

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

А. С. СОКОЛОВ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации
самостоятельной работы для студентов 1-го курса
бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01
Педагогическое образование
профиль подготовки Физическая культура
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018

ББК 75.6
Т 338

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

Н. П. Шарыпов

Т 338 **Теория и методика гимнастики:** методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 1-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура), / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2018. – 51 с. 1 экз.

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к экзамену / зачету.

Методические материалы адресованы студентам 1-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура).

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к [информационно-коммуникационной сети «Интернет»](#).

ББК 75.6

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Содержание разделов дисциплины	5
2.1 Занятия лекционного типа	5
2.2 Занятия семинарского типа.....	6
2.3 Лабораторные занятия.....	6
2.4.Примерная тематика курсовых работ	8
3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	9
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	9
4.1.1 Вопросы для устного опроса.....	9
4.1.2 Вопросы для письменного опроса.....	10
4.1.3 Тестовые задания для проведения текущего контроля	11
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	30
4.2.1 Вопросы к зачёту.....	31
4.2.2. Практические задания к экзамену	33
4.2.3 Экзаменационные билеты по дисциплине	34
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	46
5.1 Основная литература:	46
5.2 Дополнительная литература:	46
5.3. Периодические издания:	47
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	48
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины.....	49
7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям	51
7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям.....	51
7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе.....	52
7.4 Методические рекомендации для получения консультации	52

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Теория и методика гимнастики» является формирование у студента профессиональных компетенций в области теории и методики гимнастики, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских и профессионально - прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности, развитие и самореализация творческого потенциала личности.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Теория и методика гимнастики» направлено на формирование у студентов следующей компетенции:

ОК-5 - способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия;

ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- освоить технику исполнения гимнастических элементов программы.
- изучить методику обучения упражнений на снарядах и акробатических упражнениях.
- изучить основные документы ведения учебно-тренировочного процесса.
- получить навыки проведения учебных и оздоровительных занятий по гимнастике с различным контингентом по возрасту, полу и уровню физической подготовленности.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика гимнастики» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Теория и методика гимнастики» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: «Физиология», «Педагогика», «Психология», «История физической культуры и спорта», «Биомеханика».

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Методика обучения физической культуре», «Планирование и контроль в физической культуре и спорте», «Физкультурно-спортивные технологии».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование профессиональных компетенций (ПК):

- ОК-5 - способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия;
- ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

№ п. п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК-5	способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	модели, методики, технологии социального взаимодействия	использовать методы социального взаимодействия для решения профессиональных и педагогических задач	навыками применения разных методических моделей, методик, технологий социального взаимодействия
2	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельно обучать обучающихся, развивать их творческие способности	ценностные основы профессиональной деятельности в сфере образования; способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса; способы построения межличностных отношений в группах разного возраста.	использовать профессиональную терминологию в области физической культуры для организации сотрудничества; использовать методы развивающего обучения в профессиональной деятельности	профессиональной терминологией, методами и способами организации сотрудничества обучающихся; методами проблемного и развивающего обучения

2. Содержание разделов дисциплины

2.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Гимнастика как средство физического воспитания	Основные задачи курса «Гимнастика» и методика преподавания. Значение и место гимнастики в российской системе физического воспитания. Характеристика средств гимнастики. Виды гимнастики. Зарождение гимнастики. Возникновение национальных систем гимнастики. Развитие гимнастики в России. Возможные пути дальнейшего развития гимнастики. Требования, предъявляемые к терминологии. Правила гимнастической	У, К

		терминологии (правила сокращения). Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений	
2	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	Строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Характеристика ОРУ. Классификация общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ. Методика проведения комплекса ОРУ. Характеристика прикладных упражнений, техника и методика обучения	У, К
2 семестр			
3	Спортивная гимнастика и методика обучения	Характеристика акробатических упражнений, их классификация. Техника акробатических упражнений. Техника упражнений на гимнастических снарядах (мужское и женское многоборье) и их классификация. Методика обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на гимнастических снарядах	У, К, ПР
4	Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	Урок гимнастики в школе: основные задачи и требования к уроку, планирование уроков гимнастики. Выбор средств, плотность урока. Структура урока гимнастики. Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм и их профилактика (страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма). Требования к местам проведения занятий	У, К, ПР

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

2.2 Занятия семинарского типа

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3 Лабораторные занятия

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Гимнастика как средство физического воспитания	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Способы страховки, проводки и использования дополнительных ориентиров в	У, К

		акробатических упражнениях. Способы страховки, проводки и использования дополнительных ориентиров в упражнениях на снарядах.	
2	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	Составить и записать 10 общеразвивающих упражнений без предмета, с предметом, на скамейке, в парах. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметами. Строевые упражнения Строевые упражнения (передвижения, перестроения и построения, размыкания и смыкания). Техника выполнения прикладных упражнений.	У, К, ПР, Т
2 семестр			
3	Спортивная гимнастика и методика обучения	Техника акробатических упражнений, методика обучения. Групповые акробатические упражнения. Парные упражнения. Пирамиды. Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки. Упражнения на брусья. Характеристика упражнений. Специальные упражнения для развития мышц рук. Маховые упражнения (соскоки, повороты, подъемы и т.д.). Страховка. Последовательность разучивания. Упражнения на брусья разной высоты. Упражнения общеразвивающего и прикладного характера. Спортивные упражнения. Основные упражнения: висы, упоры, размахивания, подъёмы, соскок и т.д. Упражнения на бревне. Характеристика упражнений. Основы техники упражнений. Особенности обучения и организация занятий. Основные упражнения: вскоки, шаги, повороты, бег, равновесие, полушпагат, упоры, прыжки, соскоки. Техника и методика обучения прыжкам. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки: ноги врозь (через коня в длину – юноши, козёл в ширину – девушки); согнув ноги (козел в ширину). Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография.	

4	Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	Обучение гимнастическим упражнениям: этап ознакомления с изучаемым упражнением; этап разучивания упражнения, этап закрепления и совершенствования техники исполнения упражнения. Проведение подготовительной, основной и заключительная часть урока гимнастика.	У, Д, П, Т
---	---	---	------------

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование, ПР – практическая работа, Д – доклад, П - презентация.

2.4.Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1 семестр		
1	Подготовка к текущему контролю	Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB .
2 семестр		
1	Подготовка к текущему контролю	Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс] : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). — URL: http://znanium.com/catalog/product/770763 . - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336080

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1 семестр			
1	Гимнастика как средство физического воспитания	Практическая работа Устный (письменный) опрос Доклад с презентацией	5 10 15
2	Основные средства гимнастики и методика обучения упражнениям	Практическая работа Устный (письменный) опрос Доклад с презентацией	15 5 10
Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)			40
ВСЕГО			100
2 семестр			
3	Спортивная гимнастика и методика обучения	Практическая работа Устный (письменный) опрос	20 20
4	Организация и содержание занятия по гимнастике в общеобразовательной школе	Практическая работа Устный (письменный) опрос Доклад с презентацией	5 5 10
Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)			40
ВСЕГО			100

4.1.1 Вопросы для устного опроса

1. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики.
2. Содержание упражнений.
3. Составление комплексов упражнений.
4. Составление комплексов упражнений.
5. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике.
6. Ритм как основа движения.
7. Роль ритмического воспитания
8. Основы музыкальной грамоты
9. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития; требования, предъявляемые к терминологии;
10. Словарь основных гимнастических терминов:
11. стойка,
12. поворот,
13. круг, наклон,
14. равновесие,
15. выпал,
16. присед,
17. группировка,

18. перекат,
19. кувырок,
20. переворот,
21. прыжок;
22. терминология и правила записи общеразвивающих упражнений,
23. вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах:
24. особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

