37. Разучивание упражнений (уточнение представлений об упражнении, самоконтроль за своими действиями, устранение ошибок), методы обучения на данном этапе.
38. Закрепление и совершенствование двигательного навыка и методы обучения на данном этапе.
39. Особенности работы с девочками на уроках и тренировочных занятиях по гимнастике.
40. Формирование у учащихся правильной осанки в процессе занятий основной гимнастикой в школе.
41. Возрастные особенности и содержание методики занятий гимнастикой с детьми младшего школьного возраста.
42. Возрастные особенности и содержание методики занятий гимнастикой с детьми среднего школьного возраста.
43. Возрастные особенности и содержание методики занятий гимнастикой с детьми старшего школьного возраста.
44. Внеклассные занятия гимнастикой в школе (гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы в школе и дома, секции ОФП, секции по гимнастике в школе).
45. Характеристика основных групп строевых упражнений (их классификация). Содержание основных групп строевых действий: строевых приемов, передвижений, перестроений и размыканий.
46. Методика обучения строевым упражнениям (по показу, по рассказу, по разделению). Исправление ошибок.

47. Характеристика общеразвивающих упражнений и их классификация.
48. Рекомендации к составлению и проведению комплексов ОРУ.
49. Способы и методика проведения комплексов ОРУ для различных контингентов занимающихся.
50. Динамика развития физических качеств у школьников.
51. Атлетическая гимнастика. Средства, методика занятий.
52. Перекладина. Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом (юноши), девушкам – подъему переворотом в упор. Типичные ошибки. Страховка, помощь.
53. Техника выполнения и методика обучения наскоку на мостик и толчку двумя. Типичные ошибки, способы их исправления.
54. Техника выполнения и методика обучения лазанию по канату в 2 и 3 приема. Типичные ошибки, их исправление.
55. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед. Типичные ошибки, их исправление.
56. Техника выполнения и методика обучения кувырку назад. Типичные ошибки, их исправление.
57. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед в сед ноги врозь. Типичные ошибки, их исправление.
58. Техника выполнения и методика обучения обороту назад в упоре на низкой перекладине. Типичные ошибки, их исправление.
59. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках. Типичные ошибки. Страховка.
60. Техника выполнения и методика обучения обороту вперед в упоре правой (перекладина низкая). Типичные ошибки. Страховка, помощь.
61. Техника выполнения и методика обучения перевороту в сторону. Типичные ошибки. Страховка, помощь.
62. Техника выполнения и методика обучения размахиваниям в упоре на брусьях. Типичные ошибки, их исправление.
63. Техника выполнения и методика обучения приземлению в опорных прыжках и соскоках. Типичные ошибки, их исправление.
64. Техника выполнения и методика обучения прыжку ноги врозь через козла в длину. Типичные ошибки. Страховка.
65. Техника выполнения и методика обучения прыжку согнув ноги через коня поперек.. Типичные ошибки. Страховка.
66. Техника выполнения и методика обучения прыжку углом через коня поперек. Типичные ошибки. Страховка.
67. Техника выполнения и методика обучения прыжку боком через коня поперек. Типичные ошибки. Страховка.
68. Техника выполнения и методика обучения подъему махом назад из размахиваний в упоре на предплечьях (юноши), девушкам – соскоку прогнувшись махом одной и толчком другой из равновесия на н/ж. Типичные ошибки.

69. Техника выполнения и методика обучения кувырку вперед из седа ноги врозь (на брусках). Типичные ошибки. Страховка, помощь.
70. Техника выполнения и методика обучения соскоку дугой из упора на низкой перекладине (юноши). Девушкам – из виса присев на левой махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж. Типичные ошибки. Страховка, помощь.
71. Техника выполнения и методика обучения подъему разгибом из упора на руках согнувшись (юноши), девушкам – из упора сзади на н/ж соскок махом вперед. Типичные ошибки. Страховка.
72. Техника выполнения и методика обучения соскоку махом назад из размахиваний в упоре на брусках. Типичные ошибки, их исправление.
73. Техника выполнения и методика обучения соскоку махом вперед с поворотом на 90, 180 на брусках. Типичные ошибки, их исправление.
74. Техника выполнения и методика обучения вису согнувшись и прогнувшись на кольцах. Типичные ошибки, их исправление.
75. Техника выполнения и методика обучения выкруту вперед согнувшись (юноши), девушкам – вскоку в упор присев на бревне. Типичные ошибки, их исправление.
76. Техника выполнения и методика обучения перемахам левой (правой) на коне с ручками (юноши), девушкам – шагом левой и махом правой вперед поворот кругом (на бревне). Типичные ошибки.
77. Техника выполнения и методика обучения кругу правой (левой) на коне с ручками (юноши), девушкам – методика обучения прыжкам согнув ноги вперед, назад на бревне. Типичные ошибки, их исправление.
78. Шейпинг: средства, методика занятий.
79. Хатха-йога: основные направления, группы, позы, методика занятий.
80. Стретчинг: средства, методика занятий.
81. Дыхательная гимнастика: полное дыхание йогов, методики Стрельниковой, Бутейко.
82. Гимнастика для глаз: средства, методика занятий.
83. Гимнастика от девочки до мамы, направленная на выполнение функции материнства.
84. Гимнастика, направленная на сексуальное здоровье мужчины (средства, позы, дозировка упражнений и методика занятий).

