



**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №1  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ГИМНАСТИКА»**

Вариант №	Содержание вопроса	ФИО студента
1	<p><b>1.Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту налево на месте</p> <p><b>2.Разновидности передвижений.</b> <b>шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным – обход</li><li>- на носках, руки вверх;</li><li>- на пятках, руки к плечам – диагональ;</li><li>- скрестным шагом, руки на пояс – противобход,</li></ul> <p><b>бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным</li><li>- взмахи вперед, руки за голову – через центр;</li><li>- боком;</li><li>- семенящим;</li></ul> <p><b>прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- на двух, руки за спину – по дуге;</li><li>- прыжки на левой (правой);</li><li>- ноги врозь-вместе (руки в различных положениях);</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- по направляющим (в колонну по 5);</li></ul> <p><b>4. Размыкание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- одностороннее по распоряжению;</li><li>- симметричное приставными шагами;</li></ul> <p><b>5. Комплекс ОРУ.</b></p> <p><b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b> <b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
2	<p><b>1.Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать перестроение из одной шеренги в две.</p> <p><b>2.Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-обычном-обход;</li></ul>	



	<p>сочетание передвижения на носках и пятках с движениями рук; на наружном своде стопы, руки на голову -по точкам зала; - переменным шагом руки на пояс- диагональ; <b>Бегом:</b> - взмахами назад, Руки вперед- змейка; - с высоким подниманием бедра; - острым бегом, руки перед собой <b>Прыжками:</b> на двух, руки в стороны; на двух боком, руки на пояс; на двух спиной вперед; 3.Перестроение: - из колонны по одному в колонну по три поворотом на лево в движении. Размыкание: - дугами -по распоряжению <b>3.Комплекс ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
3	<p><b>1.обучать строевым упражнениям.</b> обучать перестроению из одной шеренги в три. <b>2.разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычном – обход; - боком; - скрестный шаг спиной вперед, руки к плечам; -пружинный шаг, руки за спину - косая змейка (по диагонали); <b>Бегом:</b> - спиной вперед; - взмахами в стороны, руки в стороны - по точкам зала; -сгибая ноги назад, руки вверх – вперед; - с крестным бегом; <b>Прыжками:</b> -на двух в сцеплении за руки - на левой правым боком, руки на голову – по дуге; -на правой левым боком; <b>3.Перестроение:</b> - из одной шеренги в три уступом.</p>	



	<p><b>4. комплекс ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
4	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту кругом на месте.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычным – обход; - с акцентом на заданный счёт; - в полуприседе в сцеплении за пояс - через центр; - пружинным шагом, руки за спину; <b>Бегом:</b> - шагом галопа, руки вперед в стороны; - назад скрестным бегом; - высоким; - сгибая ноги; <b>Прыжками:</b> - на двух спиной вперед; - с поворотами таза – противоходом; - на двух сгибая ноги.</p> <p><b>3. Перестроение:</b> - из шеренги захождением отделений плечом в колонну по три; <b>Размыкание:</b> - одностороннее прыжками на двух.</p> <p><b>4. комплекс ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
5	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту налево в движении.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычным – обход; - приставным, руки на пояс - по кругу; - высоким, руки по распоряжению; - в приседе - через центр; <b>Бегом:</b></p>	



	<ul style="list-style-type: none"><li>- махами в сочетании направлений движения и положений рук;</li><li>- спиной вперед, руки вперед;</li><li>- скрестным бегом боком – змейкой;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в сцепление за ногу;</li><li>- ноги врозь – скрестно, в сочетании с движениями руками;</li><li>- прыжками на двух;</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</li></ul> <p>Размыкание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- по распоряжению в движении.</li></ul> <p><b>4. Комплекс ОРУ</b></p> <p>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</p> <p><b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
6	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту кругом в движении.</p> <p><b>2. разновидности передвижений:</b></p> <p><b>шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным – обход;</li><li>- строевым - по диагонали;</li><li>- острым, руки вперед согнутые;</li><li>- полуприседе, руки вверх;</li></ul> <p><b>Бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- широким бегом;</li><li>- сочетание сгибая ноги назад и махами в стороны, руки в стороны;</li><li>- боком;</li><li>- расслаблено - через центр;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- на двух с поворотом таза, руки в стороны согнуты – противходом;</li><li>- сочетание прыжков на левой и правой руки на пояс;</li><li>- из приседа прогнувшись;</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из колонны по одному в колонну по три поворотом направо в движение</li></ul>	



