

1. Учитель физкультуры для разминки в 5 классе включает бодрую музыку и проводит серию упражнений: ходьба и бег на месте, наклоны, приседания, круговые вращения в суставах.
К какой основной группе гимнастических упражнений, согласно классификации, относятся использованные учителем средства?
2. Перед молодым специалистом по физической культуре и спорту, которого приняли на работу в детскую юношескую спортивную школу, была поставлена задача по организации занятий по гимнастике. Он хорошо знал методику преподавания физических упражнений и разбирался в современной музыке.
Достаточно ли такого объема знаний чтобы проводить занятия по гимнастике? Ответ: обоснуйте.
3. В профилактики травм на занятиях гимнастикой большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к тренировочным нагрузкам. Это процесс, направленный на минимизацию риска травм и перенапряжений тканей при занятиях физической культурой и спортом.
Школьникам был задан вопрос о том, какие элементы включает в себя специальная подготовка на занятиях гимнастикой. Школьники отнесли к этой подготовке предварительную подготовку (разминку, разогрев тканей с помощью приемов самомассажа и специальных разогревающих средств), упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата (упражнения на тренажерах на различные группы мышц, с собственным весом и с отягощениями), а также использование бани и сауны.
Правильно ли ответили школьники?
4. Во время соскока с перекладины гимнаст неудачно приземлился на прямые ноги. Возникла резкая боль в области голеностопного сустава, быстро нарастает отек и появляется кровоподтек. Движение в суставе резко ограничено и болезненно. Тренер подозревает либо тяжелый ушиб, либо перелом.
Каковы должны быть первые обязательные действия тренера по оказанию доврачебной помощи в этой ситуации, прежде чем врачи смогут определить точный характер травмы?
5. На занятии по гимнастике учитель предложил занимающимся записать следующее упражнение: «И. п. – основная стойка; 1 – наклон вперед прогнувшись, руки за голову; 2 – присед, руки вперед; 3 – наклон вперед, коснуться руками пола; 4 – И. п.».
Определите, является ли эта запись формой записи гимнастического упражнения? К какой форме записи относится данная запись?
6. На уроке гимнастики учитель для развития силы и выносливости организует занятие по методу круговой тренировки. Ученики по станциям выполняют: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (30 сек.); приседания (20 раз); поднятие туловища из положения лежа (30 сек.); вис на перекладине на время. Все упражнения предварительно были хорошо разучены на предыдущих уроках.
Какой признак классификации общеразвивающих упражнений является основным при подборе упражнений для данной круговой тренировки, и какая методическая особенность этого способа здесь соблюдена?

- 7.** Для достижения положительных соревновательных результатов в гимнастике важно иметь определенные личностные качества. В частности, это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого качества личности составляют сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу, готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок, а также умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.
О каком качестве личности идет речь?
- 8.** Учитель физкультуры планирует урок в 8-м классе. Основные задачи урока: принять зачет по выполнению акробатической связки, изученной на предыдущих занятиях (кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад); разучить новый элемент на брусках – подъем махом назад в упор. Продолжительность урока 45 минут.
Какому виду урока по целевому назначению относится этот урок, согласно принятой классификации, и какова должна быть его структура?
- 9.** Вам необходимо рассмотреть (изменил, корректно?) систему последовательного разучивания упражнений в гимнастике и разъяснить ее ученикам. Вы знаете, что это система последовательных действий, направленных на освоение гимнастических упражнений, которая включает выделение этапов, использование определенных методов и приемов. Ее цель заключается в том, чтобы учащиеся могли сформировать двигательные навыки, умения и приобрести специальные знания. Принцип последовательности предполагает преемственность задач, средств и методов как на одном уроке, так и на серии уроков. Каждая последующая задача основывается на предыдущей, которая создает предпосылки для решения более отдаленных задач. В периоде непосредственного разучивания упражнения выделяют три взаимосвязанных этапа.
Назовите эти этапы.
- 10.** Юный гимнаст на тренировке осваивает комбинацию на коне с ручками. Тренер ставит задачу: выполнить элемент, представляющий собой два последовательных перемаха двумя ногами через боковую плоскость снаряда, не прерывая движения. Гимнаст работает правильностью выполнения элемента.
К какой группе классификации упражнений на коне с ручками относится разучиваемый элемент, и каково основное техническое требование к его выполнению?
- 11.** Школьникам было предложено определить вид гимнастических упражнений, которые они увидели, посетив городские соревнования по гимнастике. В числе упражнений были упражнения на различных гимнастических снарядах (брусках, бревне, перекладине), которые выполняли юноши и девушки. Школьники определили эти упражнения как спортивные.
Правильно ли определены виды упражнений? Если нет, то как их нужно определить?
- 12.** В спортивной школе проходит внутреннее первенство. В соревнованиях участвуют команды от каждого учебного года (1-й, 2-й, 3-й курс). Результат команды складывается из баллов четырех лучших выступлений из пяти возможных на каждом снаряде. Параллельно ведется личный зачет: каждый гимнаст борется за звание абсолютного чемпиона