4.1.2 Вопросы для письменного опроса

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, перекал, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.
21. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
22. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
23. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
24. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
25. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

4.1.3 Тестовые задания для проведения текущего контроля

1.	Термин в хореографии обозначающий приседание	А) соте; Б) плие; В) ронд; Г) батман
2.	Правильное определение гимнастической терминологии	А) специальные знания в различной деятельности; Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий; В) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения упражнений, понятий и правила образования их. Г) Это раздел лексики, связанной с содержанием гимнастики и методики преподавания.
3.	Значение гимнастической терминологии	А) краткое условное название какого-либо действия; Б) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений; В) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным; Г) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания
4.	Вариант записи ОРУ не соответствующий правилам сокращения	А) руки вперед – в стороны ладонями вверх; ногу в сторону на носок; Б) ноги в угол; Г) наклон вперед прогнувшись.
5.	Описание не соответствующее технике выполнения батмана жете	А) выносить ногу, не сгибая колено; Б) точно соблюдать направление движения ноги (вперед, назад, в сторону); В) приставить ногу точно в III позицию; Г) носок от пола не отрывать.
6.	Из перечисленных упражнений не входят в группу базовых разновидностей гимнастики	А) общеразвивающие Б) атлетические упр.; В) прикладные упр.; Г) вольные упражнения.
7.	Правильная классификация гимнастических упражнений	А) статические и силовые; Б) статические, силовые и маховые; В) вращательные, балансовые упражнения; Г) бросковые, вращательные и балансовые

8.	Общеразвивающие упражнения принято делить	А) по форме движений; Б) по характеру упражнений, зависящих от степени напряжения мышц и быстроты движений; В) по признаку развития физических качеств; Г) по анатомическому признаку.
9.	Положение выполнения упражнений хореографии на начальном этапе обучения	А) на середине; Б) лицом к опоре; В) боком к опоре; Г) спиной к опоре
10.	Обучение гимнастическим упражнениям это...	А) сложный, длительный педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие и овладение специальными двигательными навыками; Б) процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие комплекса физических качеств; В) педагогический процесс, требующий планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и учеников; Г) обогащение занимающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками.
11.	Последовательность выполнения задания методом алгоритмического типа	А) контрольные, задания; Б) контрольные, информационные задания; В) контрольные и операционные; Г) информационные, операционные и контрольные
12.	Относится к группе исполнительных команда:	А) «Шагом, марш!»; Б) «Кру-гом!», «Нале-во!»; В) «Группа, Равняйсь!»; Г) «Повернитесь направо
13.	Правильное определение упражнений художественной гимнастики, характеризующееся последовательным и непрерывным сгибанием и разгибанием суставов	А) Пружинистые движения; Б) Волнообразные движения; В) Повороты; Г) Прыжки.
14.	К формам занятий гимнастикой в школе не относится:	А) оздоровительные мероприятия в режиме дня; Б) урок ФК; В) утренняя гимнастика; Г) спортивные праздники и соревнования.
15.	Обучение акробатическим упражнениям начинается	А) с 4 класса; Б) с 1 класса; В) с 5 класса; Г) с 3-4 класса

16.	Количество упражнений в комплексе общеразвивающих упражнений зависит от	А) от возраста учащихся; Б) от формы занятий; В) от подготовленности учащихся; Г) от задач занятия.
17.	Продолжительность комплекса ритмической гимнастики как самостоятельного секционного занятия в школе	А) 15-20 мин; Б) 20-30 мин; В) 40-60 мин; Г) 60-90 мин.
18.	Форма занятия спортивными видами гимнастики	А) урок; Б) тренировка; В) учебно-тренировочное занятие; Г) секция.
19.	Возраст начинающих секционные занятия акробатическими упражнениями	А) с 7-8 лет; Б) 5-6 лет; В) 8-9 лет; Г) 7-10 лет
20.	Форма занятий ОРУ проводится по методу круговой тренировки	А) шейпинг; Б) ритмическая гимнастика; В) атлетическая гимнастика; Г) спортивная разминка.
21.	Физическое качество специфическое для художественной гимнастики	А) гибкость; Б) координация; В) сила; Г) выразительность движений.
22.	Основные способности для выполнения гимнастических упражнений	А) силовых и гибкости; Б) координационных; В) смелости, решительности, мужества Г) скоростно-силовых.
23.	Упражнение не входящее в арсенал действий на развитие гибкости	А) наклоны вперед и назад; Б) мост; В) выкруты в плечевых суставах; Г) сгибание в тазобедренных суставах лежа на животе.
24.	Тест на определение гибкости в нормативной таблице комплексной программы каждого класса	А) наклон сидя (см.); Б) наклон стоя на скамейке (см.); В) мост из положения лежа (см.); Г) удержание левой и правой ноги вперед, в сторону и назад (град.).
25.	Выведение оценки при 4-х судьях	А) все оценки складываются; Б) среднеарифметическая 4 оценок; В) окончательной считается самая высокая; Г) высшая и низшая отбрасывается, среди двух оставшихся выводится среднеарифметическая.

26.	Классификация соревнований по гимнастике зависит	А) от направления учебно-тренировочного процесса; Б) от популяризации и агитации к систематическим занятиям; В) цели, формы, массива и характера соревнований; Г) от представительства участников.
27.	Документом для руководства при подготовке соревнований	А) программа соревнований; Б) положение о соревнованиях; В) календарь соревнований; Г) правила соревнований
28.	Форма состязательности присущая для массовых гимнастических упражнений	А) турнир; Б) соревнования; В) смотр - конкурс; Г) фестиваль.
29.	Минимальное расстояние между снарядами составляет:	А) 1 м; Б) 2 м; В) 3 м; Г) 4 м.
30.	Нормативные требования к спортивно-гимнастическим залам с одним комплектом гимнастических снарядов	А) 30х18х6 (м); Б) 21х15х7 (м); В) 36х18х6 (м) Г) 35-55 чел в смену.
31.	Используется для предупреждения падений на твердый пол	А) паралоновая яма; Б) маты; В) помост; Г) специальные подушки.
32.	При составлении комплексов ОРУ, для предупреждения травм следует учитывать	А) соблюдение правил организации и методики занятия; Б) соблюдение правил очередности упражнений в комплексе; В) место и время проведения; Г) соответствие задачам урока.
33.	Позиций ног в хореографии	А) 4; Б) 5; В) 6; Г) 8;
34.	Требования к терминологии.	А) обозначение понятия и уточнение действия; Б) доступность, точность, краткость; В) соответствие законам словообразования; Г) удобны для произношения
35.	Из перечисленных терминов относится к группе основных	А) подъем; Б) вольные упражнения; В) переворот боком; Г) соскок дугой.

36.	Термин, обозначающий движение с выставлением и сгибанием опорной ноги	А) присед; Б) стойка; В) выпад; Г) равновесие.
37.	Гранд батмат отличается от батмана жете	А) положением свободной руки; Б) различным исходным положением; В) амплитудой движения свободной ноги; Г) наклоном туловища.
38.	Техника исполнения гимнастических упражнений:	А) это наиболее целесообразный способ управления движениями; Б) устойчивое и высококачественное исполнение упражнений; В) сложная система движений тела и отдельных его звеньев; Г) движения в основе которых лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии.
39.	Определяется трудность упражнения	А) степенью напряжения мышц; Б) трудностью удержания равновесия В) техникой выполнения упражнения; Г) трудностью удержания равновесия и степенью напряжения мышц.
40.	Форма движений не характерна для ОРУ	А) сгибание- разгибание; Б) круговые движения; В) вращения; Г) повороты.
41.	Для обучения приставному шагу, нужно сначала освоить:	А) острый шаг; Б) высокий; В) мягкий; Г) перекаточный.
42.	Условия успешного обучения:	А) создание программы обучения, модели хода обучения с учётом подготовленности ученика; Б) использование различных методических и технических средств в процессе обучения; В) использование принципов обучения, выработанных педагогикой и теорией ФВ. Г) достаточно знать технику обучаемого упражнения.
43.	Изучение акробатических упражнений начинается	А) с группировки; Б) со стойки на руках; В) с перекаатов и группировки; Г) с перекаатов.

