



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Институт технологий (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Донской государственный
технический университет» в г. Волгодонске Ростовской области**

(ИТ (филиал) ДГТУ в г. Волгодонске)



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
Н.М. Сидоркина
«22» апреля 2024 г.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
(ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине
«Теория и методика гимнастических видов»
для обучающихся по направлению подготовки (специальности)
44.03.01 Педагогическое образование направленность
Физическая культура**

Лист согласования

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине

«Теория и методика гимнастических видов»

составлены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 Педагогическое образование направленность Физическая культура

Рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» протокол № 9 от 22.04.2024 г

Разработчики оценочных материалов (оценочных средств)

Ст. преподаватель


_____ С.В. Четвериков
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

И.о. заведующего кафедрой


_____ А.А. Морозова
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

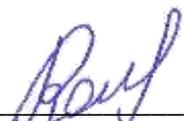
Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №16»


_____ Л.Н. Лушникова
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

Директор МБОУ «Гимназия «Юридическая»


_____ Т.В. Колодяжная
подпись

« 22 » _____ 04 _____ 2024 г.

**Лист визирования оценочных материалов (оценочных средств)
на очередной учебный год**

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов» проанализированы и признаны актуальными для использования на 2020-2021 учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «22» 04 2024 г. № 9

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г. № ____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов» проанализированы и признаны актуальными для использования на 20__ - 20__ учебный год.

Протокол заседания кафедры «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» от «__» _____ 20__ г. № ____

И.о. заведующий кафедрой «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины» _____ А.А. Морозова
«__» _____ 20__ г.

Содержание

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)	С 3
1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (модулем), с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП	3
1.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования	9
1.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, описание шкал оценивания	11
2 Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	13

1 Паспорт оценочных материалов (оценочных средств)

Оценочные материалы (оценочные средства) прилагаются к рабочей программе дисциплины и представляет собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.) и методов их использования, предназначенных для измерения уровня достижения обучающимся установленных результатов обучения.

Оценочные материалы (оценочные средства) используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

1.1 Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ПК-2: Способен к осуществлению педагогической деятельности по проектированию и реализации основных образовательных программ

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения (табл. 1).

2 Таблица 1 Формирование компетенций в процессе изучения дисциплины

Код компетенции	Уровень освоения	Дескрипторы компетенции (результаты обучения, показатели достижения результата обучения, которые обучающийся может продемонстрировать)	Вид учебных занятий, работы ¹ , формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенции ²	Контролируемые разделы и темы дисциплины ³	Оценочные материалы (оценочные средства), используемые для оценки уровня сформированности компетенции	Критерии оценивания компетенций ⁴
УК-7		Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	лек	1.1-1.6 2.1-2.6	Контрольное тестирование	Ответы на вопросы;
		Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний				
		Владет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности				
ПК-2		Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология,				

¹ Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа

² Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма, решение творческих задач, работа в группах, проектные методы обучения, ролевые игры, тренинги, анализ ситуаций и имитационных моделей и др.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств

³ Указать номера тем в соответствии с рабочей программой дисциплины

⁴ Необходимо выбрать критерий оценивания компетенции: посещаемость занятий; подготовка к практическим занятиям; подготовка к лабораторным занятиям; ответы на вопросы преподавателя в рамках занятия; подготовка докладов, эссе, рефератов; умение отвечать на вопросы по теме лабораторных работ, познавательная активность на занятиях, качество подготовки рефератов и презентацией по разделам дисциплины, контрольные работы, экзамены, умение делать выводы и др.

	возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)				
	Умеет проектировать образовательные программы на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития				
	Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде				

2.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся.

По дисциплине «Гимнастика» предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины); промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающихся. Текущий контроль служит для оценки объёма и уровня усвоения обучающимся учебного материала одного или нескольких разделов дисциплины (модуля) в соответствии с её рабочей программой и определяется результатами текущего контроля знаний обучающихся.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы. Регламент балльно-рейтинговой системы определен Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг обучающихся».

Текущий контроль является результатом оценки знаний, умений, навыков и приобретенных компетенций обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов» проводится в форме Зачета. В табл. 2 приведено весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий.

