

Дисциплина «**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**»

(Бакалавриат, специальность 49.03.01 «Физическая культура»)

Пример общетеоретических вопросов и заданий с открытой формой ответа (тестирование)

Задание 1. На каком расстоянии стоят занимающиеся в сомкнутом строю?

Ответы:

1. Занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервал, равный ширине ладони (ширине между локтями).
2. Занимающиеся в колонне стоят на расстоянии в полшага.
3. Занимающиеся в колонне стоят на расстоянии в один шаг.
4. Занимающиеся в шеренге расположены по фронту один возле другого, касаясь друг друга плечами.

Задание 2. Что нужно делать по команде «Становись!»?

1. Занимающиеся принимают строевую стойку на том месте, где находились при подаче команды.
2. Занимающиеся становятся в строй, принимая строевую стойку.
3. Занимающиеся становятся в строй произвольно, принимая строевую стойку.
4. Учащиеся занимают свое место в строю и принимают строевую стойку.

Задание 3. Что нужно делать по команде «Смирно!»?

1. Принять строевую стойку.
1. Принять строевую стойку и повернуть голову в сторону преподавателя.
2. Принять строевую стойку и повернуть голову налево.
3. Принять строевую стойку и повернуть голову направо.
4. Стоять произвольно и не шевелиться.

Задание 4. Что нужно делать по команде «Равняйсь!»?

1. Занимающиеся выравнивают группу, всегда поворачивая голову в сторону левого фланга.
2. Занимающиеся выравнивают группу, всегда держа голову прямо.
3. Занимающиеся выравнивают группу, поворачивая голову в сторону преподавателя.
4. Занимающиеся выравнивают группу, всегда поворачивая голову в сторону правого фланга.

Задание 5. Что необходимо делать по команде «Отставить!»?

1. Занимающиеся принимают предшествующее ей положение.
2. Занимающиеся обязаны встать в стойку ноги врозь - руки за спину.
3. Занимающиеся принимают произвольное положение.
4. Прекратить выполнение упражнения.

Задание 6. Что необходимо делать по команде «Вольно!»?

1. Встать в стойку ноги врозь - руки за спину, не разговаривать.
2. Принять произвольное положение, не разговаривать, не ослаблять

внимания, не сходить с места.

3. Расслабить в колене левую (правую) ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать.

4. Стоять произвольно, не сходить с места.

Задание 7. Что необходимо делать по команде «Разойдись!»?

1. Выйти из строя и произвольно разойтись по залу.

2. Уйти из зала.

3. Разомкнуться на определенную дистанцию и интервал.

4. Разомкнуться на определенную дистанцию и интервал.

Задание 8. Какая из команд неправильна?

1. По порядку – рассчитайсь!

2. На первый и второй - рассчитайсь!

3. По три (четыре, пять и т.д.) - рассчитайсь!

4. По номерам – рассчитайсь!

Задание 9. Через какое плечо выполняется поворот кругом?

1. Только через левое. 2. Только через правое. 3. Произвольно.

4. В зависимости от указаний преподавателя.

Задание 10. Какие из приведенных команд имеют предварительную и исполнительную части?

Ответы: 1. Прямо! 2. Реже! 3. Полный шаг! 4. Налево! 5. Шире шаг!
6. Кругом! 7. Становись!

1. (1,5,6). 2. (3,5,6,7). 3. (2,4,6). 4. (5,6,7). 5. Все.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

основная литература:

1. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. – М.: Просвещение, 1992.- 80 с.

2. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Издательство: Феникс, 2011. - 288 с.

3. Велес И. Утерянная и вновь обретенная йога. Издательство: АСТ, 2008. - 156 с.

4. Д'Орсо М., Филлипс Б. Идеальные мышцы тела. М.: Изд-во: Попурри, 2009. - 256 с.

5. Баршай В. Г. Гимнастика. – М.: Изд-во «Феникс», 2009. - 320 с.

Периодические издания, журналы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».

2. Журнал «Физическая культура в школе».

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Видеоролики – нетрадиционная китайская гимнастика -
<http://video.yandex.ru/users/profdetsad/view/28/>

Интернет-ресурсы

<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.sportlib.ru>