44.	Положение преподавателя при подаче команды	А) лицом к учащимся; Б) О.С.; В) в любой точке зала; Г) на боковой стороне зала.
45.	Упражнения с предметами художественной гимнастики не входят в школьную программу	А) с обручем; Б) со скакалкой; В) с мячом; Г) с булавами.
46.	Начинается преподавание гимнастики на снарядах	А) с 1 класса; Б) с 5 класса; В) в младших классах; Г) со 2-3 класса.
47.	Тест на гибкость входящий в нормативную таблицу комплексной программы определения уровня физической подготовленности	А) мост из положения лёжа; Б) наклон вперёд сидя; В) махи ногой вперёд, в сторону и назад; Г) наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке.
48.	Следует постепенно повышать нагрузку	А) увеличением ЧСС до 220 уд./мин. минус возраст; Б) за счёт изменения темпа; В) увеличением количества и темпа движения; Г) комплексом факторов и количеством занятий в неделю.
49.	Процент времени урока ритмической гимнастики должна занимать основная часть	А) 50%; Б) 60%; В) 70%; Г) 80-85%.
50.	Периодичность занятий в секциях гимнастики при общеобразовательных школах	А) 2-3 раза/нед; Б) 2 раза/нед; В) 3 раза/нед; Г) по договору с администрацией школы.
51.	В упражнениях не используется музыка	А) женские тройки; Б) смешанные пары; В) акробатические прыжки; Г) мужские пары.
52.	Группа строевых упражнений не используется в спортивно-массовых выступлениях	А) передвижения; Б) строевые приёмы; В) смыкание, размыкание; Г) перестроения.
53.	Используются упражнения ритмической гимнастики в основной части урока ФК	А) для разминки; Б) для развития физических качеств; В) поднять настроение; Г) снять утомление.

54.	Успешность обучения гимнастическим упражнениям зависит от	А) постоянной помощи и контроля за ходом выполнения; Б) продолжительности обучения; В) комплекса физических, двигательных и психических качеств; Г) особенностей организации обучения.
55.	Упражнение является тестовым для определения уровня развития равновесия	А) «Ласточка» (сек.); Б) ходьба по прямой линии на носках; В) стойка на одной ноге (сек.); Г) переворот в сторону по линии.
56.	Тест на определение силовых способностей учащихся старших классов (юношей) общеобразовательных школ, вошедший в нормативную таблицу каждого класса	А) вис на согнутых руках (сек.); Б) удержание угла в виси (сек.); В) подтягивание в виси (раз); Г) отжимание в упоре лёжа (раз).
57.	Допустимое расхождение при окончательной оценке от 9.0 балла до 9.55 балла составляет:	А) 0,1 б; Б) 0,2 б; В) 0,05 б; Г) 0,3 б.
58.	Из перечисленных пунктов не входит в положение о соревнованиях по гимнастике	А) руководство соревнованиями; Б) допуск участников; В) программа; Г) оценка упражнения.
59.	Существует классификация допускаемых ошибок в акробатике	А) заметные и малозаметные; Б) общие и специальные; В) мелкие, средние, грубые; Г) технические, сложные, артистические.
60.	Технология оценивания групповых упражнений, в которых основой содержания являются ОРУ	А) количество судей в бригаде равно количеству участников в команде и каждый судит одного; Б) половина судей оценивают одну часть команды, а другая другую и выводится среднее арифметическое; В) каждый судья оценивает всех участников; Г) оценивается как обычные гимнастические упражнения по общим правилам.
61.	Страховый при выполнении стойки на руках должен стоять	А) со стороны спины; Б) со стороны толчковой ноги; В) со стороны маховой ноги; Г) у места постановки рук.
62.	Неправильное минимальное количество матов уложенное вокруг снаряда	А) у перекладины - 7; Б) у бревна - 4; В) у брусьев - 4; Г) у прыжков - 3-4.

63.	Применяется для страховки в акробатических упражнениях	А) накладки; Б) магnezия; В) лонжа; Г) ручной пояс.
64.	Не относится к признакам утомления	А) снижение внимания, вялость, апатия; Б) побледнение, дрожание конечностей; В) нарушение регулирования нагрузки; Г) ухудшение качества выполнения упражнений.
65.	Название упражнения не относится к хореографии	А) релеве; Б) пор де бра; В) батман; Г) рондат.
66.	Правила сокращённого описания.	А) не указываются общепринятые детали движений или положений, предусмотренных гимнастическому стилю; Б) не указывается путь конечностей и тела; В) не указывается положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует гимнастическому стилю; Г) включаются общие, основные и дополнительные термины.
67.	Термин обозначающий действие: прыжок назад с рук на ноги	А) подъем разгибом; Б) рондат; В) перекидка; Г) курбет.
68.	Вариант, несоответствующий правилам записи упражнений с предметом	А) мяч за голову; Б) правую в сторону, палку вверх; В) палку к плечу вправо; Г) мяч прямыми руками вверх.
69.	Исходное положение для выполнения «волны» вперёд в художественной гимнастике	А) основная стойка; Б) круглый полуприсед; В) стойка на коленях; Г) присед.
70.	Из перечисленных упражнений не относятся к статическим и силовым упражнениям	А) висы; Б) упоры; В) опускание из упора в вис согнувшись; Г) подъём тела переворотом в упор.
71.	Перемещение тела занимающихся акробатическими упражнениями по полному кругу или его частям происходит по осям	А) фронтальной и сагиттальной; Б) фронтальной и продольной; В) лицевой, переднезадней и продольной; Г) продольной, сагиттальной и переднезадней.
72.	Упражнение не относящиеся к группе упражнений для сгибателей предплечья	А) подтягивание в висе лёжа; Б) перемещение тела в упоре лёжа попеременно на левой и правой руке; В) прыжки на руках в упоре лёжа; Г) сгибание руки в широком положении упора лёжа.

73.	Успешное выполнение поворотов в художественной гимнастике зависит от:	А) гибкости; Б) силы мышц ног; В) умения сохранять равновесие; Г) от музыкальности.
74.	Задача первого этапа обучения гимнастическому упражнению:	А) знакомить с гимнастической терминологией; Б) создать общее представление о движении; В) объяснить технику исполнения упражнения и показать его; Г) выполнить подготовительные упражнения и попытаться выполнить основные действия.
75.	Подготовительным для обучения стойки на руках является упражнение	А) выкруты в плечевых суставах; Б) сгибание рук в упоре; В) шпагаты; Г) махи ногой назад у опоры.
76.	При разучивании по разделениям подаётся команда	А) «По разделению, выполняй!» Б) «Делай раз, делай два!» и т.д. В) «Шаг левой назад, делай раз!» и т.д.; Г) «По разделению, начи-най! Делай раз, делай два!» и т.д.
77.	Следует начинать обучение упражнениям с мячом с	А) бросков; Б) перекатов; В) хватов; Г) отбивов.
78.	Дифференцированное обучение в висах и упорах начинается	А) с 4-го класса; Б) с 6-го класса В) с 7-го класса; Г) с 5-го класса.
79.	Основным средством гимнастического многоборья является акробатическое упражнение	А) вольные упражнения; Б) брусья; В) бревно; Г) опорный прыжок.
80.	Наступление утомления легко определяется упражнениями	А) на гибкость; Б) на силу; В) на выносливость; Г) на координацию.
81.	Беговая серия не входит в часть урока ритмической гимнастики	А) подготовительную; Б) основную; В) заключительную; Г) комбинированную
82.	Этапы подготовки юных гимнастов	А) перспективный, годовой и оперативный; Б) начальный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования В) подготовительный, предсоревновательный и соревновательный; Г) годовой, двухгодичный, четы
83.	Не разрабатывается тренером - преподавателем документ планирования	А) тематическая рабочая программа; Б) учебный план; В) развёрнутый учебный план; Г) конспект урока.

