

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Тести з дисципліни:

«Гімнастика та методика викладання»

Тести
для студентів II курсу
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
навчальна дисципліна
«Гімнастика та методика викладання»

I варіант

1. Визначте правильну команду.

- А). „ Наліво в обхід по залу кроком – РУШ!”
- Б). „ В обхід кроком – РУШ!”
- В). „ Наліво в обхід кроком – РУШ!”
- Г). „ В обхід наліво кроком – РУШ!”

2. Визначте правильну команду при перешикуванні з колони по одному у колону по 4 послідовними поворотами у русі.

- А) „ Наліво у колону по 4 – РУШ!”
- Б). „У колону по 4 наліво – РУШ!”
- В). „ По 4 у колону – РУШ!”
- Г). „У колону наліво по 4 – РУШ!”

3. Визначте правильний запис вихідного положення ЗРВ.

- А). В.П.- стійка ноги нарізно, руки вперед
- Б).В.П.- стійка ноги на ширині плечей, руки вперед
- В).В.П.- стійка, руки з палицею вперед
- Г). В.П.- стійка ноги на ширині плечей, руки з гантелями вгору

4. Як називається захват канату ногами при лазінні по канату?

- А). Зламування
- Б). Переламування
- В). Згинання.

Г). Розгинання.

5. Скільки фаз має стрибок зігнувши ноги через козла.

А). 3

Б).4

В). 5

Г).6

6. Якої частини уроку фізичної культури не існує?

А). Підготовча

Б). Вступна

В). Заключна

Г). Основна

7. На скільки рахунків можна складати ЗРВ?

А). 3

Б).4

В).5

Г).6

8. Яка з форм запису загально розвиваючих вправ без предметів вірна?

А). В.п.-:стійка ноги нарізно.

1-руки за голову.

2-Руки вниз.

Б).В.п.- стійка ,руки на пояс.

Рахунок 1. Стійка, руки за голову.

2. В.п.

В).В.п.-о.с.

Рахунок 1-присід, руки за голову.

2-о.с.

Г).В.п.-о.с.

Рахунок 1.:ст1йка-руки вгору

Рахунок 2. :В.п.

9. Яка з приведених команд має попередню та виконавчу частини?

А).«Прямо!»

Б).«Повний крок!»

В).«Шикуйсь!»

Г).«Кругом!»

10. Яка з команд має тільки виконавчу частину?

А). Направо!

Б). Кругом!

В). Бігом !

Г). Струнко!

11. З яких вправ потрібно починати комплекс ЗРВ?:

А). Нахилів

Б). Вправ на дихання

В).стрибкових вправ

Г).Вправ на поставу

12. На скільки градусів треба обернутись за командою «Півоберта наліво!»

А). 45

Б).90

В).180

Г).270

13. Що дозволяється зробити гімнасту під час перерви між спробами при виконанні вправ?

- А). Дозволяється змінити накладки
- Б). Натерти руки магнезією
- В). Випити води
- Г). Розмовляти по телефону

14. Що повинен робити комендант змагань?

- А). Забезпечити підготовку місць змагань
- Б). Забезпечити підготовку обладнання
- В). Перевірити заявки команд
- Г). Установку необхідних снарядів

15. На кого можуть бути покладені обов'язки суддів – хронометристів?

- А). Суддів бригади
- Б). Суддів на лінії
- В). Секретаря
- Г). Заступника головного судді

16. Суддя – інформатор оголошує:

- А). Порядок проведення змагань
- Б). Склад учасників повідомляє результати попередніх змагань
- В). Оголошує оцінки за виконання вправ
- Г). Вказує на помилки роботи головного судді

17. Учень, який іде в колоні останнім це -

18. Круговий обертальний рух навколо осі снаряда або лінії, що проходить через точки хвату (рух з упору через вис в упор) – це.....

19. Дайте визначення терміну «гімнастика». Гімнастика – це

20. Складіть та запишіть згідно гімнастичної термінології загально розвиваючу вправу з гімнастичною палицею.

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № ____ від « » _____ 2017 року

Виконавець

Борецька Н.О.

Завідувач кафедри

Литвиненко О.М.

Тести
для студентів II курсу
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
навчальна дисципліна
«Гімнастика та методика викладання»

II варіант

1. В який момент необхідно виконувати групування при виконанні перекиду вперед?

- А). При торканні лопаток підлоги
- Б). При виконанні В.П.
- В). При виконанні поштовху ногами
- Г). При завершенні перекиду

2. В якій частині уроку вирішуються завдання по вивченню стройових дій?

- А). Основній
- Б). Підготовчій
- В). Заклучній частині
- Г). Вступній

3. Які вправи не рекомендовано включати в комплекс ЗРВ?

- А). Вправи на поставу
- Б). Силові вправи
- В). Колові вправи головою
- Г). Вправи на гнучкість

4. Скільки розділів має положення про змагання?

- А). 5
- Б). 6
- В). 7
- Г). 8

5. В який термін необхідно подати заявку на змагання з гімнастики?

- А). За 5 діб до початку змагань
- Б). За 6 діб до початку змагань
- В). За 7 діб до початку змагань
- Г). За 8 діб до початку змагань

6. Хто керує змаганнями з гімнастики?

- А). Головний суддя
- Б). Головна суддівська колегія
- В). Комендант змагань
- Г). Судді на видах багатоборства .

7. Скільки балів знімається з учасника за виконання елемента з середньою помилкою?

- А). 0.1-0.2б.
- Б). 0,2 – 0,3 б.
- В). 0,3 – 0,4 б.
- Г). 0,4 – 0,5 б

8. Який вид гімнастики віднесений до освітньо-розвиваючого напрямку?

- А). Ранкова
- Б). Спортивна
- В). Корируюча.
- Г). Основна

9. Визначте правильну команду для розрахування.

- А). «По номерам – Розрахуйсь!»
- Б). «Розрахуйсь по порядку!»
- В). «По порядку – Розрахуйсь!»
- Г).«Розрахуйсь по номерам!»

10. Хто складає положення змагань?

- А). Складається учасниками змагань

- Б). Складається держкомспортом
- В). Складається федерацією
- Г). Складається організацією, яка проводить змагання

11. Який розмір має килим для вільних вправ?

- А). 10 x 10
- Б). 10 x 12.
- В). 12 x 12.
- Г). 14 x 14

12 . Учасники повинні бути готовими до змагань:

- А). За 15 хв до початку своєї зміни
- Б). За 20 хв. до початку своєї зміни
- В). За 30 хв до початку своєї зміни
- Г). За 60 хв. до початку своєї зміни

13. Секретаріат змагань з гімнастики складається з:

- А). Головного секретаря
- Б). Секретарів
- В). Секретарів на видах
- Г). Коменданта змагань

14. Хто підписує загальний звіт про проведення змагань з гімнастики?

- А). Головний суддя
- Б). Головний секретар
- В). Старший тренер
- Г). Арбітр

15. Які вимоги пред'являються до термінів ?

- А). Обмеженість
- Б). Доступність
- В). Точність
- Г). Стислість

16. Організації, що беруть участь у змаганнях, подають :

A). Автобіографію

Б). Попередню заявку

В). Іменну заявку

Г). Результати попередніх змагань

17. Поворот кругом у русі виконується по команді:

18. Рух уперед після крокування на місці виконується по команді.....

19. Визначте основні ознаки перевтоми учнів.

20. Складіть та запишіть згідно гімнастичної термінології загально розвиваючу вправу з гантелями.

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури

Протокол № _____ від « » _____ 2017 року

Виконавець

Борецька Н.О.

Завідувач кафедри

Литвиненко О.М.