

**ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**

**Б1.О.04.08 Гимнастика**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Приступая к дозированию физической нагрузки, при составлении плана-конспекта урока определить:**

- а) общую продолжительность упражнений в минутах и секундах;
- б) степень напряженности (интенсивность);
- в) режим отдыха;
- г) количество повторений;
- д) определить наиболее рациональные способы использования времени отдыха для передачи знаний, их контроля, подведений промежуточных итогов и т.п.

**2. Как называется действие учителя (тренера), которое обеспечивает безопасное выполнение упражнения учащимися:**

- а) самостраховка;
- б) подкидка;
- в) страховка;
- г) поддержка;
- д) помощь.

**3. Какие положения рук и ног относятся к основным:**

- а) вверх, вниз, вперед, вперед-кверху, вперед-книзу;
- б) вверх, вниз, вперед, назад, в стороны;
- в) вверх-наружу, назад, в стороны;
- г) вперед, вниз, вверх-наружу, вниз-наружу, назад;
- д) вверх-наружу, вниз-наружу, вперед-кверху, вперед-книзу.

**4. Назовите этапы обучения гимнастическим упражнениям:**

- а) этап создания общего предварительного представления о движении;
- б) этап непосредственного овладения основами техники движения;
- в) этап закрепления и совершенствования техники движения;
- г) этап разучивания;
- д) этап повторения и совершенствования.

**Задания на установление последовательности**

**1. Представьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:**

- а) формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание;
- б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;

- в) ознакомление, первоначальное разучивания движения;
- г) нет правильного ответа.

**2. Установите правильную последовательность упражнений в разминке:**

- а) ходьба;
- б) специальные беговые упражнения;
- в) упражнения для мышц ног;
- г) упражнения для мышц туловища;
- д) упражнения для мышц рук;
- е) упражнения для мышц шеи;
- ж) бег трусцой.

**3. Установите правильную последовательность разделов, входящих в план-конспект урока:**

- а) тип урока, задачи урока;
- б) ход и содержание учебного материала по частям урока;
- в) дата проведения урока и его порядковый номер;
- г) применяемые методы обучения;
- д) оборудование, используемое на уроке;
- е) задание на дом;
- ж) время, отводимое для выполнения упражнений (или любой другой деятельности).

**4. Установите последовательность методов обучения:**

- а) словесный, метод сообщения сведений;
- б) метод стандартного упражнения, переменного упражнения, игровой, соревновательный;
- в) метод целостного упражнения, подводящих упражнений, расчлененного упражнения, решения частных двигательных задач;
- г) метод программирования.

**Задания на установление соответствия**

**1. Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их признаками:**

Признак		Классификация	
1	по признаку спортивной специализации	а	упражнения для мышц ног, рук, туловища
2	по анатомическому признаку	б	силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения
3	по биомеханическому признаку	в	общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные упражнения
4	по преимущественному проявлению отдельных	г	циклические, ациклические, смешанные упражнения

	физических качеств		
--	--------------------	--	--

**2. Установить соответствие между видами физической помощи при обучении гимнастическим упражнениям и их характеристикой:**

Виды помощи		Характеристика помощи	
1	поддержка	а	кратковременная помощь спортсмену при выполнении поворотов
2	фиксация	б	действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части, фазе
3	проводка	в	кратковременная помощь при перемещении спортсмена снизу вверх
4	подкрутка	г	задержка спортсмена педагогом в определенной точке движения

**3. Установить соответствие между частями и задачами урока:**

Части урока		Задачи урока	
1	подготовительная часть	а	формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие качеств, закрепление приобретенных умений и навыков в измененных условиях и более сложной обстановке.
2	основная часть	б	снижение нагрузки, подведение итогов урока, ориентировка занимающихся на последующую деятельность.
3	заключительная часть	в	подготовка занимающихся к предстоящей деятельности.

**4. Установите соответствие между частями урока и упражнениями:**

Часть урока		Упражнения	
1	подготовительная	а	строевые упражнения, акробатические и вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики, упражнения на снарядах, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты;

2	основная	б	ходьба, бег, прыжки, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения;
3	заключительная	в	общеразвивающие упражнения малой интенсивности, строевые упражнения, игры на внимание, отвлекающие упражнения, ходьба и ее разновидности.

### Задания открытого типа

1. Перечислите основные методы физического воспитания
2. Из каких частей состоит учебное и учебно-тренировочное занятие
3. Признаки утомления при занятиях физической культурой
4. Метод – это.....

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	а,б,в,г,д	<b>1</b>	в,а,б	<b>1</b>	1в,2а,3г,4б
<b>2</b>	в	<b>2</b>	а,ж,б,е,д,г,в	<b>2</b>	1в,2г,3б,4а
<b>3</b>	б	<b>3</b>	в,а,б,г,ж,д,е	<b>3</b>	1в,2а,3б
<b>4</b>	а,б,в,г,д	<b>4</b>	а,в,б,г	<b>4</b>	1б,2а,3в
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	Специфические (метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный), общепедагогические (наглядные, словесные), практические.				
<b>2</b>	Подготовительная, основная, заключительная				
<b>3</b>	Умственное утомление: снижение продуктивности интеллектуального труда; ослабление внимания и скорости мышления. Физическое утомление: нарушение функций мышц (снижение силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений). Снижение работоспособности.				
<b>4</b>	Способ применения средств с целью достижения запланированного образовательно-воспитательного или оздоровительно-развивающего воздействия на занимающихся.				

**ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта  
Б1.О.04.08 Гимнастика**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Документ, вызывающий команды на соревнования:**

- а) правила игры;
- б) служебная инструкция;
- в) положение о соревновании;
- г) заявочный лист команды.

**2. Документ, который заполняет представитель команды перед игрой:**

- а) протокол;
- б) служебная инструкция;
- в) положение о соревновании;
- г) заявочный лист команды.

**3. Максимальная оценка за выполнение комбинации на снаряде в советской гимнастике:**

- а) 5 баллов;
- б) 8 баллов;
- в) 10 баллов;
- г) 15 баллов;
- д) 50 баллов;
- е) 100 баллов.