84.	Успех гимнастических выступлений зависит от	А) зрелищности; Б) зрелищности и сложности; В) чёткого выполнения и равнения; Г) соответствие содержания выступления подготовленности участников, сложности и зрелищности.
85.	В наибольшей степени способствуют развитию координации движений упражнения художественной гимнастики	А) танцевальные упражнения; Б) упражнения без предмета; В) упражнения с предметами Г) упражнения ритмической гимнастики.
86.	Наиболее распространён в современной тренировке гимнастов метод развития силы	А) метод повторных усилий; Б) метод максимальных усилий; В) метод круговой тренировки; Г) метод динамических усилий.
87.	Для развития специальной выносливости в акробатике используется задание	А) кроссовый бег; Б) многократное выполнение соревновательных упражнений; В) продолжительный бег; Г) 6-ти минутный бег.
88.	Для определения уровня развития координационных способностей у школьников любого возраста применяется тест	А) челночный бег 4 x 10 м (сек.); Б) два кувырка вперёд (сек.); В) вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута коленом в сторону «Фламинго» (сек.); Г) горизонтальное равновесие («Ласточка»), (сек.).
89.	Команды, соревнующиеся на одном и том же комплекте снарядов, называются:	А) сменой; Б) потоком; В) группой; Г) кругом.
90.	Управляет ходом соревнований	А) главный судья; Б) зам главного судьи; В) старший судья; Г) главный секретарь.
91.	Заполняет протокол и выводит окончательную оценку	А) судья на виде; Б) старший судья; В) секретарь соревнований; Г) зам. главного судьи.
92.	Виды гимнастики основой которых является ОРУ не проводятся массовые состязания	А) утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) «Зарядка»; Б) атлетическая гимнастика; В) ритмическая гимнастика; Г) прикладная гимнастика.
93.	Нельзя страховать кувырок вперёд из седа ноги врозь на брусьях	А) под спину, руки под жердями; Б) ближней рукой под переднюю поверхность бедра над жердью, дальней под голову под жердью; В) под спину, руки над жердями; Г) за плечо и под спину под жердями.

94.	Неправильная расстановка снарядов является причиной травм	А) иногда; Б) может быть; В) да; Г) нет.
95.	Для формирования навыка самостраховки в акробатических упражнениях следует обучать в первую очередь	А) прыжкам с гимнастического трамплина; Б) прыжкам в глубину; В) прыжкам на батуте; Г) приземлениям на ноги, живот, спину, на маты.
96.	Вариативность помощи и поддержки при выполнении ОРУ в парах зависит	А) скорости двигательной реакции; Б) от индивидуальных способностей партнёров; В) роста, веса, физической подготовленности; Г) размеров ладоней.
97.	Направление движения «по ходу танца» обозначает термин	А) диагональ; Б) поворот в парах на месте; В) по ходу часовой стрелки; Г) против часовой стрелки.
98.	Указать правильную запись обозначения положения.	А) И.п. стойка в строю; Б) Исх. пол. Стойка ноги вместе; В) И.п. о.с.; Г) И.п. стойка ноги вместе, руки вниз.
99.	Переворот – это...	А) свободное переворачивание тела в воздухе; Б) вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову; В) вращательное движение тела с полным переворачиванием с одной двумя фазами полёта; Г) равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием из фазы полёта.
100.	Строй занимающиеся расположенных в шеренгах или колоннах с интервалом равным ширине ладони, один от другого и равной поднятой вперёд руки	А) шеренга; Б) сомкнутый строй; В) обычный строй; Г) колонна.
101.	Вариант расположения в порядке возрастающей сложности прыжки художественной гимнастики	А) 1) шагом;2) скачок;3) перекидной;4) со сменой ног. Б) 1) со сменой ног;2) шагом;3) скачок; 4) перекидной. В) 1) перекладиной; 2) со сменой ног; 3) скачок; 4) шагом. Г) 1) скачок; 2) со сменой ног; 3) шагом;4) перекидной.
102.	Структура маховых упражнений включает в себя	А) сложные движения, состоящие из нескольких простых; Б) включает три группы действий: подготовительные, основные и завершающие; В) сложное движение, включающее разное количество фаз действий;

		Г) передача движения от одного звена тела к другому или перераспределение скоростей движения.
103.	Не относятся к групповым упражнениям в акробатике	А) тройки женщин; Б) парные упражнения мужчин; В) смешанные пары; Г) шестёрки женщин.
104.	Круговые движения туловищем относятся к группе упражнений	А) упражнения на все тело; Б) упражнения для мышц туловища; В) упражнения для задней и передней поверхности туловища; Г) упражнения для туловища.
105.	Способ выполнения упражнений применяемый в ритмической гимнастике	А) отдельный; Б) проходной; В) поточный; Г) игровой.
106.	Приёмы, используемые на этапе углублённого разучивания движения	А) обеспечение безопасности исполнения; Б) овладение основами техники движения; В) определённое чередование уже освоенных движений; Г) регламентирование повторений.
107.	Подводящими при обучении перевороту в акробатике являются упражнения	А) стойки на предплечьях; Б) кувырки вперёд и назад В) стойки на руках; Г) стойка на руках ноги врозь возле стенки.
108.	Подбор упражнений в комплексе ОРУ зависит от	А) от педагогических задач; Б) от возраста занимающихся; В) от схемы последовательности упражнений; Г) от гимнастического метода.
109.	Оптимальный пульсовый режим при выполнении упражнений ритмической гимнастики.	А) 70-90 уд/мин; Б) 90-110 уд/мин; В) 120-160 уд/мин; Г) 160-170 уд/мин.
110.	Обязательно входят в школьное юношеское многоборье упражнения на снаряде	А) вольные упражнения; Б) кольца; В) упражнения с предметами; Г) конь/махи.
111.	Дифференцированное обучение гимнастическому упражнению начинается	А) с 5 класса; Б) с 7 класса; В) с 9 класса; Г) с 10 класса
112.	Предусматривается проведение урока гимнастики в каждом классе двумя учителями	А) с 7 класса; Б) в 10 – 11 классах; В) с 8 класса; Г) в 9 – 11 классах.
113.	Для подготовительной части комплекса ритмической гимнастики не характерны упражнения	А) танцевальные шаги; Б) полуприседы; В) наклоны головы; Г) глубокие наклоны.