	<p>Размыкание: -одностороннее по распоряжению; -симметричное приставными шагами.</p> <p><b>4. Комплекс Ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
7	<p><b>1. Обучить строевым упражнениям.</b> Обучить расчету по порядку в движении.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычным –обход; -приставным с левой (правой), руки на пояс; -в полуприседе, руки вперед-вверх - по дуге; - в приседе - по точкам зала; <b>Бегом:</b> - махами назад, руки на голову - через центр; - скрестным боком; - с высоким подниманием бедра левой (правой) -шагом галопа руки на пояс; <b>Прыжками:</b> - ноги врозь - по диагонали; -скрестно левой, руки в стороны; - на двух с поворотами.</p> <p><b>3. Перестроение:</b> - из колонны по одному в колонну по три уступом.</p> <p><b>4. комплекс ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
8	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать перестроению из одной шеренги в три.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычным – обход; -на носках, руки перед собой - косой змейкой (по диагонали); - приставным боком, руки перед грудью; - с высоким подниманием бедра- по дуге;</p>	



	<p><b>Бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- галопом боком, руки за спину;</li><li>- спиной вперед;</li><li>- с махами вперед, руки вперед - через центр;</li><li>- расслаблено;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ноги врозь - скрестно в сочетании с движениями рук;</li><li>- сгибая ноги вперед - по диагонали;</li><li>- ноги врозь, руки на пояс;</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из шеренги в колонну по три захождением отделений плечом</li></ul> <p>Размыкание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- дугами назад.</li></ul> <p><b>4. Комплекс ОРУ</b></p> <p><b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b></p> <p><b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
9	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b></p> <p>Обучать перестроению из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b></p> <p><b>Шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным – обход;</li><li>- перекатом с пятки на носок, руки за спину – по дуге;</li><li>- с хлопками;</li><li>- с изменением темпа шага;</li><li>- острым, руки на пояс – противоходом;</li></ul> <p><b>Бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в сцеплении за руки - по кругу;</li><li>- взмахами в стороны - по диагонали;</li><li>- скрестным назад;</li><li>- высоким бегом;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ноги врозь-вместе, руки на пояс - через центр;</li><li>- на двух назад, руки вперед;</li><li>- в приседе.</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <p>из колонны по одному в колонну по три поворотом на лево в движении</p> <p>размыкание:</p>	



	<p>- симметричное и одностороннее приставными шагами.</p> <p><b>4. Комплекс ОРУ</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
10	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать перестроению из колонны по одному в колонну по три.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> -обычным – обход, - с акцентом на заданный счет; - пружинным шагом, руки за спину – змейкой; - полуприседе, руки вперед; - приставным шагом спиной вперед, руки вперед; <b>Бегом:</b> - сгибая ноги назад, руки к плечам - по точкам зала; - боком; -высоким бегом, руки за голову; - взмахами в стороны, руки вверх; <b>Прыжками:</b> - из приседа с движением руки вверх - по диагонали; - ноги врозь, руки вперед; -на двух с поворотом таза, руки в стороны;</p> <p><b>3. Перестроение:</b> из колонны по одному в колонну по четыре поворотом налево в движении Размыкание: симметричное и одностороннее по распоряжению</p> <p><b>4. Комплекс ОРУ</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
11	<p><b>1. Обучить строевым упражнениям.</b> Обучить расчету по порядку в движении.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычным –обход; -приставным с левой (правой), руки на пояс;</p>	