**4. На сколько снижается оценка выступления гимнаста за грубую ошибку:**

- а) 0,1 балла;
- б) 0,3 балла;
- в) 0,5 балла;
- г) 1 балл;
- в) на стоимость элемента.

**5. Программа соревнований по спортивной гимнастике у мужчин состоит**

- а) из шести видов;
- б) из пяти видов;
- в) из четырех видов;
- г) из трех видов.

**6. Программа соревнований по спортивной гимнастике у женщин состоит**

- а) из трех видов;

- б) из четырех видов;
- в) из пяти видов;
- г) из шести видов.

**7. Сколько предоставляется попыток для выполнения опорного прыжка**

- а) одна попытка;
- б) две попытки;
- в) три попытки.

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите последовательность этапов соревнований по спортивной гимнастике:**

- а) командный финал;
- б) квалификационный;
- в) первенство в отдельных видах;
- г) абсолютное первенство в индивидуальном зачете.

**2. Установите очередность выполнения программы в мужском многоборье:**

- а) брусья;
- б) упражнения на коне;
- в) опорный прыжок;
- г) упражнения на кольцах;
- д) вольные упражнения;
- е) перекладина.

**3. Установите очередность выполнения программы в женском многоборье:**

- а) вольные упражнения;
- б) бревно;
- в) упражнения на брусьях;
- г) опорные прыжки.

**4. Установить последовательность классификационной программы:**

- а) I юношеский спортивный разряд (обязательная);
- б) II юношеский спортивный разряд (обязательная);
- в) III юношеский спортивный разряд (обязательная);
- г) III спортивный разряд (обязательная);
- д) II спортивный разряд (обязательная+произвольная);
- е) I юношеский спортивный разряд (обязательная+произвольная);
- ж) кандидат в мастера спорта (произвольная);
- з) мастер спорта (произвольная).

**5. Установить последовательность формирования судейской коллегии в гимнастике:**

- а) главный секретарь;

- б) судья - информатор;
- в) главный судья;
- г) зам. главного судьи;
- д) второй зам. главного судьи (врач).

**6. Установить последовательность документов, которые должен иметь при себе судья для участия в соревнованиях:**

- а) программа соревнований;
- б) правила соревнований;
- в) судейский билет.

**7. Установить последовательность видов соревнований по форме зачета:**

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные;
- г) коллективные.

**Задания на установление соответствия**

**1. Установите соответствие между эталоном выполнения упражнений и их понятиями:**

Понятие		Эталон выполнения упражнений	
1	рискованность	а	способность в совершенстве владеть движениями. Не только трудные, рискованные элементы, но и простые в данной комбинации должны выполняться виртуозно-элегантно, легко, непринужденно.;
2	оригинальность	б	элементы, при выполнении которых трудно удержаться на снаряде, дотянуться руками при перемене хвата, легко потерять равновесие, «недокрутить» или «перекрутить» и т. д.;
3	виртуозность	в	упражнение, выделяющееся из числа подобных, созданное самостоятельно. Это выполнение неизвестных еще элементов, а также известных, но в непривычных соединениях.

**2. Установите соответствие между этапами соревнований и их характеристикой:**

Этапы соревнований	Характеристика
--------------------	----------------

1	квалификационный	а	проводится среди 6 сильнейших – по итогам «квалификации» – команд (отдельно среди мужчин и среди женщин);
2	командный финал	б	этап среди отдельных гимнастов и команд, по результатам которого определяется состав финалистов;
3	абсолютное первенство в индивидуальном зачете	в	разыгрывают по 8 спортсменов, показавших на предварительном этапе лучшие результаты в тех или иных упражнениях;
4	первенство в отдельных видах	г	разыгрывается среди 36 лучших спортсменов.

**3. Установите соответствие между видами и характеристикой соревнований:**

Виды соревнований		Характеристика соревнований	
1	по форме зачета	а	низовые, районные, городские, областные, краевые, республиканские, которые предусматривают преемственность решений поставленных задач;
2	по масштабу	б	территориальные и ведомственные;
3	по представительству	в	личные, командные, лично-командные, коллективные;
4	по характеру	г	классификационные и неклассификационные, закрытые и открытые, конкурсные, по упрощенным программам и правилам, по облегченным правилам судейства.

**4. Установите соответствие между документами соревнований и их характеристикой:**

Документы соревнований		Характеристика	
1	Календарь соревнований	а	руководящий документ для всех организаций, принимающих участие в соревнованиях, составляется организацией, проводящей соревнования в

			соответствии с существующими правилами;
2	Положение о соревнованиях	б	документ, в котором представлены упражнения по всем существующим разрядам, в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации;
3	Программа соревнований	в	определяет место и сроки проведения соревнований, составляется на год;
4	График соревнований	г	подаются от организаций, участвующих в соревнованиях, а также на всех участников, выступающих только в личном первенстве или вне конкурса;
5	Заявка соревнований	д	документ, который разрабатывает проводящая организация, в нем указываются: дата, время, смены, наименования команд и первый вид многоборья, с которого команды начинают соревнования;
6	Протокол соревнований	е	документ, в котором фиксируются результаты выступлений гимнастов, ведется подсчет личного и командного первенства (ведется на основании рабочих протоколов по видам или по сводным протоколам).

**5. Установите соответствие между приемами помощи и страховки и их содержания:**

Приемы помощи и страховки		Содержание	
1	поддержка	а	помощь при перемещении ученика сверху вниз;
2	подталкивание	б	кратковременная помощь при перемещении снизу вверх;
3	проводка	в	сопровождение ученика по всему движению;
4	фиксация	г	задержка ученика в отдельной

			точке движения;
5	подкрутка	д	кратковременная помощь при выполнении поворотов.

**6. Установите соответствие между участниками личных соревнований и возрастным периодом:**

Участники личных соревнований		Возрастной период	
1	юниоры	а	16 лет и старше
2	юноши	б	11-12 лет
3	женщины	в	13-15 лет
4	юниорки	г	14-17 лет
5	девушки	д	12-13 лет

**7. Установите соответствие между участниками командных соревнований и возрастным периодом:**

Участники личных соревнований		Возрастной период	
1	юниоры	а	14-17 лет
2	юниорки	б	13-15 лет
3	юноши	в	12-13 лет
4	девушки	г	11-12 лет

**Задания открытого типа**

1. В состав судейской коллегии входят...
2. При выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным (указать градацию)...
3. Страховка и помощь при выполнении упражнений.
4. Перечислите и охарактеризуйте основные документы соревнований.
5. Соревнование по гимнастике – это.....
6. К каким видам спорта относятся спортивная и художественная гимнастика.
7. Соревнования по спортивной гимнастике – это....