Таблица 2 Весовое распределение баллов и шкала оценивания по видам контрольных мероприятий

Текущий контроль (50 баллов ⁵)		Промежуточ ная аттестация	Итоговое количество баллов по
Блок 1	Блок 2		

⁵ Вид занятий по дисциплине (лекционные, практические, лабораторные) определяется учебным планом. Количество столбцов таблицы корректируется в зависимости от видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Распределение баллов по блокам, по каждому виду занятий в рамках дисциплины определяет преподаватель. Распределение баллов по дисциплине утверждается протоколом заседания кафедры. По заочной форме обучения мероприятия текущего контроля не предусмотрены.

						(50 баллов)	результатам текущего контроля и промежуточной аттестации
Лекционные занятия (X ₁)	Практические занятия (Y ₁)	Лабораторные занятия (Z ₁)	Лекционные занятия (X ₂)	Практические занятия (Y ₂)	Лабораторные занятия (Z ₂)	от 0 до 50 баллов	Менее 41 балла – не зачтено;
20	-	-	30	-	-		Более 41 балла – зачтено
Сумма баллов за 1 блок = 20			Сумма баллов за 2 блок = 30				

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

Таблица 3– Распределение баллов по дисциплине

Вид учебных работ по дисциплине	Количество баллов	
	1 блок	2 блок
<i>Текущий контроль (50 баллов)</i>		
Выполнение практических работ в виде проведения исследования, оформления отчета	15	25
Защита практических работ в форме собеседования по контрольным вопросам	5	5
<i>Промежуточная аттестация (50 баллов)</i>		
Зачет по дисциплине «Теория и методика гимнастических видов» проводится в виде сдачи контрольных нормативов		
Сумма баллов по дисциплине 100 баллов		

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам Зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на Экзамене обучающимся, если:

- обучающийся набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки автоматом;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные или частично правильные ответы;

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

Оценка «не зачтено» ставится на Экзамене обучающийся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками выполнения задания практической работы, не ориентируется в практической ситуации;

- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;

- в процессе ответа по теоретическому и практическому материалу, содержащемуся в вопросах Экзаменного билета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;

- имеются систематические пропуски обучающийся лекционных и лабораторных занятий по неуважительным причинам;

- во время текущего контроля обучающийся набрал недостаточные для допуска к экзамену (Экзамену) баллы;

- вовремя не подготовил отчет по практическим работам, предусмотренным РПД. Компетенция(и) или ее часть (и) не сформированы.

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

Практическая работа в форме отчета, защита отчета по контрольным вопросам к практической работе в форме собеседования.

Практическая работа – это один из основных видов работы обучающихся и важный этап их профессиональной подготовки. Основными целями практической работы являются: расширение и углубление знаний обучающихся, выработка умений и навыков самостоятельно выполнять эксперименты, выработка приемов и навыков в анализе теоретического и практического материала, использования известных закономерностей и статистической обработке экспериментального материала, его аналитического и графического представления, а также обучение логично, правильно, ясно, последовательно и кратко излагать свои мысли в письменном виде. Обучающийся, со своей стороны, при выполнении практической работы должен показать умение работать с литературой, давать сравнительный анализ известных экспериментальных данных по теме практической работы, обрабатывать массив экспериментальных данных и, главное, – правильно интерпретировать полученные результаты.

Студентам в процессе оформления отчета практической работы необходимо выполнить ряд требований:

1. Отчеты по практическим работам оформляются в стандартной тетради (12-18 листов).

2. Текст должен быть написан грамотно от руки. Все поля по 2 см.

3. На первом листе отчета должны быть указаны: номер работы, название, цель. Далее приводится краткий теоретический материал по теме (термины, понятия, физические законы), этапы выполнения работы, расчетные формулы.

3. Таблицы с исходной информацией должны иметь концевые (в конце отчета в виде отдельного списка) ссылки на источники информации, откуда эта информация получена. Все таблицы должны быть пронумерованы и иметь названия;

4. Все части работы необходимо озаглавить, страницы – пронумеровать (нумерация отдельная по каждой практической работе);

5. Полученные данные представляются в виде таблиц и/или графического материала, обрабатываются с помощью статистических методов. После обработки результаты представляются в виде графиков зависимости $Y(X)$ с указанием погрешности, проводится их анализ и описание. Работа обязательно должна иметь выводы, сформулированные по результатам.

6. Работа должна заканчиваться списком использованных источников в соответствии с порядком упоминания в тексте с указанием: для книг автора, названия

литературного источника, города, издательства, года издания, количества страниц; для журнальных статей: авторы, название, журнал, год издания, том, номер, страницы.