114.	Метод изучения и развития двигательных способностей юных гимнастов используемый на занятиях	А) анкетирование; Б) тестирование; В) педагогический контроль; Г) рейтинг.
115.	Вид учёта для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса	А) итоговый; Б) предварительный; В) текущий; Г) медицинский.
116.	Возрастные группы выделяемые для физкультурно-оздоровительных занятий силовой подготовки в школе	А) 12 – 15 лет, 16 – 18 лет; Б) 16 – 18 лет, 19 и старше; В) 16 – 18 лет; Г) 10 – 12 лет, 12 – 15 лет, 16 – 18 лет.
117.	Для выполнения «мостика» из положения стоя нужно развивать	А) пластичность; Б) силу; В) координацию; Г) гибкость.
118.	Следует сочетать упражнения на гибкость с упражнениями	А) выносливость; Б) силу; В) быстроту; Г) ловкость.
119.	Уровень физической подготовленности дает возможность усвоения технических основ упражнений	А) средний; Б) достаточный; В) высокий; Г) низкий.
120.	Тест на быстроту при отборе детей для занятия гимнастикой.	А) бег 30 м (с.); Б) бег 20 м (с.); В) бег 18 м (с.); Г) бег 60 м (с).
121.	Перерыв в упражнении, связанный с падением не должен превышать...	А) 5 с; Б) 15 с; В) 30 с; Г) 1 мин.
122.	Оптимальное количество судей должно входить в судейскую бригаду на каждом виде для выполнения разрядных нормативов	А) два; Б) четыре; В) два, три или четыре; Г) пять.
123.	Количество рабочих протоколов для проведения соревнований зависит от	А) от количества участников; Б) от количества судейских бригад; В) от количества команд участников; Г) от заявок.
124.	Основными средствами спортивно-прикладной гимнастики являются общеразвивающих упражнений	А) скоростно-силовые упражнения с максимальной скоростью; Б) ОРУ без предметов и с предметами с учётом вида спорта; В) упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений на гимнастических снарядах, гимнастической стенке, канатах, шестах и т.п.; Г) упражнения на координацию движений (вращения в различных плоскостях и разнообразные прыжки).

125.	Для предупреждения травматизма нельзя выполнять упражнения на снарядах:	А) в накладках; Б) в спортивном трико; В) в часах; Г) в чешках.
126.	Страховый при выполнении опорных прыжков должен стоять	А) между конём и мостиком; Б) два страховых: один между конём и мостиком, другой у места приземления; В) стоять за конём сбоку у места приземления; Г) держать двумя руками за плечо, перемещаясь с занимающимся.
127.	Упражнения в акробатике не относящиеся к подготовительным упражнениям направленного характера	А) подскоки в упоре лёжа; Б) поднимание на носки, опираясь носками на возвышенность; В) передвижения на руках в упоре лёжа; Г) выкруты в плечевых суставах.
128.	Предшествовать упражнениям на растягивание должны движения	А) на силу; Б) на координацию; В) на быстроту; Г) на выносливость.
129.	Поворот в художественной гимнастике выполняется на двух ногах	А) скрестный; Б) одноимённый; В) разноимённый; Г) махом одной вперёд
130.	Из перечисленных терминов не относится к терминам общеразвивающих и вольных упражнений	А) седы; Б) выпады; В) замах; Г) упоры.
131.	Необходимо указывать при записи отдельных упражнений	А) последовательность, в которой выполняются движения Б) исходное положение, название движений, направление, конечное положение В) сначала записываются основные движения, а затем остальные движения Г) если движения выполняются в необычном стиле, то это надо отмечать в записи (плавно, резко и т.п.)
132.	Команда, записанная не правильно	А) «На первый и второй, рассчитайсь!»; Б) «Налево в обход по залу, шагом, марш!»; В) «Отделениями в колонну по 3, левое плечо вперёд шагом, марш!»; Г) «В колонну по одному, налево в обход, шагом, марш!».
133.	Танцевальный шаг состоит из подскока и переменного шага	А) скачок; Б) галоп; В) шаг польки; Г) переменный шаг.
134.	Соскок дугой с перекладины относится к...	А) движения большим махом; Б) движения из статических положений; В) движения разгибом; Г) движения махом из упора продольно.

135.	Положении в котором нельзя выполнить группировку	А) в основной стойке; Б) сидя; В) лёжа на спине; Г) лёжа на животе.
136.	Команда даётся на перестроение уступами	А) «Отделения, левое плечо вперёд, шагом, марш!»; Б) «По расчёту, шагом, марш!» В) «Уступами, стройсь!»; Г) «В три (4,5 и т.д.) шеренги, стройсь!»
137.	Части урока ФК где следует изучать упражнения ритмической гимнастики	А) в подготовительной; Б) основной; В) заключительной; Г) до урока.
138.	Ведущие методы обучения на этапе закрепления движения.	А) самооценка и самоконтроль действий; Б) метод контрольных заданий; В) переменно-повторный, соревновательно-игровой; Г) установка на результат.
139.	«Мост» выполняется из исходного положения	А) руки поставить за голову ладонями на пол; Б) согнуть ноги вместе, опираясь на ладони В) лёжа на спине руки поставить под плечи; Г) из положения лежа, руки поставить на ладони под плечи и согнуть ноги врозь
140.	Наиболее действенные методы обучения ОРУ	А) комбинированный и игровой; Б) по разделениям или по частям; В) по показу и рассказу; Г) в целом и по разделениям.
141.	Недостающая группа в классификации упражнений художественной гимнастики: пружинные движения, волнообразные, взмахи,, повороты, прыжки	А) наклоны; Б) подскоки; В) равновесия; Г) седы.
142.	Общая плотность урока зависит	А) От потраченного времени на выполнение упражнений; Б) От полезно использованного времени на уроке; В) От подготовленности учителя к уроку; Г) От дисциплины занимающихся.
143.	Количество раз необходимое для повторения изучаемого упражнения в средних классах	А) 10 - 12 раз на занятии; Б) по 2 - 3 попытки в подходе; В) 6 - 8 раз на каждом занятии; Г) 5 - 6 раз на занятии.
144.	Включение общеразвивающих упражнений с предметами и на гимнастическом оборудовании в учебный материал начинается	А) с 1 класса; Б) с 4 – 5 класса; В) в младших классах; Г) со среднего школьного возраста.
145.	Музыка на уроке ритмической гимнастики должна отвечать требованиям	А) музыка должна быть новой, незнакомой; Б) музыка должна нравиться большинству занимающихся;

		В) музыка должна нравиться учителю; Г) музыка должна быть громкой.
146.	Нагрузка, полученная юным гимнастом, определяется	А) по количеству упражнений; Б) по содержанию упражнений и темпу их выполнения; В) по частоте сердечных сокращений; Г) по появлению чувства усталости.
147.	Уровень развития ведущих двигательных способностей в акробатике определяется	А) с помощью контрольных упражнений; Б) с помощью специальных тестов В) по показателям антропометрических измерений; Г) по росту спортивно – технической подготовленности.
148.	Способности, требующиеся для занятий гимнастикой, не относятся к физическим	А) координация движений, мышечная сила; Б) гибкость, быстрота в действиях; В) память на движения, ориентировки в пространстве; Г) скоростная и силовая выносливость.
149.	Целесообразно включать упражнения на развитие физических качеств..... части урока	А) вводной; Б) в начале основной; В) в конце основной; Г) в заключительной.
150.	Упражнение используемое для проверки координационных способностей школьников	А) акробатическое упражнение; Б) кувырок вперед, кувырок назад (на время); В) подъем переворотом на брусьях разной высоты (д) или перекладинах (м); Г) челночный бег (4x10 м).
151.	Упражнение на развитие силовых качеств используемое в младших классах	А) подъем переворотом толчком двумя; Б) удержание вися на согнутых руках; В) подъем переворотом в вися; Г) лазание на канат в три приема.
152.	Тест для определения уровня развития скоростной выносливости для мальчиков в комплексной программе	А) прыжки со скакалкой (кол – во за мин.); Б) поднятие туловища из положения лёжа на спине с согнутыми ногами (кол – во за мин.); В) лазание на канат (сек.); Г) 6-ти минутный бег (м).
153.	В мужском многоборье по спортивной гимнастике фиксируется время выполнения упражнения на	А) брусья; Б) перекладина; В) конь; Г) вольные упражнения.
154.	Оценка за исполнение гимнастической комбинации выводится	А) сумма оценок всех судей; Б) средняя арифметическая всех оценок; В) средняя арифметическая между оставшимися после исключения высокой и низкой оценки; Г) вычитание сбавок за допущенные ошибки из 10 баллов.
155.	Не относится к рабочим документам соревнования	А) рабочие протоколы; Б) заявки;