**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	в	1	б,а,г,в	1	1б,2в,3а
2	а	2	д,б,г,в,а,е	2	1б,2а,3г,4в
3	в	3	г,в,б,а	3	1в,2а,3б,4г
4	в,г	4	в,б,а,г,д,е,ж,з	4	1в,2а,3б,4д,5г,6е
5	а	5	в,г,д,а,б	5	1а,2б,3в,4г,5д

<b>6</b>	<b>б</b>	<b>6</b>	<b>а,б,в</b>	<b>6</b>	<b>1г,2д,3а,4в,5б</b>
<b>7</b>	<b>б</b>	<b>7</b>	<b>а,б,в,г</b>	<b>7</b>	<b>1а,2б,3в,4г</b>
<b>Задания открытого типа</b>					
<b>1</b>	Главная судейская коллегия (ГСК), судьи бригады D, судьи бригады E, судьи-ассистенты (судьи на линии на опорном прыжке и вольных упражнениях, судьи-хронометристы, судья, ответственный за музыкальное сопровождение, судья на старте опорного прыжка), судья-информатор, судьи при участниках, секретари судей бригады D.				
<b>2</b>	Мелкие ошибки - небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка - 0.1 балла. - Средние ошибки - значительное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка - 0.3 балла. - Грубые ошибки - большое искажение, в том числе, граничащее с невыполнением, сбавка от 0.5 до 1.0 балла.				
<b>3</b>	Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на перекладине и кольцах, а также на разновысоких брусьях, в юношеских разрядах и III спортивном разряде. Пользоваться скамейкой, стулом и т.п. не разрешается. Элемент, выполненный с помощью, не будет оценен при определении трудности упражнения.				
<b>4</b>	Основные документы соревнований включают: 1. положение о соревнованиях; 2. правила соревнований по данному виду спорта; 3. организационный план подготовки и проведения соревнований; 4. заявки на участие спортсмена или команды.				
<b>5</b>	Форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.				
<b>6</b>	Спортивные виды.				
<b>7</b>	Вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.				

**ОПК-14 Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса**  
**Б1.О.04.08 Гимнастика**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. Методические особенности гимнастики:**

- а) разнообразие упражнений;
- б) общедоступность упражнений;
- в) избирательное воздействие;
- г) точное регулирование нагрузки;
- д) строгая регламентация учебно-воспитательного процесса;
- е) выполнение упражнений под музыкальное сопровождение.

**2. Средствами гимнастики являются:**

- а) строевые, общеразвивающие, вольные упражнения;
- б) прикладные упражнения, прыжки;
- в) упражнения на снарядах;
- г) акробатические упражнения;
- д) упражнения художественной гимнастики;
- е) гигиенические процедуры и естественные факторы природы;
- ж) музыкальное сопровождение;
- з) подвижные игры и эстафеты.

**3. Способы образования терминов:**

- а) краткость;
- б) использование корней слов;
- в) доступность;
- г) словосложение;
- д) переосмысление;
- е) присвоение имени.

**4. Методы обучения и способы проведения общеразвивающих упражнений:**

- а) в целом по показу;
- б) комбинированный (показ и рассказ одновременно);
- в) в целом по рассказу;
- г) по разделениям;
- д) строго регламентированный;
- е) наглядный.

**5. Назовите этапы обучения гимнастическим упражнениям:**

- а) этап создания общего предварительного представления о движении;
- б) этап непосредственного овладения основами техники движения;
- в) этап закрепления и совершенствования техники движения;
- г) этап разучивания;
- д) этап повторения и совершенствования.

**6. Требования предъявляемые к терминологии:**

- а) краткость;
- б) доступность;
- в) точность;
- г) систематичность.

**7. Основные формы записи гимнастических упражнений:**

- а) обобщенная;
- б) конкретная;
- в) сокращенная;
- г) графическая;
- д) сочетание текстовой и графической.

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите последовательность методических особенностей гимнастики:**

- а) разнообразие упражнений;
- б) разностороннее воздействие на организм;
- в) регламентация занятий и точное регулирование;
- г) избирательное воздействие;
- д) возможность усложнения и комбинирования упражнений.

**2. Установите последовательность методов обучения:**

- а) словесный, метод сообщения сведений;
- б) метод стандартного упражнения, переменного упражнения, игровой, соревновательный;
- в) метод целостного упражнения, подводящих упражнений, расчлененного упражнения, решения частных двигательных задач;
- г) метод программирования.

**3. Установите последовательность приемов создания представления о технике движения:**

- а) моделирование элементов техники упражнения (графическое изображение, воспроизведение на модели);
- б) показ наглядных пособий (схем, моделей тела человека, рисунков);
- в) рассказ, беседа, объяснение, обсуждение.

**4. Установите последовательность обучения кувырку вперед:**

- а) кувырок вперед из упора присев;
- б) кувырок вперед с помощью;
- в) группировка из различных И.п.;
- г) из положения лежа на спине в группировке перекаты вперед и назад;
- д) из широкой стойки ноги врозь кувырок вперед в сед, группировка, упор присев;
- е) из упора присев перекаат назад в группировке в упор присев.

**5. Установите последовательность обучения стойке на лопатках:**

- а) из упора присев перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках согнув ноги и вернуться в И.п.;
- б) из упора присев перекаат назад и вернуться в И.п. ;
- в) из упора сидя сзади перекатом назад, сгибая ноги, стойка на лопатках согнув ноги и вернуться в И.п.;
- г) из упора присев стойка на лопатках согнув ноги, выпрямить ноги и вернуться в И.п.;
- д) из упора присев стойка на лопатках.

**6. Установите последовательность решаемых задач на учебных и тренировочных занятиях:**

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные.

**7. Установите последовательность записи общеразвивающих упражнений (ОРУ):**

- а) объяснить упражнение;
- б) назвать упражнение;
- в) обозначить исходное положение;
- г) вести подсчет.