7. Практической работой предусмотрены краткие ответы на контрольные вопросы в письменном виде после отчета о выполнении работы, которые могут быть по решению преподавателя использованы в ходе собеседования.

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

2.1 Задания для оценивания результатов обучения в виде знаний

Контрольные нормативы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Тесты по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный
А. на формирование правильной осанки;
Б. на гармоничное развитие человека;
В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие
2. Основными признаками физического развития являются
А. антропометрические показатели;
Б. социальные особенности человека;
В. особенности интенсивности работы
3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?
А. сила;
Б. быстрота; В. стройность;
Г. выносливость;
Д. ловкость;
Е. гибкость
4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям:
А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность;
Б. быстрота, ловкость, гибкость;
В. сила, быстрота, стройность
5. Выносливость – это
А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

- А. способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- Б. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это

- А. способность преодолевать внешнее сопротивление;
- Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- В. способность выполнять движение с большой амплитудой

8. Сила – это

- А. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- В. способность поднимать тяжелые предметы

9. Под физическим качеством «ловкость» понимают

- А. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
- В. освоить действие и сохранить равновесие

10. Средства развития быстроты

- А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;
- Б. бег на короткие дистанции;
- В. подвижные игры

11. Бег на длинные дистанции развивает

- А. ловкость;
- Б. быстроту;
- В. выносливость

12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А. прыжки со скакалкой;
- Б. подтягивание в висе;
- В. длительный бег до 25-30 мин.

13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость?

- А. посредством спортивных и подвижных игр;
- Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности;
- В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от

- А. прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

Б.силы мышц;

В.возможностей систем дыхания и кровообращения

15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

А.бокс;

Б. керлинг;

В. тяжелая атлетика

16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

А.бокс;

Б. гимнастика;

В. армрестлинг

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

А.спринтерский бег;

Б. стайерский бег;

В. тяжелая атлетика

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются А.общеразвивающими;

Б.собственно-силовыми;

В.скоростно-силовыми

19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

А. фехтование;

Б. баскетбол;

В.художественная гимнастика

20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

А. укрепляют здоровье;

Б.повышают работоспособность;

В. формируют мускулатуру.

Шкала оценивания

Критерии и шкала оценок			
ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке	ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но излагает материал неполно и	ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	ставится, если студент: полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои

определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал	допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.		суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
до 60%	61-75 %	71-85 %	86-100 %
неуд	удовлетворительно	хорошо	отлично

Приводится перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации, структура экзаменационного билета, пример экзаменационного билета, методика формирования оценки и критерии оценивания.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ДГТУ)

Факультет «Технологии и менеджмент»
Кафедра «Социально-культурный сервис и гуманитарные дисциплины»

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1
на 20__/20__ учебный год

- 1.
2. Проблемы НТП.
3. Практическое задание.

Зав. кафедрой _____ А.А. Морозова.

подпись

дата

АКТУАЛЬНО НА

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. зав. каф. _____

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. _____

зав. каф

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. зав. каф . _____

20__/20__ уч.год

подпись

Ф.И.О. зав. каф _____

Структура оценочных материалов (оценочных средств), позволяющих оценить уровень компетенций, сформированный у обучающихся при изучении дисциплины «Теория и методика гимнастических видов» приведен в таблице 4.

Таблица 4 - Оценочные материалы (оценочные средства) по дисциплине
«Теория и методика гимнастических видов»

Компетенция	Знать	Оценочные средства		Уметь	Оценочные средства		Владеть	Оценочные средства	
		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль		текущий контроль	промежуточный контроль
УК-7	Знает роль физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Умеет применять на практике средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование	Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной профессиональной деятельности	Контрольное тестирование	Контрольное тестирование
ПК-2	Знает основы общетеоретических дисциплин в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач (педагогика, психология, возрастная физиология, школьная гигиена, методика преподавания предмета)			Умеет проектировать образовательные программы на основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования с учетом особенностей социальной ситуации развития			Владеет навыками планирования и осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде		

Примечание

* берется из РПД

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

ПРИМЕР

Карта тестовых заданий

Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикатор УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Дисциплина Теория и методика гимнастических видов

Описание теста:

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

Кодификатором теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Структура и содержание дисциплины (модуля)»

Комплект тестовых заданий

Задания закрытого типа

Задания альтернативного выбора

*Выберите **один** правильный ответ*

Простые (1 уровень)

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) силу**
- б) выносливость
- в) скорость