	<p>- в полуприседе, руки вперед-вверх - по дуге; - в приседе - по точкам зала; <b>Бегом:</b> - махами назад, руки на голову - через центр; - скрестным боком; - с высоким подниманием бедра левой (правой) - шагом галопа руки на пояс; <b>Прыжками:</b> - ноги врозь - по диагонали; - скрестно левой, руки в стороны; - на двух с поворотами.</p> <p><b>3. Перестроение:</b> - из колонны по одному в колонну по три уступом.</p> <p><b>4. комплекс ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
12	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту кругом в движении.</p> <p><b>2. разновидности передвижений:</b> <b>шагом:</b> - обычным – обход; - строевым - по диагонали; - острым, руки вперед согнутые; - полуприседе, руки вверх; <b>Бегом:</b> - широким бегом; - сочетание сгибая ноги назад и махами в стороны, руки в стороны; - боком; - расслаблено - через центр; <b>Прыжками:</b> - на двух с поворотом таза, руки в стороны согнуты – противоходом; - сочетание прыжков на левой и правой руки на пояс; - из приседа прогнувшись;</p> <p><b>3. Перестроение:</b> - из колонны по одному в колонну по три поворотом направо в движение</p>	





	<p>Размыкание: -одностороннее по распоряжению; -симметричное приставными шагами.</p> <p><b>4. Комплекс Ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
13	<p><b>1.обучать строевым упражнениям.</b> обучать перестроению из одной шеренги в три.</p> <p><b>2.разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычном – обход; - боком; - скрестный шаг спиной вперед, руки к плечам; -пружинный шаг, руки за спину - косая змейка (по диагонали);</p> <p><b>Бегом:</b> - спиной вперед; - взмахами в стороны, руки в стороны - по точкам зала; -сгибая ноги назад, руки вверх – вперед; - с крестным бегом;</p> <p><b>Прыжками:</b> -на двух в сцеплении за руки - на левой правым боком, руки на голову – по дуге; -на правой левым боком;</p> <p><b>3.Перестроение:</b> - из одной шеренги в три уступом.</p> <p><b>4. комплекс ору</b> По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
14	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту кругом на месте.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычным – обход; -с акцентом на заданный счёт; - в полуприседе в сцеплении за пояс - через центр; - пружинным шагом, руки за спину;</p> <p><b>Бегом:</b></p>	



	<ul style="list-style-type: none"><li>- шагом галопа, руки вперед в стороны;</li><li>- назад скрестным бегом;</li><li>-высоким;</li><li>-сгибая ноги;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- на двух спиной вперед;</li><li>- с поворотами таза – противоходом;</li><li>- на двух сгибая ноги.</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-из шеренги захождением отделений плечом в колонну по три;</li></ul> <p><b>Размыкание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- одностороннее прыжками на двух.</li></ul> <p><b>4. комплекс ору</b></p> <p><b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b></p> <p><b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
15	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b></p> <p>Обучать повороту налево в движении.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b></p> <p><b>Шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным – обход;</li><li>- приставным, руки на пояс - по кругу;</li><li>- высоким, руки по распоряжению;</li><li>- в приседе - через центр;</li></ul> <p><b>Бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- махами в сочетании направлений движения и положений рук;</li><li>- спиной вперед, руки вперед;</li><li>- скрестным бегом боком – змейкой;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- в сцепление за ногу;</li><li>- ноги врозь – скрестно, в сочетании с движениями руками;</li><li>-прыжками на двух;</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</li></ul> <p><b>Размыкание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- по распоряжению в движении.</li></ul> <p><b>4. Комплекс ОРУ</b></p>	



	<p><b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b> <b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
16	<p><b>1. Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту кругом в движении.</p> <p><b>2. разновидности передвижений:</b> <b>шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным – обход;</li><li>- строевым - по диагонали;</li><li>-острым, руки вперед согнутые;</li><li>- полуприседе, руки вверх;</li></ul> <p><b>Бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- широким бегом;</li><li>- сочетание сгибая ноги назад и махами в стороны, руки в стороны;</li><li>- боком;</li><li>-расслаблено - через центр;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- на двух с поворотом таза, руки в стороны согнуты – противходом;</li><li>- сочетание прыжков на левой и правой руки на пояс;</li><li>- из приседа прогнувшись;</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из колонны по одному в колонну по три поворотом направо в движение</li></ul> <p>Размыкание:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-одностороннее по распоряжению;</li><li>-симметричное приставными шагами.</li></ul> <p><b>4. Комплекс Ору</b> <b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b> <b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
17	<p><b>1. Обучить строевым упражнениям.</b> Обучить расчету по порядку в движении.</p> <p><b>2. Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным –обход;</li></ul>	