1.9. Тематика контрольных работ

- 1 Исторический обзор развития гимнастики (от первых упоминаний о ФУ до наших дней).
- 2 Возникновение национальных систем гимнастики (немецкая, шведская, французская, сокольская).
- 3 Развитие гимнастики в дореволюционной России и Белоруссии. Педагогическая система П.Ф.Лесгафта.
- 4 Развитие оздоровительной и спортивной гимнастики в СССР и БССР. Участие советских гимнастов в международных соревнованиях.
- 5 Современное состояние, проблемы и перспективы развития гимнастики в мире и Республике Беларусь.
- 6 Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи.
- 7 Причины возникновения травм на занятиях и соревнованиях по гимнастике. Разновидности травм, их определение.
- 8 Разновидности травм, правила оказания первой помощи при различных травмах.
- 9 Словарь терминов гимнастических упражнений: общеразвивающих, вольных, акробатических.
- 10 Словарь терминов гимнастических упражнений: на гимнастических снарядах художественной гимнастики, опорных прыжков.
- 11 Технические средства, используемые на занятиях по гимнастике в общеобразовательной школе.
- 12 Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
- 13 Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики для старшеклассников.
- 14 Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики для школьников средней возрастной группы.
- 15 Особенности применения терминов на занятиях в общеобразовательных школах и ПТУ.
- 16 Особенности применения терминов на занятиях с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
- 17 Содержание и методика занятий в младших, средних и старших классах.
- 18 Особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской группами.
- 19 Особенности, содержание и методика занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
- 20 Формы и содержание занятий гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.

- 21 Организация и содержание занятий с учетом особенностей женского организма.
- 22 Урок как основная форма занятий гимнастикой.
- 23 Формы занятий гимнастикой с женщинами.
- 24 Формы занятий гимнастикой с учащимися.
- 25 Формы занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
- 26 Значение музыкального сопровождения при занятиях гимнастикой с лицами среднего, пожилого и старшего возраста.
- 27 Значение музыкального сопровождения при занятиях гимнастикой в младших, средних и старших классах.
- 28 Значение музыкального сопровождения при занятиях гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
- 29 Характеристика и значение оздоровительной аэробики для различного контингента (стретчинг, коллонетика и др).
- 30 Характеристика и значение силовой аэробики для различного контингента .
- 31 Спортивная аэробика как вид спорта.
- 32 Характеристика танцевальной аэробики (рок, хип-хоп и т.д.).
- 33 Характеристика аэробики с использованием предметов и приспособлений (стэп, слайд и т.д.).
- 34 Техника и обучение кувырков вперед и назад. Ошибки.
- 35 Техника и обучение стойкам на лопатках и на голове и руках, на руках. Ошибки.
- 36 Обучение и техника выполнения переворота в сторону («колесо») и соединение двух переворотов в сторону. Ошибки.
- 37 Обучение и техника выполнения вися, висов согнувшись и прогнувшись на кольцах. Ошибки.
- 38 Обучение и техника выполнения перемахов в упоре на ручках (коля-махов). Разновидности перемахов. Ошибки.
- 39 Обучение и техника выполнения соскоков махом назад, вперед из вися, выкрутом из вися прогнувшись на кольцах. Ошибки.
- 40 Обучение и техника прыжка согнув ноги и ноги врозь через коня в ширину. Ошибки.
- 41 Обучение и техника выполнения размахиваний в упорах, кувырок вперед на параллельных брусьях. Ошибки.
- 42 Обучение и техника выполнения подъема переворотом на перекладине различными способами, оборот в упоре назад. Ошибки.
- 43 Основные упражнения художественной гимнастики и их характеристика.
- 44 Характеристика строевых упражнений.
- 45 Характеристика общеразвивающих упражнений.
- 46 Характеристика прикладных упражнений.
- 47 Способы проведения общеразвивающих упражнений с различным

- контингентом.
- 48 Педагогическое и агитационное значение соревнований, виды и характеристика соревнований.
 - 49 Документы, необходимые для проведения соревнований, состав и работа судейской коллегии на соревнованиях.
 - 50 Подготовка и проведение соревнований, судейство соревнований.
 - 51 Особенности проведения массовых соревнований. Массовые гимнастические выступления.
 - 52 Характеристика и значение лечебной гимнастики для работы с различным контингентом занимающихся.
 - 53 Виды учетов, применяемых в учебно-тренировочной работе. Документы учета результатов учебного процесса.
 - 54 Основные документы планирования, их характеристика.
 - 55 Физкультурные залы и их оборудование.
 - 56 Гимнастические площадки и их оборудование.
 - 57 Образовательно-развивающие виды гимнастики.
 - 58 Оздоровительные виды гимнастики.
 - 59 Спортивные виды гимнастики.
 - 60 Организация учебной работы на уроке в общеобразовательных школах, ПТУ, техникумах.
 - 61 Подготовительные и подводящие упражнения и методика их проведения.
 - 62 Методика проведения общеразвивающих упражнений с младшими школьниками.
 - 63 Методика проведения общеразвивающих упражнений с учащимися базовой школы (5-8 классы).
 - 64 Методика проведения общеразвивающих упражнений с учащимися старших классов.
 - 65 Составление комплексов ОРУ (задачи, виды комплексов, правила подбора упражнений в комплексе).
 - 66 Характеристика прыжков в гимнастике, содержание безопорных (простых) и опорных прыжков.
 - 67 Характеристика проведения основной части урока групповым способом.
 - 68 Характер и формы проведения гигиенической гимнастики.
 - 69 Методика развития гибкости в гимнастике.
 - 70 Методика развития силы в гимнастике.
 - 71 Техника и методика обучения подъему разгибом на перекладине, обороту вперед в упоре ноги врозь.
 - 72 Техника и методика обучения лазаниям, перелазаниям, переползаниям, переноске партнера и грузов.
 - 73 Методика обучения и техника выполнения соскоков махом назад и махом вперед с поворотом на 180 на параллельных брусьях.