2. Какое физическое качество развивает гимнастика:

- а) выносливость
- б) гибкость**
- в) скорость

3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:
- а) учащиеся
 - б) родители
 - в) учитель**
4. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
- а) опорный прыжок**
 - б) упражнение с лентами
 - в) сальто
5. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
- а) упражнение с кольцами
 - б) сальто
 - в) лазание**
6. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:
- а) упражнение с лентами
 - б) упражнения на равновесие**
 - в) сальто

Средне –сложные (2 уровень)

7. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:
- а) да
 - б) может, если учитель отлучился
 - в) нет**
8. Что такое акробатическая комбинация:
- а) последовательное выполнение акробатических упражнений**
 - б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
 - в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
9. Что нельзя делать при спуске с каната:
- а) прыгать с высоты
 - б) спускаться аккуратно
 - в) соскальзывать руками**
10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:
- а) наклон вперед из положения стоя
 - б) наклон вперед из положения сидя**
 - в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа**
 - б) сгибание и разгибание рук стоя
 - в) прыжки через скакалку за 1 минуту

12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

- а) прыжки через скакалку за 5 минут
- б) подтягивание**
- в) сгибание и разгибание рук стоя

13. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:

- а) память на движения**
- б) кинестетическое движение
- в) условный рефлекс

14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

- а) 40-х годов
- б) 30-х годов
- в) первых лет советской власти**

15. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические:

- а) образовательные и воспитательные**
- б) оздоровительные и воспитательные
- в) оздоровительные и образовательные

16. Верны ли утверждения:

- 1) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей
 - 2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам
- а) только 1
 - б) только 2**
 - в) оба верны

17. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:

- а) 1944
- б) 1942
- в) 1943**

18. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это ... гимнастики:

- а) орудия
- б) средства**
- в) производство

19. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

- а) 1, 2, 3

- б) 2, 3, 4
- в) 1, 2, 3, 4**

20. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:

- а) Герасимов
- б) Лесгафт**
- в) Горский

21. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:

- а) 1934-1935**
- б) 1924-1925
- в) 1936-1937

22. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:

- а) снижения
- б) стабилизации**
- в) приобретения

Сложные (3 уровень)

23. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние — это ... знаний обучаемыми:

- а) прохождение
- б) штудирование
- в) усвоение**

24. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) все разновидности ходьбы
- б) все виды стоек**
- в) все разновидности бега

25. К упражнению в равновесии на месте относятся:

- а) преодоление препятствий
- б) все разновидности бега
- в) повороты, наклоны**

Задания на установление соответствия

Установите соответствие между левым и правым столбцами.

Простые (1 уровень)

26 Установите соответствие:

(1А, 2В)

1 Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:

Б)расхождение

2 Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:

В)лазанье

Г)ползание

А)размыкание

27 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?

А) балансирование

2 Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точки хвата:

Б) равновесие

В) вис

Г)упор

Средне-сложные (2 уровень)

28 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Как называется знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью?

А) колонна

Б) строй

измерений

В) умение

Г) чувства

2 Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя:

29 Установите соответствие:

(1А, 2Б)

1 Название передвижения из одного строя в другой:

А) переход

2 Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется так:

Б) опора

В) перестроение

Г) сид

30 Установите соответствие:

(1Б, 2В)

1 Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок:

А) передняя и задняя

2 Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:

Б) толчковая и маховая

В) опорные и неопорные

Г) прыжки через коня и с места

31 Установите соответствие:

(1Г, 2Б)

1 Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:

2 Ошибка при выполнении кувырка вперёд в группировке:

- А) круглая спина
- Б) опора головой о мат
- В) зарядка
- Г) акробатика

32 Установите соответствие:

(1В, 2А)

1 Определите, может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

2 Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это .. гимнастики:

- А) средства
- Б) орудия
- В) нет
- Г) да

33 Установите соответствие:

(1Б, 2А)

1 Сед с предельно разведенными ногами в стороны:

2 Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:

- А) размыкание
- Б) шпагат
- В) выпад
- Г) расхождение

34 Установите соответствие:
(1Б, 2В)

1 Выберите фамилию ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики:
2 Название способности человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом:

А) Горский
Б) Лесгафт
В) память на движения
Г) условный рефлекс

Сложные (3 уровень)

35 Установите соответствие:
(1Б, 2В)

1 Название способа, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд:
2 Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?