школы по сумме баллов во всех видах. Какой вид соревнований по форме зачета и масштабу проводится в данном случае?

13. На уроке по гимнастике при изучении строевых упражнений среди школьников 9В класса возник спор о правильности подачи команд при выполнении строевых упражнений. Мнения разделились. Одна группа школьников считала, что команды нужно произносить тихим спокойным голосом, чтобы в зале установилась тишина и все слышали командующего строем. Другая группа школьников считала, что при командовании строем нужно кричать как можно громче. И командовать должен тот, у кого сильный голос. Правы ли школьники? Как нужно подавать команды при выполнении строевых упражнений?

14. На уроке физической культуры в 5 классе учитель использует строевые упражнения для организации учащихся перед выполнением основной части занятия. После построения учащихся в шеренгу он подает команду: «Направо равняйся!». Часть учеников поворачивает голову направо, но при этом смотрят не на грудь четвертого человека, а просто в сторону. Другие ученики не поворачивают голову, оставаясь в строевой стойке без движения. Как должен действовать учитель в данной ситуации, чтобы исправить ошибки и обеспечить правильное выполнение команды, в соответствии с методикой обучения строевым упражнениям?

15. Учитель физкультуры для разминки в 5 классе включает бодрую музыку и проводит серию упражнений: ходьба и бег на месте, наклоны, приседания, круговые вращения в суставах. К какой основной группе гимнастических упражнений, согласно классификации, относятся использованные учителем средства?

16. Перед молодым специалистом по физической культуре и спорту, которого приняли на работу в детскую юношескую спортивную школу, была поставлена задача по организации занятий по гимнастике. Он хорошо знал методику преподавания физических упражнений и разобрался в современной музыке. Достаточно ли такого объема знаний чтобы проводить занятия по гимнастике? Ответ: обоснуйте.

17. В профилактики травм на занятиях гимнастикой большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к тренировочным нагрузкам. Это процесс, направленный на минимизацию риска травм и перенапряжений тканей при занятиях физической культурой и спортом. Школьникам был задан вопрос о том, какие элементы включает в себя специальная подготовка на занятиях гимнастикой. Школьники отнесли к этой подготовке предварительную подготовку (разминку, разогрев тканей с помощью приемов самомассажа и специальных разогревающих средств), упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата (упражнения на тренажерах на различные группы мышц, с собственным весом и с отягощениями), а также использование бани и сауны. Правильно ли ответили школьники?

18. На занятии по гимнастике учитель предложил занимающимся записать следующее упражнение: «И. п. – основная стойка; 1 – наклон вперед прогнувшись, руки за голову; 2 – присед, руки вперед; 3 – наклон вперед, коснуться руками



пола; 4 – И. п.». *Определите, является ли эта запись формой записи гимнастического упражнения? К какой форме записи относится данная запись?*