- 1/1 Методика обучения и техника выполнения подъемов из упора на руках (вперед, назад), подъем разгибом на концах жердей параллельных брусьев.
- 1/2 Правила соревнований по гимнастике. Присвоение разрядов на международных соревнованиях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1.10. Контрольные нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	I		II		III		IV		Оценка в баллах
		М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	
1	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,4	6,0	5,0	5,6	4,6	5,2	5,0	5,1	10,0
		5,6	6,2	5,2	5,8	4,8	5,4	5,5	5,5	9,0
		5,8	6,5	5,4	6,2	5,0	5,6	5,7	5,6	8,0
2	Прыжок в длину с места (см)	210	186	220	190	240	200	253	195	10,0
		205	180	210	185	230	195	225	190	9,0
3	Быстрое подтягивание в висе (муж.), в висе лежа (жен.) (кол-во раз)	12	9	14	9	14	9	14	8	10,0
		9	7	12	7	12	7	12	6	9,0
		7	6	9	6	10	6	10	5	8,0
4	Сгибание рук в упоре лежа (жен.) в упоре на брусьях (муж.) (кол-во раз)	15	15	15	17	20	18	22	18	10,0
		13	13	14	15	18	16	20	16	9,0
		12	12	13	13	16	15	18	15	8,0
5	Из виса поднимание прямых ног до касания носками места хвата (муж.), до угла 90° (жен.)	8	7	10	8	11	9	10		10,0
		6	5	8	7	9	6	8		9,0
		4	3	6	5	6	4	5		8,0
6	Толчок штанги 70% веса тела (муж.) (кол-во раз)	6		7		8		8		10,0
		5		6		7		7		9,0
		4		5		6		6		8,0
7	Равновесие на одной - держать	15								10,0
		10								9,0
		8								8,0
8	Приседание и вставание на одной ноге (кол-во раз)	15								10,0
		10								9,0
		8								8,0
9	Прыжок вверх (см) юноши девушки	35		30		25				10,0
										9,0
			30		25		20			8,0
10	Наклон вперед (сидя, не сгибая ног(мужчины и женщины).	а) касаясь грудью бедер								10,0
		б) касаясь лбом голеней								9,0
		в) то же, но пружинящим движением								8,0

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

1.	Выкрут в плечевых суставах (см).	95	85	100	60	105	95			10,0 9,0 8,0
2.	Лазанье по канату без помощи ног 4 м (муж.)	10 11 12	В три при ема	8 9 10	В три при ема	8 9 10	В три при ема	9 10 11	В два при ема	10,0 9,0 8,0
3.	Из виса стоя, согнувшись сзади на гимнастической стенке силой вис прогнувшись (муж., жен.) (кол-во раз)	8 7 6	5 4 3	8 7 6	5 4 3	9 7 6	5 4 3	9 7 6	5 4 3	10,0 9,0 1. 8,0
4.	Быстрые подъемы переворотом на высокой перекладине, 8 раз (муж.); 5 раз (жен.) на низкой перекладине (сек.)	16 17 18	12 9 6	16 17 18	9 7 6	14 15 17	9 7 6	14 15 17	9 7 6	10,0 9,0 8,0
5.	Упор углом на брусьях (мужчины) с.	7 6 5		7 6 5		8 7 6		8 7 5		10,0 9,0 8,0
6.	И.п. – о.с. 1) упор присев 2) упор лежа 3) упор присев о.с. (кол-во повторений за 1 мин.)	32 30 28	30 28 26	34 32 30	30 30 28	38 36 32	34 32 30	40 38 34	32 30 28	10,0 9,0 8,0
7.	«Шпагат» правой, левой, ноги врозь (муж., жен.)	а) с касанием бедрами пола; б) неполным качанием бедрами пола; в) тоже с опорой руками.								10,0 9,0 8,0
8.	Мост из положений лежа на спине.	а) руки вертикально к полу, ноги выпрямлены; б) руки слегка наклонены; в) руки слегка наклонены, ноги слегка согнуты.								10,0 9,0 8,0

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексперов С.А. Упражнения на брусьях.- М.: Физкультура и спорт, 1975.- 152 с.
2. Антонов Л.К. Опорные прыжки женщин.- М.: Физкультура и спорт, 1975.- 72 с.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья: Молодость до ста: Справ. изд.- 2-е изд.- М.: Химия, 1994.- 400 с.
4. Белов В.И. Йога для всех.- М.: КСП, 1997.- 160 с.
5. Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики.- М.: Физкультура и спорт, 1990.- Вып. 1.- 45 с.
6. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 192 с.
7. Бюген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 191 с.
8. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 143 с.
9. Борковский А.С. Комплексы гимнастических упражнений для начальной школы.- -е изд., дораб.- Мн.: Народная асвета, 1978.- 62 с.
10. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология. – М.: Физкультура и спорт, 1969.- 189 с.
11. Вавилов Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1986.- 144 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1971.- 351 с.
13. Гимнастика: Учебник для ин-тов физич. культуры./ Под ред. А.Т. Брыкина.- М.: Физкультура и спорт, 1971.- 351 с.
14. Гимнастика: Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. М.Л. Украна.- М.: Физкультура и спорт, 1977.- 422 с.
15. Гимнастика: Учебник для ин-тов физич. культуры/ Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 215 с.
16. Гимнастика: Учебник для ин-тов физич. культуры/ Под ред. А.Т. Брыкина и В.М. Смолевского.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 385 с.
17. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (1-У ступени, возраст – 7-21 год).- Мн., 1999.- С. 62-65.
18. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физич. культуры/ Под ред. В.М. Смолевского.- 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 335 с.
19. Гимнастика с методикой преподавания/ Под ред. Н.К. Меньшикова.- М.: Просвещение, 1990.- 222 с.
20. Гимнастика: Учебник для студентов высших пед. учеб. заведений/ Под ред. М.Л. Журавкина, Н.К. Меньшикова.- М.: Издат. центр «Академия», 2001.- 448 с.