А) захват
Б) хват
В) стойка на лопатках
Г) стойка

Задания открытого типа
Задания на дополнение
Напишите пропущенное слово.

Простые (1 уровень)

36 Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки: _____
(акробатика, аэробика)

37 Какое физическое качество развивает гимнастика: _____ **(силу, выносливость)**

38 Какое физическое качество развивает гимнастика: _____ **(гибкость, скорость)**

39 Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: _____
(учитель, родители)

40 Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: _____ **(опорный прыжок, сальто)**

41 Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок: _____ **(нет, да)**

42 Что нельзя делать при спуске с каната: _____ **(прыгать с высоты, спускаться аккуратно)**

Средне-сложные (2 уровень)

43 Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как: _____ **(память на движение, условный рефлекс)**

44 Основной период тренировочного процесса соответствует фазе _____ спортивной формы: **(стабилизации, снижения)**

45 Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это _____ знаний обучаемыми: **(прохождение, усвоение)**

46 К упражнению в равновесии на месте относятся: _____ **(все виды стоек, все разновидности бега)**

47 К упражнению в равновесии на месте относятся: _____ **(повороты, наклоны; преодоление препятствий)**

48 Что называют атлетической гимнастикой? _____
(комплекс упражнений, метод развития скорости)

49 К спортивным видам гимнастики относят: _____
(акробатическая, цирковая)

50 Страна, в которой зародилась гимнастика: _____ (Польша, Древняя Греция)

51 Какие виды упражнений относятся к акробатике: _____ (динамические, силовые)

52 Вид бега, развивающий общую выносливость организма: _____ (непрерывный бег, марафонский бег)

53 Какую систему организма тренирует бег: _____ (дыхательная система, мышечная система)

54 Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег: _____ (скоростные качества, ловкость)

55 Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека: _____ (наклоны в положении сидя, наклоны в положении лежа)

56 Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно: _____ (моторика, мышечная память)

57 К упражнениям на равновесие относят: _____ (выполнение стоек, челночный бег)

58 В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию: _____ (дыхательную систему, вестибулярный аппарат)

59 Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве? _____ (исходная позиция, равновесие)

60 Классификация видов гимнастики: _____ (тренировочные, спортивные)

61 Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры: _____ (опора, приседание)

62 Сочетание нескольких видов акробатических элементов: _____ (комбинация, каскад)

63 Что относят к спортивным видам гимнастики? _____ (танцевальная, художественная)

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

65 Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь? _____ (**женская, мужская**)

66 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь? _____ (**спортивная, художественная**)

Сложные (3 уровень)

67 Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена, — это контроль _____ (**этапный, поэтапный**)

68 Связь, идущая от объекта управления к управляющему устройству или органу, — это: _____ (**обратная, прямая**)

69 Перевод какой-либо системы в желаемое состояние — это: _____ (**управление, способность**)

70 Состояние спортсмена, которое изменяется под влиянием одного или нескольких занятий, называется: _____ (**текущим, силовым**)

Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
-------------	---

Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	Теория и методика гимнастических видов			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

Карта учета тестовых заданий (вариант 2)

Компетенция	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Индикатор	УК-7.3 Владеет навыками использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Дисциплина	теория и методика гимнастических видов			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативного выбора	Установление соответствия/Установление последовательности	На дополнение	
1.1.1	<p>1. Какое физическое качество развивает гимнастика: а) силу б) выносливость в) скорость</p> <p>2. Какое физическое качество развивает гимнастика: а) выносливость б) гибкость в) скорость</p> <p>3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: а) учащиеся б) родители в) учитель</p> <p>4. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: а) опорный прыжок б) упражнение с лентами</p>	<p>26. установите соответствия</p> <p>1 Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя: 2 Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног: А)размыкание Б)расхождение В)лазанье Г)ползание</p> <p>27. установите соответствия</p> <p>1 Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве? 2 Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точки хвата: А) балансирование Б) равновесие В) вис Г)упор</p>	<p>36 Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки: _____ (акробатика, аэробика)</p> <p>37 Какое физическое качество развивает гимнастика: _____ (силу, выносливость)</p> <p>39 Какое физическое качество развивает гимнастика: _____ (гибкость, скорость)</p> <p>39 Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики: _____ (учитель, родители)</p> <p>40 Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: _____ (опорный прыжок, сальто)</p>	

