**Контрольная работа по гимнастике для 1 курса *Тема: «Общеразвивающие упражнения»***

***Работа должна содержать:***

1. план,
2. ответы на вопросы плана,
3. пояснительную записку к комплексу (для кого составляется – пол, возраст, где проводится, назначение),
4. перечень используемой литературы,
5. дату выполнения и подпись.

|  |
| --- |
| Комплекс составляется для конкретного состава группы или для индивидуального пользования, записывается согласно правилам гимнастической терминологии и по установленной форме. |

ПЛАН:

1. Характеристика и назначение ОРУ.
2. Классификация ОРУ.
3. Средства ОРУ.
4. Методика применения ОРУ.
5. Комплекс ОРУ (не менее 10 упражнений без предметов).

*Комплекс предваряет пояснительная записка к нему.*

СХЕМА ФОРМЫ ЗАПИСИ ОРУ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  упр | Исходное  положение | Счет | Терминологическое  описание упражнения | Дозировка | Назначение упражнений |

Варианты комплекса:

1. Комплекс индивидуальной зарядки.
2. Комплекс индивидуальной зарядки спортсмена-разрядника.
3. Комплекс групповой зарядки в пионерском лагере.
4. Комплекс групповой зарядки в спортивном лагере.
5. Комплекс вводной гимнастики – указать профессиональную специфику.

**Рекомендуемая литература:**

Учебник «Гимнастика» для учащихся техникумов физической культуры. Изд. ФиС, М., стр. 121-130

**Контрольная работа по гимнастике для 1 курса *Тема: «Общеразвивающие упражнения»***

***Работа должна содержать:***

1. план,
2. ответы на вопросы плана,
3. пояснительную записку к комплексу (для кого составляется – пол, возраст, где проводится, назначение),
4. перечень используемой литературы,
5. дату выполнения и подпись.

|  |
| --- |
| Комплекс составляется для конкретного состава группы или для индивидуального пользования, записывается согласно правилам гимнастической терминологии и по установленной форме. |

ПЛАН:

1. Характеристика и назначение ОРУ.
2. Классификация ОРУ.
3. Средства ОРУ.
4. Методика применения ОРУ.
5. Комплекс ОРУ (не менее 10 упражнений без предметов).

*Комплекс предваряет пояснительная записка к нему.*

СХЕМА ФОРМЫ ЗАПИСИ ОРУ:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  упр | Исходное  положение | Счет | Терминологическое  описание упражнения | Дозировка | Назначение упражнений |

Варианты комплекса:

1. Комплекс индивидуальной зарядки.
2. Комплекс индивидуальной зарядки спортсмена-разрядника.
3. Комплекс групповой зарядки в пионерском лагере.
4. Комплекс групповой зарядки в спортивном лагере.
5. Комплекс вводной гимнастики – указать профессиональную специфику.

Рекомендуемая литература:

Учебник «Гимнастика» для учащихся техникумов физической культуры. Изд. ФиС, М., стр. 121-130