21. Гимнастика и подвижные игры для учащихся начальных классов общеобразовательных школ: Методические рекомендации/ Гузов Н.М., Маркович А.О.- Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2003.- 24 с.
22. Гимнастические упражнения для формирования и поддержания правильной осанки: Учебно-методическое пособие/ Авторы-составители Н.М. Гузов, А.О. Исаченко.- Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2005.- 88 с.
23. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: Подвижность, гибкость, элегантность.- М.: Советский спорт, 1991.- 96 с.
24. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников.- Мн.: Народная асвета, 1978.- 152 с.
25. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе: Методическое пособие.- Мн.: Полымя, 1988.- 92 с.
26. Гузов Н.М. Узоры на стадионе.- М.: Физкультура и спорт, 1987.- 128 с.
27. Гузов Н.М., Маркович М.Н. Гимнастика и игры для младших школьников.- Мозырь: Изд. дом «Белый ветер», 2001.- 206 с.
28. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд., перераб. и доп.- Мн.: Выш. школа, 1985.- 225 с.
29. Демирчоглян Г.Г., Янкулин В.И. Гимнастика для глаз.- М.: Физкультура и спорт, 1987.0 32 с.
30. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- 200 с.
31. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания.- 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 1970.- 200 с.
32. Закон Республики Беларусь «Об образовании в Республике Беларусь» от 29 марта 2002 года.
33. Закон РБ «О физической культуре и спорте» от 29 ноября 2003 года.
34. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт, 1991.- 64 с.
35. Ипполитов Ю., Кологнотос В. Судейство соревнований по гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1972.- 271 с.
36. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-Х1 классов общеобразовательной школы.- М.: Просвещение, 1985.- 43 с.
37. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов.- М.: Знание, 1991.- Серия «Физкультура и спорт», № 3.- С. 3-85.
38. Коркин В.И. Акробатика.- М.: Физкультура и спорт, 1983.- 127 с.
39. Коренберг В.Б. Упражнения на бревне.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- 80 с.
40. Лебедева Н.Т. Школа и здоровье учащихся: Пособие для школ.- Мн., 1988.- 221 с.
41. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 176 с.

42. Лисицкая Т.С. Аэробика на все вкусы.- М.: Просвещение – Владос, 1994.- 96 с.
43. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Мн.: Полымя, 1989.- 159 с.
44. Лукьяненко В.П. Формирование здорового образа жизни.// Физическая культура в школе.- 2002, № 1-2.
45. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1976.- 108 с.
46. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М,6 Физкультура и спорт, 1991.- 543 с.
47. Маслов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики.- М.: Советский спорт, 1990.- 94 с.
48. Матов М.А., Иванова О.А. и др. Ритмическая гимнастика для школьников.- М.: Знание, 1989.- 83 с. (Серия «Физкультура и спорт», № 4)
49. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224 с.
50. Методические рекомендации для учителей начальной школы по физическому воспитанию учащихся 1-1У классов.- Мн., 1987.-66 с.
51. Методические указания о порядке разработки, утверждения и регистрации учебных программ для высших учебных заведений РБ.- Мн., 1999.
52. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. зав.- М.: Просвещение, 1989.- 222 с.
53. Настольная книга учителя физической культуры./ Под ред. А.Б. Кофмана; автор-составитель Г.И. Погодаев и др.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с.
54. Организация обучения по физической культуре учащихся У-Х! классов, учреждений, обеспечивающая получение общего среднего образования.// Настауническая газета.- 2004, 14 августа.- С. 4-5.
55. Палыга В.Д. Гимнастика: Учебное пособие для студентов фак. физ.восп. пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1982.- 288 с.
56. Петров В.К. Сила нужна всем.- 2-е изд., перераб. и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1984.- 160 с.
57. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебное пособие.- М.: Изд. центр «Владос», 2000.- 448 с.
58. Рейзин В.М. Гимнастика и здоровье.- Мн.: Полымя, 1984.- 96 с.
59. Сабиров Ю.А. Организация и проведение массовых соревнований по гимнастике по новой квалификационной программе категории «Б». Гимнастика: Сборник статей: Вып. 2.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
60. Софенко А.И., Моисейчин Э.А. Учебная программа как основа преподавания дисциплины «Физическая культура» в высшей школе.// Физическая культура и здоровье.- Мн., 2005.