**Задания на установление соответствия**

**1. Установите соответствие между формами планирования и показателями планирования:**

Формы планирования		Показатели планирования	
1	табличные	а	соединение форм;
2	описательные (текстовые)	б	количественные;
3	графические	в	качественные;
4	комбинированные	г	условные.

**2. Установите соответствие между частями урока и упражнениями:**

Часть урока		Упражнения	
1	подготовительная	а	строевые упражнения, акробатические и вольные упражнения, упражнения художественной гимнастики, упражнения на снарядах, прикладные упражнения, подвижные игры и эстафеты;
2	основная	б	ходьба, бег, прыжки, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения;
3	заключительная	в	общеразвивающие упражнения малой интенсивности, строевые упражнения, игры на внимание, отвлекающие упражнения, ходьба и ее разновидности.

**3. Установите соответствие между видами контроля и их характеристикой:**

Виды контроля	Характеристика
---------------	----------------

1	предварительный	а	позволяет следить за ходом учебно-воспитательного процесса, за посещаемостью, за состоянием здоровья занимающихся, их физическим развитием, двигательной подготовленностью, спортивным ростом, своевременно вносить коррективы;
2	текущий	б	позволяет оценить учебно-воспитательную работу в целом на основании текущего учета, результатах соревнований, зачетов и экзаменов.
3	итоговый	в	дает возможность изучить состав занимающихся и условия, в которых будут проводиться занятия.

**4. Установите соответствие между перечнем требований, предъявляемых к документам планирования и их характеристикой:**

Требования		Характеристика	
1	целеустремленность	а	заключается в тесной взаимосвязи между предыдущим и последующим документом.
2	преемственность	б	достигается за счет детального учета всех условий работы (подготовленности учащихся, материальной базы, сезонно-климатических условий и т.д.).
3	реальность	в	достигается за счет указания в каждом документе или цели или задач или требований к учащимся и т.д.
4	конкретность	г	достигается за счет строго соблюдения формы каждого документа.
5	наглядность	д	выражается в четком определении этапа обучения, его задач и соответствия этим задачам подобранных средств.

**5. Установите соответствие между функцией контроля и ее определением:**

Функция контроля		Определение функции	
1	контролирующая	а	заключается в получении информации об ошибках, недочетах и пробелах в знаниях и умениях учащихся, возникновением затруднений, овладение учебным материалом, о числе и характере ошибок;
2	обучающая	б	состоит в выявлении состояния знаний и умений учащихся, уровня их умственного развития, изучение степени усвоения приемов познавательной деятельности, навыков рационального учебного труда;
3	диагностическая	в	заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации;
4	прогностическая	г	служит получению опережающей информации об учебно-воспитательном процессе;
5	развивающая	д	состоит в стимулировании познавательной активности учащихся, в развитии их творческих способностей;
6	ориентирующая	е	получение информации о степени достижения цели обучения отдельным учащимся и классом (группой) в целом, то есть насколько усвоен и как глубоко изучен учебный материал;
7	воспитывающая	ж	состоит в воспитании у учащихся ответственного отношения к учению, дисциплине, аккуратности, честности.

**6. Установите соответствие между формой записи упражнений и их содержанием:**

Формы записи упражнений		Содержание	
1	сокращенная	а	термины записываются

			сокращённо (применяются условные сокращения);
2	конкретная	б	предусматривает подробное описание каждого движения в соответствии с правилами гимнастической терминологии;
3	обобщенная	в	применяется, когда не требуется точное описание каждого элемента или упражнения;
4	сочетание текстовой и графической записи.	г	схематическое изображение исходного положения и основных движений с указанием счёта под каждым рисунком;
5	графическая	д	форма записи, которой широко пользуются на практике.

**7. Установите соответствие между видами подготовки и их характеристикой:**

Виды подготовки		Характеристика	
1	Специальная физическая подготовка (СФП)	а	система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие физических качеств, таких как сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость.
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	б	процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной гимнастики, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.
3	Техническая подготовка	в	процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.
4	Тактическая и теоретическая подготовка	г	это педагогический процесс повышения теоретического

			уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях
5	Психологическая подготовка	д	система психологопедагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

### Задания открытого типа

1. Метод – это.....
2. Какие задачи решает урок и учебно-тренировочное занятие
3. Учебная программа – это..:
4. Перечислите причины травматизма на занятиях по гимнастике:
5. Гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, пояса для страховки, накладки, щиты для метаний, обручи, мячи, гантели, применяемые на уроках гимнастики характеризуется как:
6. Из каких частей состоит учебное и учебно-тренировочное занятие
7. Признаки утомления при занятиях физической культурой

### Ключ

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
<b>1</b>	а,б,в,г,д,е	<b>1</b>	б,а,г,в,д	<b>1</b>	1б,2в,3г,4а
<b>2</b>	а,б,в,г,д,е,ж,з	<b>2</b>	а,в,б,г	<b>2</b>	1б,2а,3в
<b>3</b>	б,г,д,е	<b>3</b>	в,б.а	<b>3</b>	1в,2а,3б
<b>4</b>	а,б,в,г	<b>4</b>	в,г,е,д,б,а	<b>4</b>	1в,2а,3б.4д,5г
<b>5</b>	а,б,в,г,д	<b>5</b>	б,в,а,г,д	<b>5</b>	1б,2в,3а,4г,5д,6е,7ж
<b>6</b>	а,б,в	<b>6</b>	б,в,а	<b>6</b>	1а,2б,3в.4д,5г
<b>7</b>	а,б,в,г,д	<b>7</b>	б,в,а,г	<b>7</b>	1в,2а,3б.4г,5д

<b>Задания открытого типа</b>	
<b>1</b>	Способ применения средств с целью достижения запланированного образовательно-воспитательного или оздоровительно-развивающего воздействия на занимающихся.
<b>2</b>	Образовательно-развивающие, оздоровительные, воспитательные.
<b>3</b>	Документ, в котором дается содержание теоретического курса, практического материала и определены объем и время зачетных требований, контрольных нормативов.
<b>4</b>	Несоблюдение правил организации занятий; нарушение методики и не соблюдение принципов обучения; недостаточная воспитательная работа с занимающимися; несвоевременная проверка оборудования и инвентаря; нарушение санитарно-гигиенических условий; отсутствие систематического контроля и самоконтроля; недооценка или неправильное применение приемов страховки; плохая разминка или ее отсутствие.
<b>5</b>	Инвентарь
<b>6</b>	Подготовительная, основная, заключительная
<b>7</b>	Умственное утомление: снижение продуктивности интеллектуального труда; ослабление внимания и скорости мышления. Физическое утомление: нарушение функций мышц (снижение силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений). Снижение работоспособности.