	<ul style="list-style-type: none"><li>-приставным с левой (правой), руки на пояс;</li><li>-в полуприседе, руки вперед-вверх - по дуге;</li><li>- в приседе - по точкам зала;</li></ul> <p><b>Бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- махами назад, руки на голову - через центр;</li><li>- скрестным боком;</li><li>- с высоким подниманием бедра левой (правой)</li></ul> <p>-шагом галопа руки на пояс;</p> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ноги врозь - по диагонали;</li><li>-скрестно левой, руки в стороны;</li><li>- на двух с поворотами.</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из колонны по одному в колонну по три уступом.</li></ul> <p><b>4. комплекс ору</b></p> <p><b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b></p> <p><b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
18	<p><b>1.Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать повороту налево на месте</p> <p><b>2.Разновидности передвижений.</b></p> <p><b>шагом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным – обход</li><li>- на носках, руки вверх;</li><li>- на пятках, руки к плечам – диагональ;</li><li>- скрестным шагом, руки на пояс – противобход,</li></ul> <p><b>бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- обычным</li><li>- взмахи вперед, руки за голову – через центр;</li><li>- боком;</li><li>- семенящим;</li></ul> <p><b>прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- на двух, руки за спину – по дуге;</li><li>- прыжки на левой (правой);</li><li>- ноги врозь-вместе (руки в различных положениях);</li></ul> <p><b>3. Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- по направляющим (в колонну по 5);</li></ul> <p><b>4. Размыкание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- одностороннее по распоряжению;</li><li>- симметричное приставными шагами;</li></ul>	



	<p><b>5. Комплекс ОРУ.</b></p> <p><b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b> <b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
19	<p><b>1.Обучать строевым упражнениям.</b> Обучать перестроение из одной шеренги в две.</p> <p><b>2.Разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> -обычном-обход; сочетание передвижения на носках и пятках с движениями рук; на наружном своде стопы, руки на голову -по точкам зала; - переменным шагом руки на пояс- диагональ;</p> <p><b>Бегом:</b> - взмахами назад, Руки вперед- змейка; - с высоким подниманием бедра; - острым бегом, руки перед собой</p> <p><b>Прыжками:</b> на двух, руки в стороны; на двух боком, руки на пояс; на двух спиной вперед;</p> <p><b>3.Перестроение:</b> - из колонны по одному в колонну по три поворотом на лево в движении.</p> <p><b>Размыкание:</b> - дугами -по распоряжению</p> <p><b>3.Комплекс ору</b> <b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b> <b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
20	<p><b>1.обучать строевым упражнениям.</b> обучать перестроению из одной шеренги в три.</p> <p><b>2.разновидности передвижений:</b> <b>Шагом:</b> - обычном – обход; - боком; - скрестный шаг спиной вперед, руки к плечам;</p>	



	<p>-пружинный шаг, руки за спину - косая змейка (по диагонали);</p> <p><b>Бегом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- спиной вперед;</li><li>- взмахами в стороны, руки в стороны - по точкам зала;</li><li>-сгибая ноги назад, руки вверх – вперед;</li><li>- с крестным бегом;</li></ul> <p><b>Прыжками:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-на двух в сцеплении за руки</li><li>- на левой правым боком, руки на голову – по дуге;</li><li>-на правой левым боком;</li></ul> <p><b>3.Перестроение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- из одной шеренги в три уступом.</li></ul> <p><b>4. комплекс ору</b></p> <p><b>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</b></p> <p><b>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</b></p>	
--	--	--