

**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**  
**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. Срійка, 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). Заключній 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.**