



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

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



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



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



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



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



	<p>Бегом:</p> <ul style="list-style-type: none">- галопом боком, руки за спину;- спиной вперед;- с махами вперед, руки вперед - через центр;- расслаблено; <p>Прыжками:</p> <ul style="list-style-type: none">- ноги врозь - скрестно в сочетании с движениями рук;- сгибая ноги вперед - по диагонали;- ноги врозь, руки на пояс; <p>3. Перестроение:</p> <ul style="list-style-type: none">- из шеренги в колонну по три захождением отделений плечом <p>Размыкание:</p> <ul style="list-style-type: none">- дугами назад. <p>4. Комплекс ОРУ</p> <p>По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения.</p> <p>Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
9	<p>1. Обучать строевым упражнениям.</p> <p>Обучать перестроению из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении.</p> <p>2. Разновидности передвижений:</p> <p>Шагом:</p> <ul style="list-style-type: none">- обычным – обход;- перекатом с пятки на носок, руки за спину – по дуге;- с хлопками;- с изменением темпа шага;- острым, руки на пояс – противоходом; <p>Бегом:</p> <ul style="list-style-type: none">- в сцеплении за руки - по кругу;- взмахами в стороны - по диагонали;- скрестным назад;- высоким бегом; <p>Прыжками:</p> <ul style="list-style-type: none">- ноги врозь-вместе, руки на пояс - через центр;- на двух назад, руки вперед;- в приседе. <p>3. Перестроение:</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>4. Комплекс ОРУ По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
10	<p>1. Обучать строевым упражнениям. Обучать перестроению из колонны по одному в колонну по три.</p> <p>2. Разновидности передвижений: Шагом: -обычным – обход, - с акцентом на заданный счет; - пружинным шагом, руки за спину – змейкой; - полуприседе, руки вперед; - приставным шагом спиной вперед, руки вперед; Бегом: - сгибая ноги назад, руки к плечам - по точкам зала; - боком; -высоким бегом, руки за голову; - взмахами в стороны, руки вверх; Прыжками: - из приседа с движением руки вверх - по диагонали; - ноги врозь, руки вперед; -на двух с поворотом таза, руки в стороны;</p> <p>3. Перестроение: из колонны по одному в колонну по четыре поворотом налево в движении Размыкание: симметричное и одностороннее по распоряжению</p> <p>4. Комплекс ОРУ По завершению комплекса выполнить обратные действия смыкания и перестроения. Проведение заканчивается построением группы в шеренгу на правой границе зала.</p>	
11	<p>1. Обучить строевым упражнениям. Обучить расчету по порядку в движении.</p> <p>2. Разновидности передвижений: Шагом: - обычным –обход; -приставным с левой (правой), руки на пояс;</p>	



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



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



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



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



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



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



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