19. Для достижения положительных соревновательных результатов в гимнастике важно иметь определенные личностные качества. В частности, это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого качества личности составляют сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу, готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок, а также умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела. *О каком качестве личности идет речь?*
20. Гимнастика – это ...
21. ... гимнастики являются: гимнастические упражнения; музыкальное сопровождение занятий; естественные силы природы; гигиенические процедуры; слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др.
22. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с ...
23. Структура гимнастического ... включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих его выполнение
24. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний обучаемыми
25. ... гимнастика – это комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте
26. Обозначьте соответствие видов гимнастики и соответствующих упражнений:
27. Установите соответствие этапов обучения двигательным действиям на занятиях по гимнастике и задач, на решение которых направлены эти этапы:
28. Установите правильную последовательность развития физических качеств на самостоятельных занятиях физической культурой:
29. Установите соответствие национальных систем гимнастики и их основателей:
30. ... гимнастики – это система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических приемов; упражнения направлены на решение задач всестороннего физического развития, совершенствования двигательных способностей и оздоровления занимающихся
31. Перекладина, кольца, брусья, бревно – это спортивные ... в гимнастике



32. Комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений, – это ...
33. Отсутствие медицинского контроля при знаниях гимнастикой означает ...
34. Возможная причина травм на занятиях гимнастикой – ...
35. ... – это патологическое смещение костей в суставе, при котором суставные поверхности теряют нормальное соприкосновение
36. Приемы страховки-помощи применяют по мере необходимости на ... этапах освоения движений или при внесении элементов его усложнения
37. Одним из важнейших методических приемов обучения гимнастическим упражнениям является ..., которая содействует более быстрому овладению технической сложностью гимнастических упражнений, помогает гимнасту создать правильное двигательное представление и сформировать навык
38. Установите соответствие травм на занятиях гимнастикой и их характеристик:
39. Тяжелые ... – это повреждения, которые вызывают значительные нарушения в работе организма, требуют немедленной медицинской помощи и могут привести к длительной нетрудоспособности (например, переломы костей, разрывы мышц и сухожилий, сотрясение головного мозга)
40. Установите правильную последовательность действий, которые нужно осуществить при оказании доврачебной помощи гимнасту:
41. ... травмы – это повреждения, которые не опасны для жизни пострадавшего, но вызывают длительное расстройство здоровья или значительную стойкую утрату общей трудоспособности менее чем на одну треть (например, незначительные ушибы суставов, для заживления которых нужно амбулаторное лечение)
42. ... – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
43. Неверно, что к способам образования терминов в гимнастике относится ...
44. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается термином «...»
45. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости мышц рук и ... пояса

46. ... упражнения (ОРУ) в гимнастике – это несложные движения телом и его частями, направленные на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями
47. К гимнастическим терминам предъявляются такие требования, как доступность, ... и точность
48. Сопоставьте формы записи упражнений в гимнастике и их характеристики:
49. Установите соответствия между акробатическими элементами и их описаниями:
50. Установите правильную последовательность общеразвивающих упражнений (ОРУ), применяемых для разминки в начале занятия:
51. Установите правильную последовательность записей при описании общеразвивающего упражнения (ОРУ):
52. Основная форма организации занятий по гимнастике в школе – это ...
53. ... при обучении гимнастическим упражнениям – это знание об упражнении, его теория, философия в действии; овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью
54. Методика в гимнастике – это совокупность ...
55. ... запись гимнастического упражнения представляет собой изображение в виде рисунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняющего описываемое упражнение
56. ... в гимнастике – это совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в его составе качественно отличается от его изолированного выполнения
57. В младших классах в основную часть урока гимнастики включают обычно до четырех видов различных упражнений, в том числе – ... игры
58. Установите соответствие части урока гимнастики и ее описания:
59. Установите соответствие между элементами, выполняемыми на гимнастических снарядах, и их описаниями:
60. Установите правильный порядок действий учителя в заключительной части урока гимнастики:
61. Определите порядок действий учителя в подготовительной части урока гимнастики:
62. ... задачи на уроке гимнастики – это задачи, направленные на формирование у занимающихся эстетических, нравственных и волевых качеств, воспитание привычек, которые регламентируют любую деятельность (ответственность, самодисциплина, организованность)