**ОПК-15 Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий  
Б1.О.04.08 Гимнастика**

**Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа**

**1. К гимнастическому инвентарю относится:**

- а) гимнастическая палка;
- б) гимнастический обруч;
- в) гимнастическая скакалка;
- г) резиновый мяч;
- д) гантели;
- е) набивной мяч;
- ж) гимнастическая скамейка;
- з) гимнастическая стенка.

**2. К гимнастическим снарядам мужского многоборья относятся:**

- а) брусья параллельные;
- б) перекладина;
- в) кольца;
- г) гимнастический конь и козел;

- д) бревно;
- ж) гимнастическая стенка.

**3. К гимнастическим снарядам женского многоборья относятся:**

- а) брусья разной высоты;
- б) перекладина;
- в) бревно;
- г) гимнастический конь и козел;
- д) гимнастическая стенка.

**4. При выполнении опорных прыжков используется следующий инвентарь и оборудование:**

- а) гимнастический конь;
- б) гимнастический козел;
- в) гимнастическая скакалка;
- г) гимнастический мостик;
- д) трамплин.

**5. В художественной гимнастике применяется следующий инвентарь:**

- а) гимнастическая палка;
- б) гимнастический обруч;
- в) гимнастическая скакалка;
- г) резиновый мяч;
- д) булавы;
- е) лента.

**6. К снарядам в лазании в гимнастике относятся:**

- а) шест;
- б) канат;
- в) лестница;
- г) гимнастическая скамейка;
- д) гимнастическая стенка;
- е) бревно.

**7. Средствами безопасности при выполнении гимнастических упражнений являются:**

- а) накладка;
- б) лонж;
- в) мат;
- г) поролон;
- д) нарукавники;
- е) петли.

**8. Документ, вызывающий команды на соревнования:**

- а) правила игры;
- б) служебная инструкция;
- в) положение о соревновании;
- г) заявочный лист команды.

**9. Документ, который заполняет представитель команды перед игрой:**

- а) протокол;

- б) служебная инструкция;
- в) положение о соревновании;
- г) заявочный лист команды.

**10. Максимальная оценка за выполнение комбинации на снаряде в советской гимнастике:**

- а) 5 баллов;
- б) 8 баллов;
- в) 10 баллов;
- г) 15 баллов;
- д) 50 баллов;
- е) 100 баллов.

**11. На сколько снижается оценка выступления гимнаста за грубую ошибку:**

- а) 0,1 балла;
- б) 0,3 балла;
- в) 0,5 балла;
- г) 1 балл;
- в) на стоимость элемента.

**12. Программа соревнований по спортивной гимнастике у мужчин состоит**

- а) из шести видов;
- б) из пяти видов;
- в) из четырех видов;
- г) из трех видов.

**13. Программа соревнований по спортивной гимнастике у женщин состоит**

- а) из трех видов;
- б) из четырех видов;
- в) из пяти видов;
- г) из шести видов.

**14. Сколько предоставляется попыток для выполнения опорного прыжка**

- а) одна попытка;
- б) две попытки;
- в) три попытки.

**15. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

- а) 4-6 часов;
- б) 5-7 часов;

- в) 16 часов;
- г) 10-12 часов.

**16. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**

- а) 70 уд./мин.;
- б) 60 уд./мин.;
- в) 40 уд./мин.;
- г) 80 уд./мин.

**17. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором занятиям физической культурой и спортом уделяется:**

- а) 3-4 часа в неделю;
- б) 8-12 часов в неделю;
- в) 14-16 часов в неделю;
- г) 16-18 часов в неделю.

**18. Основой организации отдыха при умственной деятельности студентов является принцип:**

- а) активного отдыха;
- б) пассивного отдыха;
- в) психоэмоциональной разгрузки;
- г) аутотренинг.

**19. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**

- а) физическую подготовленность студентов;
- б) физиологическую подготовленность студентов;
- в) психическую подготовленность студентов;
- г) психо- физическую подготовленность студентов.

**20. К средствам физического воспитания относятся:**

- а) физические упражнения;
- б) двигательные действия;
- в) трудовые действия;
- г) физические упражнения, двигательные и трудовые действия.

**Задания на установление последовательности**

**1. Установите последовательность правил установки снаряда:**

- а) способы крепления снарядов;
- б) планировку зала;
- в) характер упражнений;
- г) размеры снарядов;
- д) подвижность снаряда;
- е) возможность уборки снаряда;
- ж) использование гимнастического зала для занятий различными видами спорта.

**2. Установите последовательность подготовки коня с ручками к занятиям:**

- а) проверить рабочую поверхность ручек;
- б) проверить целостность крыши;
- в) проверить действие выдвижных частей и стопора;
- г) проверить прочность закрепления ручек (стопорный вертлюг).

**3. Установите последовательность подготовки брусьев к занятиям:**

- а) крепость соединения жердей с вкладышами (проверить гайки);
- б) работу стопора, затяжку винта;
- в) рабочую поверхность брусьев – нет ли трещин, заусениц, наростов магнезии;
- г) устойчивость брусьев в целом.

**4. Установите последовательность подготовки канатов, шестов, лестниц, гимнастических скамеек и стенок:**

- а) исправность металлических креплений;
- б) надежность прикрепления к полу, потолку, стене;
- в) проверить поверхность шестов и канатов, реек и жердей;
- г) отсутствие узлов;

**5. Установите последовательность установки прыжковых снарядов:**

- а) исправное состояние снаряда;
- б) прочное крепление к полу;
- в) исправное состояние мостика.