	<p>в) сальто</p> <p>5. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: а) упражнение с кольцами б) сальто в) лазание</p> <p>6. Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе: а) упражнение с лентами б) упражнения на равновесие в) сальто</p>		<p>42 Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок: _____ (нет, да)</p> <p>42 Что нельзя делать при спуске с каната: _____ (прыгать с высоты, спускаться аккуратно)</p>
1.1.2	<p>7. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок: а) да б) может, если учитель отлучился в) нет</p> <p>8. Что такое акробатическая комбинация: а) последовательное выполнение акробатических упражнений б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности</p> <p>9. Что нельзя делать при спуске с каната: а) прыгать с высоты б) спускаться аккуратно в) соскальзывать руками</p> <p>10. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека: а) наклон вперед из положения стоя б) наклон вперед из положения сидя в) сгибание и разгибание</p>	<p>28. установите соответствия</p> <p>1 Как называется знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью? 2 Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя: А) колонна Б) строй измерений В) умение Г) чувства</p> <p>29. установите соответствия</p> <p>1 Название передвижения из одного строя в другой: 2 Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется так: А) переход Б) опор В) перестроение Г) сид</p> <p>30. установите соответствия</p> <p>1 Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок: 2 Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:</p>	<p>43 Способность человека сохранять наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как: _____ (память на движение, условный рефлекс)</p> <p>44 Основной период тренировочного процесса соответствует фазе _____ спортивной формы: (стабилизации, снижения)</p> <p>45 Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это _____ знаний обучаемыми: (прохождение, усвоение)</p> <p>46 К упражнению в равновесии на _____ месте относятся: _____ (все виды стоек, все разновидности бега)</p> <p>47 К упражнению в равновесии на _____ месте относятся: _____ (повороты, наклоны; преодоление препятствий)</p> <p>48 Что называют атлетической</p>

	<p>рук в упоре лежа</p> <p>11. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа б) сгибание и разгибание рук стоя в) прыжки через скакалку за 1 минуту</p> <p>12. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека: а) прыжки через скакалку за 5 минут б) подтягивание в) сгибание и разгибание рук стоя</p> <p>13. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как: а) память на движения б) кинестетическое движение в) условный рефлекс</p> <p>14. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с: а) 40-х годов б) 30-х годов в) первых лет советской власти</p> <p>15. Задачи, решаемые в подготовительной части урока, условно объединяются в три большие группы: физиологические: а) образовательные и воспитательные б) оздоровительные и воспитательные в) оздоровительные и образовательные</p> <p>16. Верны ли утверждения: 1) При выполнении</p>	<p>А)передняя и задняя Б)толчковая и маховая В)опорные и неопорные Г)прыжки через коня и с места</p> <p>31. установите соответствия</p> <p>1 Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки: 2 Ошибка при выполнении кувырка вперёд в группировке:</p> <p>А)круглая спина Б)опора головой о мат В)зарядка Г)акробатика</p> <p>32. установите соответствия</p> <p>1 Определите, может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок: 2 Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это .. гимнастики:</p> <p>А)средства Б)орудия В)нет Г)да</p> <p>33. установите соответствия</p> <p>1 Сед с предельно разведенными ногами в стороны: 2 Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:</p> <p>А) размыкание Б) шпагат В)выпад Г) расхождение</p> <p>34. установите соответствия</p> <p>1 Выберите фамилию ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики: 2 Название способности человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом:</p> <p>А)Горский</p>	<p>гимнастикой? _____ ___ (комплекс упражнений, метод развития скорости)</p> <p>49 К спортивным видам гимнастики относятся: _____ (акробатическая, цирковая)</p> <p>50 Страна, в которой зародилась гимнастика: _____ ___ (Польша, Древняя Греция)</p> <p>51 Какие виды упражнений относятся к акробатике: _____ (динамические, силовые)</p> <p>52 Вид бега, развивающий общую выносливость организма: _____ (непрерывный бег, марафонский бег)</p> <p>54 Какую систему организма тренирует бег: _____ (дыхательная система, мышечная система)</p> <p>54 Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег: _____ (скоростные качества, ловкость)</p> <p>55 Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека: _____ (наклоны в положении сидя, наклоны в положении лежа)</p> <p>56 Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно: _____ (моторика, мышечная память)</p> <p>57 К упражнениям на равновесие относятся: _____ (выполнение стойки, челночный бег)</p> <p>58 В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию: _____ (дыха</p>
--	--	--	---