61. Семенов Л.П. Советы тренерам.- М.: Физкультура и спорт, 1980.- 175 с.
62. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения.- Мн.: Бел. наука, 1998.- 557 с.
63. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики.- М.: Просвещение, 1992.
64. Строевые упражнения: Метод. пособие./ Сост. Н.М. Гузов, С.Н. Гузов.- Витебск: Изд. УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2000.- 23 с.
65. Терминология, средства и методика обучения строевым, общеразвивающим и прикладным упражнениям: Учебно-метод. пособие./ Авторы-сост. Н.М. Гузов, М.Н. Маркович, С.Н. Гузов.- Витебск: Изд. УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004.- 58 с.
66. Тетерникова Р.И. Рациональная ойка.- М.: Знание, 1992.- 160 с.
57. Уроки физической культуры в VII-VIII классах: пособие для учителей/ Под ред. Г.П. Богданова и Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 1981.- 193 с.
58. Уроки физической культуры в IX-X классах: Пособие для учителей./ Под ред. Г.П. Богданова.- М.: Просвещение, 1982. - 192 с.
59. Уроки физической культуры в школе: Пособие для учителей./ В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др./ Под ред. В.А. Баркова.- Мн.: Технология, 2001.- 240 с.
60. Учебная программа как основа преподавания дисциплины «физическая культура» в высшей школе.// Физическая культура и здоровье.- Мн., 2005.
61. Физическое воспитание в 1-11 классах общеобразовательной школы: Пособие для учителя./ Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырин и др./ Ред. Ворсин Е.Н.- Мн.: Асар, 1995.- 176 с.
62. Физическая культура. Программа 12-летней общеобразовательной школы с русским языком обучения./ Составители: В.Н. Кряж, З.С. Кряж, А.А. Зданевич и др. – Мн.: НМЦ, 2000.- С. 128-170.
63. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- 232 с.
64. Хатха-йога: Чудеса без чудес./ Автор-состав. С.Н. Лебедев.- М.: Советский спорт, 1992.- 56 с.
65. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов.- М.: Просвещение, 1990.- 319 с.
66. Юный гимнаст./ Под ред. А.М. Шлемина.- М.: Физкультура и спорт, 1973.- 176 с.

II. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

2.1. Зачетные требования

Теория

1. Виды единоборств, их место в системе физвоспитания молодежи.
2. Возникновение и развитие единоборств в мире.
3. Совершенствование единоборств в ходе эволюции.
4. Развитие единоборств в 20-м столетии.
5. Развитие спортивной борьбы в СССР.
6. Спортивные единоборства как учебная и научная дисциплина.
7. Разновидности, причины возникновения и меры предупреждения травм в единоборствах.
8. Первая медицинская помощь при спортивных травмах.
9. Методы спортивной тренировки в единоборствах.
10. Техническая подготовка.
11. Характеристика техники передвижений в спортивных единоборствах.
12. Специальная техническая подготовка. Особенности формирования специальных технических навыков и умений.
13. Характеристика защитных действий в спортивных единоборствах.
14. Тактическая подготовка.
15. Система упражнений и методических подходов становления спортивной тактики в единоборствах.
16. Характеристика статических действий в спортивных единоборствах (3 фазы).
17. Взаимосвязь техники и тактики в спортивных единоборствах.
18. Общая физическая подготовка (развитие ловкости, скорости, силы, взрывной силы и т.д.).
19. Специальная физическая подготовка.
20. Вспомогательная физическая подготовка.
21. Психологическая подготовка бойца и ее значение.
22. Система спортивных соревнований. Организация. Положение о соревнованиях. Проведение. Оборудование мест соревнований.
23. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий в спортивных единоборствах.
24. Теоретическая подготовка в спортивных единоборствах.
25. Построение тренировочного занятия. Динамика функциональной активности в процессе тренировочного занятия.
26. Построение тренировочного микроцикла (недельного), типы микроциклов.
27. Структура многолетней подготовки в спортивных единоборствах. Этапы подготовки.

28. Общая характеристика системы подготовки в спортивных единоборствах.
29. Классификация средств и методов спортивной тренировки.
30. Терминология, принятая в спортивных единоборствах.

Учебная практика

1. Передвижения в стойке вперед, назад, в сторону.
2. Самостраховка при падении вперед, назад:
 - а) кувырки вперед на левое плечо;
 - б) кувырки вперед на правое плечо;
 - в) кувырки назад на левое плечо;
 - г) кувырки назад на правое плечо.
3. Защита движением туловища (уклоном, нырком, отклоном).
4. Защита передвижением уходом с линии атаки влево, вправо. Сайд-стэп.
5. Удары руками (прямой, боковой, снизу, наотмашь).
6. Удары ногами (прямой, круговой, боковой, с разворота прямой).
7. Болевые приемы (рычаг руки наружу, рычаг руки внутрь, рычаг руки через предплечье, узел руки наверху).
8. Броски: а) передняя подножка;
 - б) задняя подножка;
 - в) бросок через спину;
 - г) бросок рывком за пятку.
9. Освобождение от захватов.
10. Защитно-атакующие комбинации от ударов руками: а) прямого в голову;
 - б) сбоку; в) наотмашь; ногами: а) прямого; б) бокового; в) сбоку.