63. Неверно, что относятся к упражнениям на гимнастическом коне относятся ...
64. Травмы позвоночника относятся к ... противопоказаниям для подтягивания на перекладине
65. Упражнения на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на ...
66. Ожирение (из-за избыточного веса, увеличивающего нагрузку на суставы и позвоночник), слабость мышц верхнего плечевого пояса, головокружение и нарушения вестибулярного аппарата – все это является ...
67. ... – это один из сложных снарядов в спортивной гимнастике, который состоит из металлической подставки и вытянутой деревянной или пластиковой основы, обшитой специальным эластичным материалом, предотвращающим скольжение
68. Существует несколько видов ..., которые различаются хватом, положением тела и акцентом на мышцы
69. Установите соответствие видов гимнастики и их описаний:
70. Установите соответствие видов отжиманий на перекладине (турнике) и описаний выполняемых движений
71. Установите правильный порядок элементов занятия по гимнастике:
72. Установите правильную последовательность действий при выполнении гимнастических упражнений на перекладине:
73. Неверно, что к элементам контроля на спортивной тренировке относят ...
74. К задачам общей физической подготовки создание основы для ... физической подготовки
75. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, – это ...
76. ... упражнения в гимнастике – это комбинации различных гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии
77. В процессе спортивной тренировки по гимнастике используется педагогический ..., который является основной формой оценки подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности
78. ... физическая подготовка – это процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека с учетом вида его деятельности (трудовой или спортивной)
79. Установите соответствие средств для освоения гимнастических упражнений и их характеристик:



80. Установите соответствие принципов в методике преподавания гимнастики и их содержания:
81. Установите правильную последовательность этапов преподавания техники выполнения гимнастических упражнений на снарядах в школьной программе:
82. Установите правильный порядок решения задач спортивной тренировки на занятиях по гимнастике:
83. ... – это строевое упражнение в гимнастике, которое представляет собой передвижение вдоль границ спортивного зала
84. ... – это строевое упражнение в гимнастике, которое представляет собой уплотнение строя
85. На занятиях по гимнастике ... – это действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя
86. ... – это установленное размещение занимающихся для совместных действий
87. ... на занятиях по гимнастике – это сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом
88. ... в гимнастике – это вращательные движения вокруг вертикальной оси тела, выполняемые на двух или одной ноге
89. Установите соответствие методов обучения строевым упражнениям и описаний этих методов:
90. Установите соответствие части урока физической культуры и значения строевых упражнений, применяемых в ходе этой части урока:
91. Установите правильный порядок выполнения строевых упражнений на занятии по гимнастике:
92. Установите правильную последовательность команд в построении на занятии по гимнастике:
93. Определите порядок действий учителя в подготовительной части урока гимнастики:
94. Правая и левая оконечности строя в гимнастике называется ...
95. Уплотнение строя в гимнастике называется ...
96. Неверно, что строевые упражнения применяются ...
97. На занятиях по гимнастике ... – это действия учащихся по команде или распоряжению учителя для принятия определенного строя
98. На занятиях по гимнастике... – это передвижение противостопами попеременно налево и направо



99. ... на занятиях по гимнастике – это сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом
100. По команде «По порядку рассчитайся!» каждый ученик поворачивает голову налево и называет свой порядковый номер, после завершения расчета левофланговый делает шаг вперед и произносит: «... окончен!»
101. В рамках реализации государственной программы «Здоровое долголетие» Михаилу В. предложили в выходные дни вести занятия по гимнастике с людьми старшего поколения возраста 70+. Он согласился и составил план занятий. В это план Михаил включил строевые упражнения, упражнения на брусках, акробатические упражнения и упражнения художественной гимнастики. *Правильно ли Михаил В. составил план занятий?*
102. Регулирование ... на занятиях по гимнастике осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др.
103. ... можно отнести к видам соревнований по гимнастике
104. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...
105. ... упражнения – это упражнения, которые применяются в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности
106. В процессе спортивной тренировки по гимнастике используется педагогический ... – основная форма оценки подготовленности занимающихся к соревновательной деятельности
107. Цель общей ... подготовки гимнастов – развивать и совершенствовать психические функции и качества, которые необходимы для успешных занятий гимнастикой, для достижения каждым спортсменом своего наивысшего уровня мастерства
108. На соревнованиях по гимнастике тренер одного из участников обнаружил, что один из снарядов для выполнения упражнений неисправен. Но его подопечный не должен был выступать на этом снаряде. Тренер промолчал о замеченной неисправности. *Правильно ли он поступил?*
109. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как ...
110. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...
111. Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости мышц ...
112. ... прыжки выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд



113. ... гимнастика – это вид гимнастики, в который у мужчин входят вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине и опорные прыжки, а у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения
114. Существует несколько видов ..., которые различаются хватом, положением тела и акцентом на мышцы
115. На занятии по гимнастике завершается изучение упражнений на брусьях разной высоты. Ученикам 10А класса было предложено перечислить гимнастические упражнения на разновысоких брусьях. Один из учеников назвал следующие упражнения: наскоки, элементы махом назад и обороты не касаясь, элементы большим махом, обороты с перемахами, обороты в упоре стоя и элементы в виси сзади.
<i>Все ли виды упражнений были им названы?</i>
116. ... задачи уроков гимнастики: научить выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой; дать знания о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах
117. Методика в гимнастике – это совокупность ...
118. При выполнении физических упражнений ... помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их
119. Показ упражнения – это основное правило реализации дидактического принципа ...
120. Смешанная запись «и. п.» упражнений в гимнастике означает «...»
121. Методика преподавания урока гимнастики в школе включает ... занятия, задачи, методы и оценку
122. В качестве дополнительного задания на уроке физической культуры, в рамках изучения гимнастики ученикам 8А класса было предложено провести научно-исследовательскую работу по разным темам, имеющим отношение к гимнастике, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств. Ученик Д. включил в исследование изучение инвентаря для футбольного поля, описание вычислительной техники для фиксирования результатов попадания мяча в ворота и описание оборудования пункта приема пищи для футболистов во время соревнований.
<i>Можно ли считать, что ученик Д. правильно выполнил исследование согласно заявленной теме?</i>
123. Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости, – это ...
124. Неверно, что к требованиям, которые предъявляются к гимнастической терминологии, относится ... терминов
125. Термин «подъем» в гимнастической терминологии означает ...
126. В гимнастической терминологии движение, противоположное подъему, – это ...

127. ... упражнения – это один из видов упражнений в спортивной гимнастике; они представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности (например, на ковре)
128. ... – это вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову
129. На районных соревнованиях по художественной гимнастике среди юниоров девушка – секретарь соревнований при ведении записи упражнений указывала только ФИО участниц и номера их выступлений по порядку. Главный судья соревнований сделал ей замечание о том, что запись ведется неправильно, с чем секретарь не согласилась, и возник конфликт.
Прокомментируйте данную ситуацию.
130. При несоблюдении правил техники ... на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, мозоли, трещины, растяжения связок рук или ног
131. Согласно требованиям ... перед началом занятия гимнастикой гимнаст должен надеть спортивную обувь и форму, снять с себя браслеты, цепочки, кольца, убрать из карманов посторонние предметы
132. Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе занятий и ... по гимнастике
133. Начинать выполнять гимнастические упражнения нужно выполнять
134. На занятиях по гимнастике ученик 7Б класса получил ушиб руки, однако учитель и ученик договорились скрыть эту информацию от всех, поскольку травма была внутренней и не заметна при внешнем осмотре.
Дайте оценку их решению.
135. Физическое качество, которое развивает гимнастика, – ...
136. В оздоровительном аспекте гимнастика ... *(укажите 2 варианта ответа)*
137. ... гимнастика при подборе упражнений, методических приемов учитывает прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины
138. Знание о гимнастическом ... – это субъективный образ, представление о нем, о структуре его движений, о степени сложности исполнения, о его оздоровительных, образовательных и воспитательных возможностях
139. ... преподавания гимнастики является частью физического воспитания и изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений

140. На занятиях по гимнастике обучающимся было предложено подготовить реферат на тему «История гимнастики».
Правильно ли начинать историческое описание гимнастики с древних времен?

<https://sinerqy.com/list/>

ГОТОВЫЕ ОТВЕТЫ МАГАЗИН

<https://sinerqy.com/list/>

ГОТОВЫЕ ОТВЕТЫ МАГАЗИН

<https://sinerqy.com/list/>

<https://sinerqy.com/konsultaciya/> <https://sinerqy.com/konsultaciya/> <https://sinerqy.com/konsultaciya/> <https://sinerqy.com/konsultaciya/> <https://sinerqy.com/konsultaciya/>