**6. Установите последовательность критериев при выборе спортивного оборудования:**

- а) безопасность эксплуатации;
- б) многофункциональные свойства спортивного оборудования и инвентаря;
- в) современные конструктивные решения, дизайн и материал изготовления;
- г) мобильность в эксплуатации;
- д) ремонтоспособность, антивандальность.

**7. Установите последовательность критериев при составлении перечня и определении количества спортивного инвентаря и оборудования для проведения занятий по гимнастике:**

- а) количество часов, отведенных на дисциплину;
- б) виды спорта;
- в) размеры спортивных залов и сооружений;
- г) общее количество воспитанников;
- д) количество групп (классов) в общеобразовательном учреждении.

**8. Установите последовательность этапов соревнований по спортивной гимнастике:**

- а) командный финал;
- б) квалификационный;
- в) первенство в отдельных видах;

г) абсолютное первенство в индивидуальном зачете.

**9. Установите очередность выполнения программы в мужском многоборье:**

- а) брусья;
- б) упражнения на коне;
- в) опорный прыжок;
- г) упражнения на кольцах;
- д) вольные упражнения;
- е) перекладина.

**10. Установите очередность выполнения программы в женском многоборье:**

- а) вольные упражнения;
- б) бревно;
- в) упражнения на брусьях;
- г) опорные прыжки.

**11. Установить последовательность классификационной программы:**

- а) I юношеский спортивный разряд (обязательная);
- б) II юношеский спортивный разряд (обязательная);
- в) III юношеский спортивный разряд (обязательная);
- г) III спортивный разряд (обязательная);
- д) II спортивный разряд (обязательная+произвольная);
- е) I юношеский спортивный разряд (обязательная+произвольная);
- ж) кандидат в мастера спорта (произвольная);
- з) мастер спорта (произвольная).

**12. Установить последовательность формирования судейской коллегии в гимнастике:**

- а) главный секретарь;
- б) судья - информатор;
- в) главный судья;
- г) зам. главного судьи;
- д) второй зам. главного судьи (врач).

**13. Установить последовательность документов, которые должен иметь при себе судья для участия в соревнованиях:**

- а) программа соревнований;
- б) правила соревнований;
- в) судейский билет.

**14. Установить последовательность видов соревнований по форме зачета:**

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные;
- г) коллективные.

**15. Представьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:**

- а) формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание;
- б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;
- в) ознакомление, первоначальное разучивания движения;
- г) нет правильного ответа.

**16. Установите последовательность и действия при проведении занятий по физической культуре:**

- а) подвижная игра;
- б) специально-подготовительные упражнения;
- в) общеразвивающие упражнения

**17. Установите последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки:**

- а) на формирование походки;
- б) на развитие гибкости;
- в) на развитие мышц брюшного пресса.

**18. Установите последовательность действий студентов во время проведения урока по физической культуре:**

- а) проведение разминки и комплекса ОРУ;
- б) проведение эстафеты;
- в) вход в спортивный зал.

**19. Установите правильную последовательность утренней зарядки:**

- а) дыхательные упражнения;
- б) потягивание;
- в) бег трусцой.

**20. Установите правильную последовательность фаз опорного прыжка:**

- а) наскок на мостик;
- б) полет и приземление;
- в) разбег;
- г) толчок ногами.

**Задания на установление соответствия**

**1. Установите соответствие между спортивным инвентарём (оборудованием) и его предназначением:**

Инвентарь/ Оборудование		Предназначение	
1	Палка гимнастическая	а	Для выполнения различных физкультурно-спортивных упражнений, страховки, предупреждения травматизма при падениях
2	Скакалка гимнастическая	б	Для укрепления (коррекция)

			осанки, развитие координации движений, усложнение некоторых физкультурно-спортивных упражнений
3	Утяжелители	в	Для укрепления мышц ног, брюшного пресса.
4	Мат спортивный	г	Для усиления нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений

**2. Установить соответствие между видом гимнастики и предметом:**

Вид гимнастики		Предмет	
1	художественная	а	обруч
2	женская спортивная	б	брусья
3	мужская спортивная	в	бревно

**3. Установите соответствие между спортивными снарядами и физическими действиями:**

Спортивный снаряд		Физические действия	
1	батут	а	кувырок
2	кольца	б	прыжки
3	мат	в	подтягивание

**4. Установите соответствие между гимнастическими снарядами и их характеристикой в женском многоборье:**

Гимнастический снаряд женского многоборья		Характеристика снаряда	
1	брусья разной высоты	а	предназначен для выполнения опорных прыжков, устанавливается на ровной площадке в закрытых помещениях;
2	бревно гимнастическое	б	снаряд представляет собой две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине;
3	мостик гимнастический	в	снаряд женской спортивной гимнастики, применяемый для упражнений в равновесии;
4	ковёр гимнастический	г	используется для тренировки и проведения соревнований по спортивной гимнастике (вольным упражнениям).

**5. Установите соответствие между гимнастическими упражнениями и инвентарем (оборудованием):**

Гимнастические упражнения		Инвентарь	
1	общеразвивающие упражнения	а	гимнастическая стенка, скамейка, лестница, канат, шест;
2	прикладные упражнения	б	палка, обруч, скакалка, гантели, мяч, набивной мяч;
3	упражнения на снарядах	в	булава, лента, обруч, мяч;
4	упражнения художественной гимнастики	г	брусья, перекладина, конь, кольца, прыжковый стол, бревно.

**6. Установите соответствие между снарядом (инвентарем) и их параметрами:**

Снаряд (инвентарь)		Параметры	
1	гимнастическая палка	а	длина составляет 5,1 м и 12,5 м, толщина классифицируется по номерам – 1,2 и 3, диаметр каждого 35, 40 и 50 мм соответственно;
2	перекладина	б	стойки с амортизаторами на высоте 1,25 м, длина бруса составляет 5 метров, а ширина – 0,1 м;
3	канат	в	детские 0,9 м, женские – 1 м, мужские 1,1 м. Диаметр сечения равен 2,4; 2,8 и 3 см соответственно;
4	бревно	г	для соревнований должен иметь высоту 2,78 м, длину не менее 2,4 м. Диаметр штанги не должен превышать 280 мм.