		В) график соревнований; Г) положение.
156.	Допускается количество участников в команде для групповых упражнений	А) 6 – 8; Б) 4 – 6; В) 8 – 10; Г) 10 – 12.
157.	При выполнении нового элемента на снаряде необходимо	А) страховать только слабых; Б) страховать выборочно; В) страховать каждого ученика; Г) страховать друг друга.
158.	Можно отнести к внутренним причинам травматизма	А) недостаточное развитие физических качеств занимающегося; Б) неточное расположение мостика; В) недостаточная быстрота реакции при страховке; Г) незнание техники упражнений.
159.	Индивидуальные особенности, которые учитываются тренером, при выборе вариантов в акробатических упражнениях	А) рост Б) слабый толчок ногами или руками; В) быстрота реакции; Г) физическая сила.
160.	Для предупреждения травм пальцев в ОРУ с набивным мячом при бросках и ловле необходимо соблюдать правило -	А) ловить мяч только снизу; Б) ловить мяч в согнутые руки на грудь; В) ловить мяч ненапряженными руками с расставленными пальцами; Г) соблюдать дисциплину при выполнении упражнений.
161.	Подобрать название к следующему определению: это общеразвивающие упражнения выполняемые поточным способом под эмоциональную музыку	А) шейпинг; Б) ритмическая гимнастика; В) калланетика; Г) хореография.
162.	Преодоление расстояния в полёте после отталкивания одной или двумя ногами обозначается термином	А) подскоки; Б) прыжок; В) соскок; Г) замах.
163.	Из перечисленных упражнений не относятся к видам акробатических упражнений	А) парны упражнения; Б) акробатические прыжки; В) вольные упражнения; Г) групповые упражнения
164.	Строевых упражнений известно.....групп (ы)	А) три; Б) шесть; В) четыре; Г) пять.
165.	Правильное положение рук при выполнении скачка в художественной гимнастике	А) руки в стороны; Б) руки вперёд; В) одноимённо <input type="checkbox"/> одна вперёд, другая в сторону; Г) разноимённо <input type="checkbox"/> одна вперёд, другая в сторону.

166.	Количество фаз движений выделяемых в опорных прыжках:	А) четыре; Б) семь; В) восемь; Г) шесть.
167.	Сущность переворота в сторону	А) выполнение вращательного движения через голову с последовательной опорой ногами и руками Б) широким шагом наклонить туловище и сгибая ногу поставить левую руку на одной линии с ногой В) руки и ноги ставить на одной линии Г) махом одной, толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками с поворотом 180° .
168.	Размер «Змейки» определяется	А) по длине или ширине зала; Б) по указанию преподавателя; В) по первому противоходу; Г) например: «Налево, средней змейкой, марш!»
169.	Наиболее целесообразно включение музыки на уроке	А) при выполнении новых упражнений; Б) при выполнении трудных упражнений; В) при выполнении простых и хорошо освоенных упражнений; Г) при проведении игр и эстафет.
170.	К методическим средствам обучения относится ...	А) тренажёрные устройства; Б) звуковые средства сопровождения; В) модели тела человека; Г) видеоманитофоны.
171.	Алгоритм действий при обучении кувырка назад прогнувшись не входит	А) стойка на лопатках; Б) кувырок назад в группировки В) кувырок назад в группировке через плечо; Г) перекат назад согнувшись.
172.	Гимнастический метод проведения общеразвивающих упражнений определяется	А) направлением и амплитудой движений; Б) строгой регламентацией движений; В) прямыми положениями рук, ног; оттянутыми носками; Г) использованием различных предметов и гимнастического оборудования.
173.	Упражнения ритмической гимнастики входят в школьную программу	А) с 1 класса; Б) с 3 класса; В) с 5 класса; Г) с 7 класса.
174.	Выбор конкретных упражнений в вводно-подготовительной части урока зависит	А) от условий проведения занятий; Б) задач урока в целом; В) состава занимающихся; Г) от вида развития двигательных качеств.
175.	Особенности методики занятий с девочками и девушкам	А) расчленённый метод; Б) склонность к танцевальным движениям; В) обращать внимание на физическую помощь; Г) всесторонняя физическая подготовка

176.	Дозировка при выполнении махов ногами для развития гибкости	А) 4-6; Б) 5-10; В) 15-20; Г) 30-40.
177.	Дозировка при выполнении махов ногами для развития гибкости	А) в среднем школьном возрасте; Б) с 1 класса; В) с 1 уроков; Г) с 9 класса.
178.	Составление комплекса ритмической гимнастики с	А) определить задачи и направленность комплекса; Б) подобрать упражнения; В) подобрать музыку; Г) определить длительность комплекса.
179.	Виды упражнений входящие в гимнастическое многоборье	1) Мальчиков: А) В/У, ОП, БР, ПР. Б) АКР, К/М, КЦ, ОП, БР, ПР. В) В/У, ОП, БР, ПР, лазанье. Г) В/У, К/М, КЦ, ОП, БР, ПР.
180.	Форма итогового учёта является наиболее рациональной для объективного оценивания достигнутых результатов	А) массовые показательные выступления Б) приём контрольных нормативов по ОФП В) соревнования определённого уровня и масштаба Г) приём контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке.
181.	Форма учебно-тренировочных занятий в школе	А) кружок; Б) урок; В) тренировка; Г) секция
182.	В поточное выполнение круговой тренировки может входить	А) 9 - 10 упр. за 10-30 мин.; Б) 4 - 5 упр. за 10-12 мин.; В) 8 упр. за 20 мин.; Г) 12 упр. за 30-35 мин
183.	Для определения уровня быстроты у юных акробатов используется	А) бег 20 м; Б) бег 60 м; В) бег 30 м; Г) бег 100 м.
184.	Тест определения скоростно-силовых способностей в нормативной таблице школьников	А) метание набивного мяча (м); Б) тройной прыжок с места (м); В) прыжок в высоту с места (см.); Г) прыжок в длину с места (см.).
185.	Недостаточное разгибание в соскоках относится группе ошибок	А) общие ошибки; Б) специфичные; В) типичные; Г) основные.
186.	Рациональнее указывать порядок перехода команд от одного вида гимнастического многоборья к другому	А) на доске объявлений; Б) протоколе; В) у судьи-информатора; Г) в записке тренера команды

187.	Сбавка за средние ошибки	А) 0,2 – 0,3; Б) 0,3; В) 0,3 – 0,4; Г) 0,2.
188.	На разминку соревнований по гимнастике отводится	А) по 30 сек. на каждого участника; Б) зависит от количества участников в команде; В) по 40 сек. на каждого участника; Г) не более 5 мин.
189.	Начинать обучение приёмам страховки и помощи нужно	А) в начале четверти; Б) перед тем, как начинать изучение нового элемента; В) параллельно с изучением нового элемента; Г) после того, как освоен элемент.
190.	Первая помощь при травмах средней тяжести:	А) вызвать скорую помощь; Б) наложить холодный компресс; В) обеспечить неподвижность и вызвать скорую помощь; Г) холодный компресс, повязка и вызов врача.
191.	В мерах предотвращения травматизма необходимо учитывать	А) врачебный контроль; Б) медосмотр не реже 1 раза в год; В) самоконтроль; Г) медосмотр не реже 2 раз в год.
192.	Для предупреждения наступления утомления и травматизма при ОРУ с гантелями отдых после каждого упражнения должен быть продолжительностью	А) 8 – 10 с.; Б) 12 – 15 с.; В) 20 ; Г) 10 – 20 с.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачет проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Преподаватель имеет право задавать студентам дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачета устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