	<p>упражнений на кольцах все точки тела движутся по дугам окружностей</p> <p>2) При выполнении упражнений на кольцах все точки тела описывают сложные кривые, приближающиеся к параболам</p> <p>а) только 1 б) только 2 в) оба верны</p> <p>17. Несмотря на ожесточенные сражения на фронтах в Москве были проведены Всесоюзные соревнования по спортивной гимнастике в:</p> <p>а) 1944 б) 1942 в) 1943</p> <p>18. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, — это ... гимнастики:</p> <p>а) орудия б) средства в) производство</p> <p>19. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:</p> <p>а) 1, 2, 3 б) 2, 3, 4 в) 1, 2, 3, 4</p> <p>20. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:</p> <p>а) Герасимов б) Лесгафт</p>	<p>Б)Лесгафт В)память на движения Г)условный рефлекс</p>	<p>тельную систему, вестибулярный аппарат)</p> <p>59 Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?_____ (исходная позиция, равновесие)</p> <p>60 Классификация видов гимнастики:_____ __(тренировочные, спортивные)</p> <p>61 Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры: _____ (опора, приседание)</p> <p>62 Сочетание нескольких видов акробатических элементов:_____ (комбинация, каскад)</p> <p>63 Что относят к спортивным видам гимнастики?_____ (танцевальная, художественная)</p> <p>64 В школе основная _____ включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений (гимнастика, система)</p> <p>65 Гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины. О какой гимнастике идет речь?_____ (женская, мужская)</p> <p>66 В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин —</p>
--	---	--	--

	<p>в) Горский</p> <p>21. Детские спортивные школы (ДСШ, ДСО): «Юный динамовец», «Юный спартаковец», в которых гимнастике отводилась ведущая роль, были созданы в ... гг.:</p> <p>а) 1934-1935 б) 1924-1925 в) 1936-1937</p> <p>22. Основной период тренировочного процесса соответствует фазе ... спортивной формы:</p> <p>а) снижения б) стабилизации в) приобретения</p>		<p>опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. О какой гимнастике идет речь? _____ (спортивная, художественная)</p>
1.1.3	<p>23. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние — это ... знаний обучаемыми:</p> <p>а) прохождение б) штудирование в) усвоение</p> <p>24. К упражнению в равновесии на месте относятся:</p> <p>а) все разновидности ходьбы б) все виды стоек в) все разновидности бега</p> <p>25. К упражнению в равновесии на месте относятся:</p> <p>а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны</p>	<p>35. установите соответствия</p> <p>1 Название способа, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд: 2 Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком? А) захват Б) хват В) стойка на лопатках Г) стойка</p>	<p>67 Контроль, который осуществляется с помощью тестов, мало зависящих от повседневных колебаний состояния спортсмена, — это контроль _____ (этапный, поэтапный)</p> <p>68 Связь, идущая от объекта управления к управляющему устройству или органу, — это: _____ (обратная, прямая)</p> <p>69 Перевод какой-либо системы в желаемое состояние — это: _____ (управление, способность)</p> <p>70 Состояние спортсмена, которое изменяется под влиянием одного или нескольких занятий, называется: _____ (текущим, силовым)</p>
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.

Критерии оценивания

Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1	А)
2	Б)
3	В)
4	А)
5	В)
6	Б)
7	В)
8	А)
9	В)
10	Б)
11	А)
12	Б)
13	А)
14	В)
15	А)
16	Б)
17	В)
18	Б)
19	В)
20	Б)
21	А)
22	Б)
23	В)
24	Б)
25	В)
26	1А, 2В
27	1Б, 2В

36	акробатика
37	силу
38	гибкость
39	учитель
40	Опорный прыжок
41	нет
42	Прыгать с высоты
43	Память на движение
44	стабилизации
45	усвоение
46	Все виды стоек
47	Повороты, наклоны
48	Комплекс упражнений
49	акробатическая
50	Древняя Греция
51	динамические
52	Непрерывный бег
53	Дыхательная система
54	Скоростные качества
55	Наклоны в положении сидя
56	Мышечная память
57	Выполнении стоек
58	Вестибулярный аппарат
59	равновесие
60	спортивные
61	опора
62	комбинация
63	художественная

28	1В,2А
29	1А, 2Б
30	1Б, 2В
31	1Г, 2Б
32	1В, 2А
33	1Б, 2А
34	1Б, 2В
35	1Б, 2В

64	гимнастика
65	женская
66	спортивная
67	этапный
68	обратная
69	управление
70	текущим