2.2. Контрольные нормативы

№	Тесты (контрольные нормативы)	4-5 баллов	6 баллов	7 баллов	8 баллов	9,10 баллов
1	Бег 10 м с высокого старта, с.	2,19 и хуже	2,09-2,18	1,88-2,08	1,75-1,87	1,74 и лучше
2	Челночный бег 10 м, с.	2,90 и хуже	2,77-2,89	2,56-2,76	2,46-2,55	2,45 и лучше
3	Прыжок вверх с места, см	32 и менее	33-37	38-46	47-51	52 и более
4	Подтягивание на перекладине, кол-во раз.	12 и менее	13-14	15-20	21-23	24 и более
5	Наклон вперед, см	9 и менее	10-12	13-17	18-20	21 и более
6	Нанесение ударов по мешку локтями за 10 сек, кол-во раз.	39 и менее	40-41	42-43	44-45	46 и более
7	Нанесение ударов по мешку руками за 2 мин, кол-во раз.	489 и менее	490-519	520-539	540-569	570 и более
8	Нанесение ударов по мешку коленями(ом) за 10 сек, кол-во раз.	19 и менее	20-21	22-23	24-25	26 и более
9	Нанесение ударов по мешку ногами(ой) за 2 мин, кол-во раз.	194 и менее	195-199	200-209	210-219	220 и более

2.3. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

1. История развития единоборств.
2. Участие белорусских борцов, боксеров в Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы.
3. Эффективность учебно-тренировочной работы ШВСМ г. Витебска.
4. Формы организации занятий спортивными единоборствами в зависимости от задач обучения, возраста, и уровня подготовленности.
5. Виды и характеристика спортивных единоборств у различных народов мира.
6. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение спортивных единоборств для физического воспитания и подготовки молодежи к общественному труду и службе в армии.
7. Оборудование мест занятий по спортивной борьбе (вольной, классической, дзюдо) и инвентарь (размеры, разметка и формы ковров для борьбы).
8. Оборудование мест занятий боксом, кик боксом, рукопашным боем (размеры, разметка и формы ринга).
9. Основы методика обучения спортивным единоборствам учащихся 10-12 лет (на выбор: борьба, бокс, тэйквондо, кик бокс и т.д.)
10. Методика тренировки в группах УТГ по спортивным единоборствам.
11. Методика тренировки в спортивных единоборствах высшей спортивной квалификации.
12. Методика и проведение подвижных игр с элементами единоборств на занятиях.
13. Средства и методы развития основных физических качеств в спортивных единоборствах (ловкость, сила, быстрота, взрывная сила, координация).
14. Совершенствование техники и тактики.
15. Методы спортивной тренировки.
16. Современная система отбора юных спортсменов на начальном этапе многолетней подготовки.
17. Современная система отбора на этапе спортивного совершенствования. Особенности отбора.
18. Современная система отбора на этапе высшего спортивного мастерства.
19. Улучшение результатов боев и схваток на основе выполнения коронных приемов.
20. Оздоровительная направленность в спортивных единоборствах с применением средств аэробики, восточных единоборств.
21. Особенности подведения спортсменов к состоянию наивысшей готовности к соревнованиям.
22. Современная система спортивных соревнований в видах единоборств. Организация, планирование и проведение соревнований.

23. Разработка современного комплексного контроля за уровнем подготовки в спортивных единоборствах.
24. Утомление и восстановление в спортивных единоборствах.
25. Моделирование тренировочных занятий на примере групп спортивного совершенствования.
26. Современная наука в спортивных единоборствах. Анализ подготовки спортсменов.
27. Возрастная граница начала занятий в спортивных единоборствах.
28. Причины травматизма в спортивных единоборствах и меры предупреждения травм.
29. Эстетические свойства единоборств.
30. Спортивные единоборства как сфера коммуникативного общения между народами.
31. Современные средства подготовки спортсменов в спортивных единоборствах для достижения высоких спортивных результатов.
32. Понятие о воображении, как о психическом процессе, его роль и значение в подготовке спортсмена в спортивных единоборствах.
33. Воспитание волевых качеств в спортивных единоборствах.
34. Психологическая структура личности спортсмена в спортивных единоборствах.
35. Управление спортивной тренировкой в спортивных единоборствах.
36. Модельные характеристики в спортсменов в спортивных единоборствах.
37. Прогнозирование спортивных результатов в спортивных единоборствах.
38. Средства и методы развития координации в спортивных единоборствах.

**2.4. Тестовые задания по предмету
«Спортивные единоборства».**

1. Какой размер Олимпийского ринга?

- 1) 4×4.
- 2) 5×5.
- 3) 6×6.
- 4) 8×8.

2. Какое количество Олимпийских Чемпионов в Республике Беларусь по боксу?

- 1) 3.
- 2) 4.
- 3) 2.
- 4) 1.

3. На какой площадке осуществляется борьба дзюдо?

- 1) борцовский ковер.
- 2) ринг.
- 3) татами.
- 4) футбольное поле.

4. Какое количество Олимпийцев по спортивным единоборствам закончили ВГУ им. П.М. Машерова?

- 1) 6.
- 2) 3.
- 3) 4.
- 4) 2.

5. Впервые в программу Олимпийских игр была включена борьба Дзюдо;

- 1) В 1948 году.
- 2) В 1960 году.
- 3) В 1968 году.
- 4) В 1956 году.

6. Впервые в программу Олимпийских игр была включена Вольная борьба;

- 1) В 1960 году.
- 2) В 1904 году.
- 3) В 1912 году.
- 4) В 1972 году.

7. Официальной датой возникновения Греко- римской борьбы в России считается:

- 1) 1912 год.
- 2) 1895 год.
- 3) 1758 год.
- 4) 1924 год.

8. Сколько медалей было завоевано, на Олимпийских играх в Афинах в 2004 г., по спортивным единоборствам?

- 1) 2.
- 2) 4.
- 3) 3.
- 4) 1.

9. Впервые в программу Олимпийских игр был включен Бокс;

- 1) В 1882 году.
- 2) В 1904 году.
- 3) В 1948 году.
- 4) В 1924 году.

10. Спортивные единоборства относятся к видам спорта;

- 1) циклическим.
- 2) ациклическим.
- 3) абстрактно логическим.
- 4) модельно конструкторским.