**7. Установите соответствие между типами установки снаряда и их определением:**

Тип установки снаряда		Определение	
1	напольные	а	гимнастические снаряды крепятся к полу и потолку или между вертикальными стенами;
2	распорные	б	крепятся к стене, поверхность для монтажа должна быть прочной, чтобы выдержать вес

			самого снаряда и спортсмена;
3	настенные	в	устанавливаются в помещениях непосредственно на горизонтальную поверхность, основное требование к полу – он должен быть ровным.

**8. Установите соответствие между эталоном выполнения упражнений и их понятиями:**

Понятие		Эталон выполнения упражнений	
1	рискованность	а	способность в совершенстве владеть движениями. Не только трудные, рискованные элементы, но и простые в данной комбинации должны выполняться виртуозно-элегантно, легко, непринужденно.;
2	оригинальность	б	элементы, при выполнении которых трудно удержаться на снаряде, дотянуться руками при перемене хвата, легко потерять равновесие, «недокрутить» или «перекрутить» и т. д.;
3	виртуозность	в	упражнение, выделяющееся из числа подобных, созданное самостоятельно. Это выполнение неизвестных еще элементов, а также известных, но в непривычных соединениях.

**9. Установите соответствие между этапами соревнований и их характеристикой:**

Этапы соревнований		Характеристика	
1	квалификационный	а	проводится среди 6 сильнейших – по итогам «квалификации» – команд (отдельно среди мужчин и среди женщин);
2	командный финал	б	этап среди отдельных гимнастов и команд, по результатам которого определяется состав финалистов;
3	абсолютное первенство	в	в

	индивидуальном зачете		показавших на предварительном этапе лучшие результаты в тех или иных упражнениях;
4	первенство в отдельных видах	г	разыгрывается среди 36 лучших спортсменов.

**10. Установите соответствие между видами и характеристикой соревнований:**

Виды соревнований		Характеристика соревнований	
1	по форме зачета	а	низовые, районные, городские, областные, краевые, республиканские, которые предусматривают преемственность решений поставленных задач;
2	по масштабу	б	территориальные и ведомственные;
3	по представительству	в	личные, командные, лично-командные, коллективные;
4	по характеру	г	классификационные и неклассификационные, закрытые и открытые, конкурсные, по упрощенным программам и правилам, по облегченным правилам судейства.

**11. Установите соответствие между документами соревнований и их характеристикой:**

Документы соревнований		Характеристика	
1	Календарь соревнований	а	руководящий документ для всех организаций, принимающих участие в соревнованиях, составляется организацией, проводящей соревнования в соответствии с существующими правилами;
2	Положение о соревнованиях	б	документ, в котором представлены упражнения по всем существующим разрядам, в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации;
3	Программа соревнований	в	определяет место и сроки

			проведения соревнований, составляется на год;
4	График соревнований	г	подаются от организаций, участвующих в соревнованиях, а также на всех участников, выступающих только в личном первенстве или вне конкурса;
5	Заявка соревнований	д	документ, который разрабатывает проводящая организация, в нем указываются: дата, время, смены, наименования команд и первый вид многоборья, с которого команды начинают соревнования;
6	Протокол соревнований	е	документ, в котором фиксируются результаты выступлений гимнастов, ведется подсчет личного и командного первенства (ведется на основании рабочих протоколов по видам или по сводным протоколам).

**12. Установите соответствие между приемами помощи и страховки и их содержания:**

Приемы помощи и страховки		Содержание	
1	поддержка	а	помощь при перемещении ученика сверху вниз;
2	подталкивание	б	кратковременная помощь при перемещении снизу вверх;
3	проводка	в	сопровождение ученика по всему движению;
4	фиксация	г	задержка ученика в отдельной точке движения;
5	подкрутка	д	кратковременная помощь при выполнении поворотов.

**13. Установите соответствие между участниками личных соревнований и возрастным периодом:**

Участники личных соревнований		Возрастной период	
1	юниоры	а	16 лет и старше
2	юноши	б	11-12 лет

3	женщины	в	13-15 лет
4	юниорки	г	14-17 лет
5	девушки	д	12-13 лет

**14. Установите соответствие между участниками командных соревнований и возрастным периодом:**

Участники личных соревнований		Возрастной период	
1	юниоры	а	14-17 лет
2	юниорки	б	13-15 лет
3	юноши	в	12-13 лет
4	девушки	г	11-12 лет

**15. Установите соответствие между классификацией физических упражнений и их признаками:**

Признак		Классификация	
1	по признаку спортивной специализации	а	упражнения для мышц ног, рук, туловища
2	по анатомическому признаку	б	силовые упражнения, скоростно-силовые упражнения, скоростные упражнения
3	по биомеханическому признаку	в	общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные упражнения
4	по преимущественному проявлению отдельных физических качеств	г	циклические, ациклические, смешанные упражнения

**16. Установите соответствие физических качеств и деятельности:**

Физические качества		Деятельность	
1	Для развития силовых способностей рекомендуются	а	Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
2	Для развития способности к выносливости рекомендуются	б	Стретчинг
3	Для развития координационных способностей	в	Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
4	Для развития гибкости рекомендуются	г	Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

**17. Установите соответствие физических качеств с их определением:**

Физическое качество		Определение	
1	Сила	а	Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
2	Выносливость	б	Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
3	Координационные способности	в	Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
4	Гибкость	г	Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

**18. Установите соответствие двигательными способностями и тестами, используемыми для оценки их развития:**

Двигательная способность		Тест	
1	Гибкость	а	Теппинг-тест
2	Выносливость	б	Прыжок в длину с места
3	Скоростные способности	в	12-минутный тест Купера
4	Силовые способности	г	Наклоны туловища вперед в положении седа или из положения стоя на скамейке

**19. Установите соответствие спортивным инвентарём и оборудованием и его назначением:**

Инвентарь/ Оборудование		Предназначение	
1	Палка гимнастическая	а	Для выполнения различных физкультурно-спортивных упражнений, страховки, предупреждения травматизма при падениях
2	Скакалка гимнастическая	б	Для укрепления (коррекция) осанки, развитие координации движений, усложнение некоторых физкультурно-

			спортивных упражнений
3	Утяжелители	в	Для укрепления мышц ног, брюшного пресса.
4	Мат спортивный	г	Для усиления нагрузки при выполнении общеразвивающих упражнений