«Зачтено» выставляется, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию;
- правильно выполнил рисунки, чертежи, графики, использовал наглядные пособия, соответствующие ответу

- показал умения иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами из практики;
 - продемонстрировал усвоение изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость знаний;
 - отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.
- «Не зачтено» выставляется, если:
- не раскрыто основное содержание учебного методического материала;
 - обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины;
 - допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, в рисунках, чертежах, в использовании и применении наглядных пособий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя;
 - допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

4.2.1 Вопросы к зачёту

Проверяемые компетенции: ПК–7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности, ОК-5 способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

1 семестр

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.
6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две-три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.
11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.
16. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития.
17. Требования, предъявляемые к терминологии.
18. Словарь основных гимнастических терминов: стойка, поворот, круг, наклон, равновесие, выпал, присед, группировка, пережат, кувырок, переворот, прыжок.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.
20. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

21. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
22. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
23. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
24. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.
25. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

2 семестр

Проверяемые компетенции: ПК–7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности, ОК-5 способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия

1. Основные понятия о строе, движение в обход
2. Походный шаг, строевой шаг, бег
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении
4. Уставные размыкания и смыкания строя
5. Основные положения рук
6. Основные стойки
7. Ознакомление с техникой простых двигательных действий
8. Углы, линии и точки зала
9. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом
10. Охарактеризовать комплекс ОРУ проходным способом
11. Охарактеризовать комплекс ОРУ поточным способом
12. Охарактеризовать комплекс ОРУ способом «наслаивания»
13. Перестроение из одной шеренги в две – три
14. Элементы фигурной маршировки
15. Разновидности ходьбы и бега
16. Способы расчёта
17. Виды гимнастики
18. Гимнастическая терминология
19. Способы образования терминов
20. Помощь, страховка, обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой
21. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе:
22. Структура урока, плотность урока, особенности проведения уроков для младших, средних и старших школьников;
23. Методы организации учащихся на уроке;
24. Малые формы занятий по гимнастике (физкультминутка, физкультпауза)
25. Задачи внеклассной работы по гимнастике в школе;
26. Формы самостоятельной работы школьников;
27. Значение планирования учебной работы учителя, виды планирования, составление годового плана- графика;
28. Составление тематического плана на четверть,
29. Методика разработки плана-конспекта урока;
30. Формы учёта работы учителя;
31. Формы итогового учёта.
32. Основы техники гимнастических упражнений.
33. Основы обучения гимнастическим упражнениям

34. Особенности двигательного аппарата;
35. Характеристика группы статических упражнений;
36. Характеристика силовых перемещений по направлению и перемещению усилиям и характеру мышечной работы;
37. Динамические равновесия;
38. Анализ техники гимнастических упражнений;
39. Методико-теоретическая основа обучения;
40. Специфика формирования умений и навыков в гимнастике;
41. Методы обучения, методические приёмы и условия обучения.
42. Характеристика и назначение упражнений ритмической гимнастики.
43. Содержание упражнений.
44. Составление комплексов упражнений.
45. Составление комплексов упражнений.
46. Музыкальное сопровождение на занятиях по гимнастике.
47. Ритм как основа движения.
48. Роль ритмического воспитания
49. Основы музыкальной грамоты
50. Гимнастическая терминология как компонент систем спортивной терминологии, её значение и краткая история развития; требования, предъявляемые к терминологии;
51. Словарь основных гимнастических терминов:
 - стойка,
 - поворот,
 - круг, наклон,
 - равновесие,
 - выпал,
 - присед,
 - группировка,
 - перекат,
 - кувырок,
 - переворот,
 - прыжок;
52. терминология и правила записи общеразвивающих упражнений,
53. вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах:
54. особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

4.2.2. Практические задания к экзамену

1. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста
2. Вольные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах
3. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений
4. Словарь основных гимнастических терминов
5. Требования, предъявляемые к терминологии на занятиях

6. Ритм как основа движения
7. Составление комплексов упражнений на гимнастических снарядах.
8. Методы обучения, методические приёмы и условия обучения гимнастике.
9. Специфика формирования умений и навыков в гимнастике
10. Охарактеризовать комплекс ОРУ проходным способом
11. Охарактеризовать комплекс ОРУ поточным способом
12. Динамические и статические упражнения равновесия
13. Характеристика силовых перемещений по характеру мышечной работы
14. Основы обучения гимнастическим упражнениям
15. Обучения гимнастическим упражнениям на амплитуду в суставах организма.
16. Итоговый учёт результатов выполнения упражнений
17. Разработки плана-конспекта урока по гимнастике
18. Разработка планирования учебной работы учителя по гимнастическим урокам в школе
19. Организация самостоятельной работы школьников по гимнастике
20. Составление комплекса упражнений на четверть по гимнастике
21. Помощь, страховка, обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой
22. Организация внеклассной работы по гимнастике в школе
23. Проведение малых форм занятий по гимнастике на уроках в классе
24. Структура урока.
25. Проведения урока гимнастики школьников младших классов
26. Организация учащихся на уроке гимнастики
27. Методы организации общеразвивающих упражнений («разминка»).
28. Организация судейства контрольных упражнений учащихся.
29. Последовательность команд в выполнении строевых упражнений учащимися.
30. Терминология названий гимнастических упражнений в акробатике

4.2.3 Экзаменационные билеты по дисциплине Теория и методика гимнастика 1 курс 2 семестр

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №1

1. Основные понятия о строе, движение в обход Малые формы занятий по гимнастике в школе (физкультминутка, физкультпауза).
2. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми дошкольного и младшего школьного возраста

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №2

1. Походный шаг, строевой шаг, бег. Задачи внеклассной работы по гимнастике в школе.
2. Вольные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018 г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №3

1. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении. Формы самостоятельной работы школьников.
2. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018 г..

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №4

1. Уставные размыкания и смыкания строя. Планирование учебной работы, виды планирования по гимнастике в школе.
2. Словарь основных гимнастических терминов

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры
Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №5

1. Основные положения рук. Основные разделы и элементы годового плана-графика.
2. Требования, предъявляемые к терминологии на занятиях

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры
Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №6

1. Основные стойки. Тематический план по гимнастике на четверть, его разделы и элементы.
2. Ритм как основа движения.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры
Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №7

1. Ознакомление с техникой простых двигательных действий. План-конспект урока по гимнастике (структура, содержание).
2. Составление комплексов упражнений на гимнастических снарядах.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №8

1. Углы, линии и точки зала. Документы учёта работы учителя по гимнастике в школе.
2. Методы обучения, методические приёмы и условия обучения гимнастике.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №9

1. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом. Документы итогового учёта работы учителя по гимнастике в школе.
2. Специфика формирования умений и навыков в гимнастике

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №10

1. Охарактеризовать комплекс ОРУ проходным способом. Основы техники гимнастических упражнений.
2. Методика обучения гимнастическим упражнениям

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №11

1. Охарактеризовать комплекс ОРУ поточным способом. Основы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Динамические и статические упражнения равновесия

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №12

1. Охарактеризовать комплекс ОРУ способом «наслаивания». Особенности двигательного аппарата занимающегося гимнастическими упражнениями.
2. Характеристика силовых перемещений по характеру мышечной работы

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №14

1. Элементы фигурной маршировки. Характеристика силовых перемещений по направлению, усилиям и характеру мышечной работы.
2. Основы обучения гимнастическим упражнениям.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №15

1. Разновидности ходьбы и бега. Динамические и статические равновесия.
2. Обучения гимнастическим упражнениям на амплитуду в суставах организма.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №16

1. Способы расчёта. Анализ техники гимнастических упражнений учителем и учеником.
2. Итоговый учёт результатов выполнения упражнений

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №17

1. Виды гимнастики. Методические основы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Разработки плана-конспекта урока по гимнастике

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №18

1. Гимнастическая терминология. Специфика формирования умений и навыков в гимнастике.
2. Разработка планирования учебной работы учителя по гимнастическим урокам в школе

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №19

- 1.Способы образования терминов. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
2. Организация самостоятельной работы школьников по гимнастике

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____2018г..