11. Основными документами планирования и проведения соревнований, в спортивных единоборствах, являются;

- 1) Спортивная заявка.
- 2) Календарный план.
- 3) Судейская карточка.
- 4) Положение о соревновании.

12. Стадия формирования движений в наиболее общем виде считается;

- 1) Навыком.
- 2) Умением.
- 3) Двигательным восприятием.
- 4) Автоматизацией и стабилизацией действия.

13. Имитация атакующих действий без нанесения акцентированных ударов;

- 1) Атака простая.
- 2) Атака фланговая.
- 3) Атака.
- 4) Атака ложная.

14. Команда рефери, после которой присуждается победа нокаутом;

- 1) Нокаут.
- 2) Стоп.
- 3) Аут.
- 4) Закончить.

15. Защита половых органов спортсмена.

- 1) Накладка.
- 2) Бандаж.
- 3) Пояс.
- 4) Защитное приспособление.

16. Быстрота движений в спортивных единоборствах определяется;

- 1) Временем двигательной реакции.
- 2) Быстротой одиночного удара.
- 3) Быстротой серии ударов.
- 4) Быстротой передвижений.

17. Метод психолого- педагогического воздействия на спортсмена с целью вызвать помимо его воли состояние готовности к бою.

- 1) Самовнушение.
- 2) гипноз.
- 3) Внушение.
- 4) Психотерапия.

18. Психический процесс, в спортивных единоборствах заключающийся в создании новых образов путем переработки материала полученного в предшествующем опыте.

- 1) Мышление.
- 2) Воображение.
- 3) Восприятие.
- 4) Волевые усилия.

19. Защита, при которой спортсмен закрывает руками уязвимые места:

- 1) Активная защита.

- 1) Глухая защита.
- 2) Пассивная защита.
- 3) Ложная защита.

20. Действия, направленные на нейтрализацию ударов соперника;

- 1) Ложные.
- 2) Маневренные.
- 3) Подготовительные.
- 4) Защитные.

21. Специализированное лечебно – профилактическое учреждение, осуществляющее надзор за спортсменами:

- 1) Спец. поликлиника
- 2) Врачебно – физкультурный диспансер.
- 3) Поликлиника.
- 4) Больница.

22. Расстояние между спортсменами в поединке:

- 1) Расстояние.
- 2) Дистанция.
- 3) На вытянутую руку.
- 4) 1 метр.

23. Разновидности единоборств, характеризующиеся контактным единоборством двух соперников, регламентированные правилами соревнований.

- 1) Боевые искусства.
- 2) Спортивные единоборства.
- 3) Военно – прикладные единоборства.
- 4) Цирковые единоборства.

24. Документ, представляемый в главную судейскую коллегию, содержащий список участников, весовые категории, возраст:

- 1) Положение о соревнованиях.
- 2) Календарный план.
- 3) Заявка.
- 4) Протокол.

25. Точное по форме выполнение движений, без значительных усилий;

- 1) Передвижения.
- 2) Имитация.
- 3) Техника.
- 4) Действия спортсмена.

26. Возрастная группа спортсменов от 10 до 12 лет.

- 1) Юниоры.
- 2) Юноши.
- 3) Кадеты.
- 4) Старшие юноши.

27. Форма тактики, проводимая в ответ на атакующие действия соперника;

- 1) Атака.
- 2) Контратака.
- 3) Контрудар.
- 4) Активная защита.

28. Согласование различных движений при выполнении основной комбинации:

- 1) Концентрация.
- 2) Комбинация.
- 3) Координация.
- 4) Классификация.

29. Последовательное сочетание различных ударов, передвижений, бросков, и их соединение в едином целостном, оправданном порядке:

- 1) Координация.
- 2) Комбинация.
- 3) Контрприем.
- 4) Умение двигаться.

30. Встречный удар через руку соперника:

- 1) Прямой удар.
- 2) Кросс.
- 3) Бег.
- 4) Боковой.

31. Эффективный удар голенью по ногам соперника:

- 1) Фронт-кик.
- 2) Лоу-кик.
- 3) Прямой.
- 4) Маваша.

32. Тактическое действие спортсмена направленное на скрытие истинных намерений:

- 1) Разведка.
- 2) Контрразведка.
- 3) Маскировка.

4) Обман.

33. Метод организации деятельности спортсмена по станциям:

- 1) Соревновательный.
- 2) Строго регламентированного упражнения.
- 3) Игровой.
- 4) Круговой.

34. Способ получения объективной информации при помощи научно обоснованной системы диагностики:

- 1) Научные исследования.
- 2) Опросы.
- 3) Методология.
- 4) Метод прогнозирования.

35. Малый цикл тренировки, недельный:

- 1) Микроцикл.
- 2) Макроцикл.
- 3) Мезоцикл.
- 4) Однодневный.

36. Действие, сформированное путем повторений, при минимальном контроле со стороны сознания:

- 1) Умение.
- 2) Навык.
- 3) Закрепление.
- 4) Устойчивость.

37. Свойства личности спортсмена, обеспечивающие успешное выступление, несмотря на различные помехи.

- 1) Надежность.
- 2) Ненадежность.
- 3) Напряженность психики.
- 4) Нервотичность.

38. Угол ринга, в котором нет секундентов:

- 1) Красный.
- 2) Синий.
- 3) Нейтральный.
- 4) Тупой.

39. Ухудшение состояния спортсмена от удара и неспособность продолжать бой более 10 секунд:

- 1) Нокдаун.
- 2) Нокаут.
- 3) Потеря сознания.
- 4) Обморок.