**20. Установите соответствие между классификационной группой и спортивным оборудованием и инвентарём:**

Группа		Инвентарь	
1	Спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта	а	Рулетка, секундомер, перекидное табло
2	Спортивное оборудование инвентарь универсального назначения	б	Стартовый пистолет
3	Контрольно-измерительное информационное спортивное оборудование, и инвентарь	в	Сетка волейбольная, метательный снаряд, брусья гимнастические параллельные
4	Судейское оборудование и инвентарь	г	Канат для перетягивания, гири, мяч набивной

**Задания открытого типа**

1. Все снаряды подразделяются на...
2. Гимнастическая площадка – это....
3. Размещение снарядов для занятий гимнастикой во многом зависит от:...
4. Гимнастический инвентарь – это....
5. Чередование снарядов в мужском многоборье.....
6. Чередование снарядов в женском многоборье.....
7. Какими бывают гимнастические залы.
8. В состав судейской коллегии входят...
9. При выполнении упражнения могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным (указать градацию)...
10. Страховка и помощь при выполнении упражнений.
11. Перечислите и охарактеризуйте основные документы соревнований.
12. Соревнование по гимнастике – это.....
13. К каким видам спорта относятся спортивная и художественная гимнастика.
14. Соревнования по спортивной гимнастике – это....
15. Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями в режиме дня.
16. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на..
17. Утренняя зарядка помогает...

18. Какие группы здоровья существуют для студентов  
 19. Признаками показателя здоровья человека является  
 20. Назовите любые упражнения для развития гибкости

**Ключ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ
<b>Задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа</b>		<b>Задания на установление последовательности</b>		<b>Задания на установление соответствия</b>	
1	а,б,в,г,д,е	1	б,г,а,в,д,е,ж	1	1г,2в,3б,4а
2	а,б,в,г	2	в,б,г,а	2	1б,2в,3а
3	а,в,г	3	а,б,в,г	3	1б,2в,3а
4	а,б,г	4	б,в,а,г	4	1б,2в,3а,4г
5	б,в,г,д,е	5	а,б,в	5	1б,2а,3г,4в
6	а,б,в,д	6	б,в,а,г,д	6	1в,2г,3а,4б
7	а,б,в,д,е	7	а,б,в,г,д	7	1в,2а,3б
8	в	8	б,а,г,в	8	1б,2в,3а
9	а	9	д,б,г,в,а,е	9	1б,2а,3г,4в
10	в	10	г,в,б,а	10	1в,2а,3б,4г
11	в,г	11	в,б,а,г,д,е,ж,з	11	1в,2а,3б,4д,5г,6 е
12	а	12	в,г,д,а,б	12	1а,2б,3в,4г,5д
13	б	13	а,б,в	13	1г,2д,3а,4в,5б
14	б	14	а,б,в,г	14	1а,2б,3в,4г
15	б	15	в,а,б	15	1в,2а,3г,4б
16	а	16	в,б,а	16	1в, 2г, 3а, 4б
17	б	17	а,б,в	17	1г, 2в, 3б, 4а
18	а	18	в,а,б	18	1г, 2в, 3а, 4б
19	а	19	б,а,в	19	1б, 2в, 3г, 4а
20	а	20	в,а,г,б	20	1в, 2г, 3а,4б
<b>Задания открытого типа</b>					
1	Профессиональные и любительские.				
2	Специально оборудованный, озелененный участок земли, на котором проводятся занятия гимнастикой. Для занятий со школьниками размер площадки составляет 35х25 м. На площадке устанавливается гимнастический городок.				
3	Планировки помещения, способов крепления подвесных и стационарных снарядов, мест хранения переносных снарядов, условий естественного и искусственного освещения в зале, а, кроме того, от содержания предстоящего занятия, от количества занимающихся и задач, решаемых на уроке.				
4	Основное и вспомогательное профессиональное оборудование, для				

	выполнения гимнастических упражнений на учебных и тренировочных занятиях, соревнованиях с различным контингентом.
<b>5</b>	Вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья, перекладина.
<b>6</b>	Прыжок, брусья разной высоты, бревно, вольные упражнения.
<b>7</b>	Специализированные и универсальные.
<b>8</b>	Главная судейская коллегия (ГСК), судьи бригады D, судьи бригады E, судьи-ассистенты (судьи на линии на опорном прыжке и вольных упражнениях, судьи-хронометристы, судья, ответственный за музыкальное сопровождение, судья на старте опорного прыжка), судья-информатор, судьи при участниках, секретари судей бригады D.
<b>9</b>	Мелкие ошибки - небольшое, несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка - 0.1 балла. - Средние ошибки - значительное отклонение от безукоризненного выполнения, сбавка - 0.3 балла. - Грубые ошибки - большое искажение, в том числе, граничащее с невыполнением, сбавка от 0.5 до 1.0 балла.
<b>10</b>	Разрешается пользоваться помощью для прихода в вис на перекладине и кольцах, а также на разновысоких брусьях, в юношеских разрядах и III спортивном разряде. Пользоваться скамейкой, стулом и т.п. не разрешается. Элемент, выполненный с помощью, не будет оценен при определении трудности упражнения.
<b>11</b>	Основные документы соревнований включают: 1. положение о соревнованиях; 2. правила соревнований по данному виду спорта; 3. организационный план подготовки и проведения соревнований; 4. заявки на участие спортсмена или команды.
<b>12</b>	Форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата.
<b>13</b>	Спортивные виды.
<b>14</b>	Вид спорта, включающий в себя соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.
<b>15</b>	Физкультминутки, физкультпаузы.
<b>16</b>	...сохранение и улучшение здоровья.
<b>17</b>	...проснуться, запустить свой организм, дать мышцам сигнал к работе. Она положительно влияет на сердечно-сосудистую и другие системы, оздоравливает и держит тело в тонусе.
<b>18</b>	Основная, подготовительная, специально-медицинская А, специально медицинская Б.
<b>19</b>	- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов; показатели роста и развития; функциональное состояние и резервные возможности организма; наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития; уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

<b>20</b>	Произвольные наклоны, круговые движения в плечевом, голеностопном и др. суставах, различные маховые упражнения.
-----------	---