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №20

- 1.Помощь, страховка, обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой. Методические приёмы и условия в обучении гимнастическим упражнениям.
2. Составление упражнений на четверть по гимнастике

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____2018г..

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №21

1. Задачи, содержание и формы занятий гимнастикой в школе. Методы закрепления гимнастических упражнений при обучении.
2. Организация внеклассной работы по гимнастике в школе

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №22

1. Структура урока. Методы совершенствования гимнастических упражнений.
2. Проведение малых форм занятий по гимнастике на уроках в классе

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №23

1. Плотность и особенности проведения уроков для школьников. Методы вариативного выполнения гимнастических упражнений.

2. Проведения урока гимнастики школьников младших классов.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №24

1. Особенности проведения уроков для младших, средних, и старших школьников. Методика устранения ошибок выполнения гимнастических упражнений.

2. Организация учащихся на уроке гимнастики.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура
Кафедра педагогики, психологии и физической культуры

Дисциплина Теория и методика гимнастики
ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №25

1. Методы организации общеразвивающих упражнений («разминка»). Перечислить упражнения для развития силовых способностей на гимнастических снарядах.
2. Помощь, страховка, обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.

Преподаватель _____ А.С. Соколов
Заведующий кафедрой _____ М.А. Лукьянова

Дата утверждения «__» _____ 2018г.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1 Основная литература:

1. Алаева, Л. С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 72 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2018. — 173 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06290-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/11B67685-5199-4786-BF59-196840CA46DB.

3. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс] : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2017. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - URL: <http://znanium.com/catalog/product/770763>.

4. Поздеева, Е. А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Л. С. Алаева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 100 с. : ил. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>.

5.2 Дополнительная литература:

1. Миронов, В. М. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс] : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль и др.; Под общ. ред. В.М. Миронова. - М.: Нов.

знание: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 335 с.: ил.; 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат).- ISBN 978-5-16-006955-5 — URL: <http://znanium.com/catalog/product/415731>.

2. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.В. Поваляева, О.Г. Сыромятникова ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2012. - 144 с. : ил., табл. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

3. Сухолозова, М.А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Сухолозова, Е. Бутакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет», Факультет физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Кафедра физической культуры и др. - Волгоград : Издательство ВГСПУ "Перемена", 2012. - 147 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9935-0269-4. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429357>

5.3. Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>

2. Вопросы образования. - URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/80288/udb/1270>

3. Воспитательная работа в школе. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18906/udb/1270>

4. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>

5. Здравоохранение, образование и безопасность. - URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=57975>

6. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>

7. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34258470>

8. Наука и школа. - URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>

9. Новые педагогические технологии. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34107202>

10. Образовательные технологии (г. Москва). – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34082898>

11. Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>

12. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>

13. Проблемы современного образования. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/18848/udb/1270>

14. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>

15. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafhta>.

16. Физиология человека. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34066264>

17. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>

18. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
19. Физическая культура, спорт наука и практика. URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .
20. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>; https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name.
21. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru>.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.
10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы нужно стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Ведение записей позволяет создавать индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах: план (схема прочитанного материала, краткий или подробный перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала); конспект (систематизированное, логичное изложение материала источника).

Методические указания к подготовке доклада

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Докладчики и содокладчики - основные действующие лица. Они во многом определяют содержание, стиль, активность занятия. Докладчики и содокладчики должны:

- сообщать новую информацию
- использовать технические средства
- знать и хорошо ориентироваться в теме всей презентации
- уметь дискутировать и быстро отвечать на вопросы
- четко выполнять установленный регламент.

Выступление состоит из трех частей: вступление, основная часть и заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название презентации (доклада)
- сообщение основной идеи
- современную оценку предмета изложения
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов
- живую интересную форму изложения
- акцентирование оригинальности подхода

Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части - представить достаточно данных для того, чтобы слушатели и заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока должны сопровождаться иллюстрациями разработанной компьютерной презентации.

Заключение - это ясное четкое обобщение и краткие выводы.

В качестве основных критериев оценки студенческого доклада выступают:

- соответствие содержания заявленной теме;
- актуальность, новизна и значимость темы;
- четкая постановка цели и задач исследования;
- аргументированность и логичность изложения;
- научная новизна и достоверность полученных результатов;
- свободное владение материалом;
- состав и количество используемых источников и литературы;
- культура речи, ораторское мастерство;
- выдержанность регламента.

Методические указания к подготовке презентации

Требования к содержанию презентации:

- На первом слайде представляется тема работы, фамилия, инициалы автора, фамилия, инициалы преподавателя.
- На втором слайде дается обоснование актуальности изучаемой темы
- Третий слайд указывает цель и задачи работы
- На 4-10 слайдах приводится содержание работы. Могут размещаться схемы, таблицы, графики, фотографии, поясняющие суть выполненной работы, снабженные необходимой для понимания краткой текстовой информацией.
- На последнем слайде приводятся выводы по выполненной работе.
- Количество слайдов, посвященных описанию работы и полученных результатов, может меняться и окончательно определяется автором в зависимости от имеющихся материалов.
- При разработке презентации магистранты должны продемонстрировать умение оформления слайдов различными способами и использования эффектов анимации.

Требования к оформлению презентации:

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдение единого стиля оформления.
Фон	Фон должен соответствовать теме презентации
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации Информация должна быть изложена профессиональным языком Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы

	Текст должен соответствовать теме презентации
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации Наиболее важная информация должна располагаться в центре Надпись должна располагаться под картинкой
Шрифты	Для заголовка – не менее 24 Для информации не менее – 18 Лучше использовать один тип шрифта Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом. Подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация)
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: с таблицами с текстом с диаграммами

Методические указания к подготовке конспекта

Конспект (доклада, лекции, прочитанного при подготовке к семинару) представляет собой вид аудиторной или внеаудиторной самостоятельной работы студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме.

Конспект должен отражать основные идеи заслушанного или прочитанного сообщения. Ценность конспекта значительно повышается, если студент излагает мысли своими словами, в лаконичной форме.

Особо значимые места, примеры выделяются цветным подчеркиванием, взятием в рамку, пометками на полях, чтобы акцентировать на них внимание и прочнее запомнить.

Работа выполняется письменно. Озвучиванию подлежат главные положения и выводы работы в виде краткого устного сообщения (3-4 мин)

7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и

охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

7.4 Методические рекомендации для получения консультации

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Учебное издание

Соколов Александр Сергеевич

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

Методические материалы к изучению дисциплины и организации
самостоятельной работы для студентов 1-го курса
бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01
Педагогическое образование
профиль подготовки Физическая культура
очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 05.11.2018.
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».
Усл. п. л. 3,25. Уч.-изд. л. 2,44
Тираж 1 экз. Заказ № 1110

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Коммунистическая, 2