40. Временное ухудшение состояния спортсмена и неспособность продолжать бой не более 8 секунд:

- 1) Обморок.
- 2) Нокдаун.
- 3) Потеря пульса.
- 4) Временное ухудшение самочувствия.

41. Основная защита от боковых ударов:

- 1) Подсед.
- 2) Нырок.
- 3) Присед.
- 4) Уклон.

42. Комплекс мероприятий по определению предрасположенности детей к спортивным единоборствам:

- 1) Набор.
- 2) Отбор.
- 3) Уговор.
- 4) Селекция.

43. Специальное снаряжение для рук в спортивных единоборствах для предотвращения от травм: бокс, кикбокс, ушу и др.:

- 1) Перчатки боксерские.
- 2) Варежки.
- 3) Лапы.
- 4) Ремни из кожи.

44. Спортивный тренажер, предназначенный для постановки сильного удара. Крепится к стене.

- 1) Макевара.
- 2) Мешок.
- 3) Подушка настенная.
- 4) Настенные блоки.

45. Документ, определяющий характер, цели, задачи и другие организационные вопросы конкретного соревнования:

- 1) Годовой план.
- 2) Заявка.
- 3) Положение.
- 4) Правила соревнований.

46. Представитель профессиональной спортивной организации, уполномоченный ею для решения всех финансовых и организационных вопросов:

- 1) Супервайзер.
- 2) Промоутер.
- 3) Суперчеловек.
- 4) Финансист.

47. Один из ведущих показателей координационных способностей и ловкости, важнейшая предпосылка в спортивных единоборствах:

- 1) Сила.
- 2) Скорость.
- 3) Равновесие.
- 4) Ловкость.

48. Действия спортсмена применяемые для получения информации о сопернике:

- 1) Маскировка.
- 2) Расспросы.
- 3) Разведка.
- 4) Беседы.

49. Самонаблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья. Является одним из показателей волевой сферы:

- 1) Внимание.
- 2) Наблюдение.
- 3) Самоконтроль.
- 4) Самонаблюдение.

50. Психическое воздействие спортсмена на самого себя. Прием психической подготовки спортсмена:

- 1) Самоконтроль.
- 2) Самовнушение.
- 3) Самомассаж.
- 4) Гипноз.

51. К психическим свойствам личности относятся:

- 1) Направленность личности.
- 2) Темперамент.
- 3) Характер.
- 4) Способности.

52. Человек, который оказывает помощь спортсмену в перерывах между раундами:

- 1) Друг.
- 2) Товарищ по команде.
- 3) Секундант.
- 4) Боковой судья.

53. Оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач в спортивных единоборствах:

- 1) Учебная стойка.
- 2) Боевая стойка.
- 3) Удобная стойка.
- 4) Положение тела.

54. Раздел подготовки спортсмена, теория ведения спортивной борьбы и её практическая реализация в соответствии с ситуацией:

- 1) Техника.
- 2) Тактика.
- 3) Ведение боя.
- 4) Техника типовая.

55. В каком виде спортивной борьбы запрещены захваты, зацепы и броски ногами:

- 1) Борьба вольная.
- 2) Борьба классическая.
- 3) Борьба дзюдо.
- 4) Борьба самбо.

56. В каком виде спортивной борьбы разрешены удушающие приемы:

- 1) Борьба вольная.
- 2) Борьба классическая.
- 3) Борьба дзюдо.
- 4) Вьетводао.

57. В каких видах спортивной борьбы разрешены болевые приемы:

- 1) Борьба дзюдо.
- 2) Борьба самбо.
- 3) Борьба Греко-римская.

4) Борьба вольная.

58. Какие виды спортивной борьбы не вошли в программу Олимпийских игр:

- 1) Дзюдо.
- 2) Самбо.
- 3) Вольная.
- 4) Греко-римская.

59. Виды четырехлетних циклов тренировки:

- 1) Полугодовой.
- 2) Спартакиадный.
- 3) Четвертной.
- 4) Олимпийский.

60. Сколько этапов в системе многолетней подготовки спортсменов борцов:

- 1) 6.
- 2) 4.
- 3) 3.
- 4) 8.

ЛИТЕРАТУРА

1. Благущ П.К. Теория тестирования двигательных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 164 с.
2. Бурьиндин А.Г. Методы оценки уровня специальной выносливости в спортивной борьбе. Ж.: Теория и практика физической культуры, 1973, №6
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.– 330 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорта, 1983. – 176 с.
5. Волков Л.В. Выбор спортивной специализации. – Киев: Здоровье, 1973.
6. Геселевич В.А., Калмыков С.В. О физической подготовленности 8-10-летних борцов. Материалы научн. конф. – Архангельск, 1974, с. 55.
7. Гуков Л.К. Спортивное единоборство. – Мн.: Ураджай, 2000.– 303 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.– М.: Физкультура и спорт, 1980.– 136 с.
9. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена.– М.: Физкультура и спорт, 1976.– 151 с.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.– М.: Физкультура и спорт, 1970.–200 с.
11. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1978.– 224 с.
12. Высшая техника каратэ./ Под ред. С.Иванов-Катанский.– М.: Торговый дом Гранд, 1997.
13. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс, профилактика.– М.: Наука. 1981.
14. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена.– М.: Физкультура и спорт, 1979.– 224 с.
15. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов.– М.: Физкультура и спорт, 1984, с. 157-168.
16. Розенблат В.В. Проблема утомления.– М.: Медицина, 1975.–240 с.
17. Щитов В. Бокс для начинающих.– М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.– 448 с.
18. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1980.– 206 с.