

**Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**Тести з дисципліни:
« Методика проведення секційних занять з гімнастики»**

**Контрольні тести для перевірки рівня засвоєння пройденого матеріалу
з дисципліни : «Методика проведення секційних занять з гімнастики»**

Варіант - 1

I. Команда на рух. Обрати 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. Перешиккування з колони по одному у колону по 4 послідовними поворотами. Обрати правильну команду

- 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. Перешиккування з колони по 4 у колону по одному. Обрати правильну команду.

- а). „По одному наліво кроком – РУШ!”
- б). „Наліво в обхід у колону по одному кроком – РУШ!”
- в). „У колону по одному наліво в обхід кроком – РУШ!”
- г). „Зліва наліво в обхід у колону по одному кроком – РУШ!”

4. Розмикання. Обрати правильну команду

- а). „На витягнуті руки від центру (вправо, вліво) приставними кроками розім – КНИСЬ!”
- б). „Приставними кроками від середини (вправо, вліво) на витягнуті руки розім – КНИСЬ!”
- в). „Від середини (вправо, вліво) приставними кроками на витягнуті руки розім – КНИСЬ!”
- г). „Від середини (вправо, вліво) на витягнуті руки приставними кроками розім – КНИСЬ!”

5 -8. Необхідні команди при перешикванні з колони по одному у колону по 4 дробленням та зведенням. Обрати правильну команду

- А) а). „У колону по одному через центр – РУШ!”
- б). „Через центр у колону по одному – РУШ!”
- в). „Через центр – РУШ!”
- г). „У колону через центр – РУШ!”
- Б) а). „У колону по одному направо й наліво – РУШ!”
- б). „Направо й наліво у колону по одному – РУШ!”
- в). „У колону по одному направо й наліво в обхід – РУШ!”
- г). „В обхід направо й наліво – РУШ!”

В) а). «У колону по два через центр – Руш!»

б). «По два через центр – Руш!»

в). «Через центр по два – Руш!»

г). «Через центр у колону по два – Руш!»

- Г) а)»Направо й наліво у колону по два – Руш!»
 б)»У колону по два направо й наліво в обхід – Руш!»
 в)»У колону по два направо й наліво – Руш!»
 г)»В обхід направо й наліво по два – Руш!»
- Д) а)»У колону по чотири через центр – Руш!»
 б)»По чотири через центр – Руш!»
 в)»Через центр по чотири – Руш!»
 г)»Через центр у колону по чотири – Руш!»
9. Під час виконання повороту кругом у русі команда «Руш!» подається:
 А коли права нога торкається підлоги;
 б) коли ліва нога торкається підлоги;
 в) після кроку правою;
 Г) після кроку лівою.
10. Яка з форм запису загально розвиваючих вправ без предметів вірна?
 а) І В.п.-:стійка ноги нарлізно.
 1-руки за голову.
 2-Руки вниз.
 б) І В.п.-стійка руки на пояс.
 Рахунок 1. Сійка руки за голову.
 Рахунок 2. В.п.
 в) В.п.-о.с.
 Рахунок 1-присід, руки за голову.
 2-о.с.
 г) В.п.-о.с.
 Рахунок 1.:стійка-руки вгору
 Рахунок 2. :В.п.
11. Що визначає рух по діагоналі?
 а) рух по лінії, яка з'єднує суміжні кути залу;
 б) рух по лінії, яка з'єднує лівий вгорі і правий нижній кути;
 в) рух по лінії, яка з'єднує протилежні кути, і проходить через центр;
 г) рух по точкам, яка з'єднує кути.
12. Коли треба говорити під час виконання вправ:»Закінчити!»
 а) під час закінчення виконання вправи у русі;
 б) під час виконання вправ за розпорядженням;
 в) під час, коли дана команда для виконання вправи;
 г) під час закінчення вправ на місці за командою.
13. Яка правильна послідовність команд робиться для руху «Змійкою?»
 а) в обхід наліво, протиходом по залу - «Руш!»
 б) направо в обхід протиходом по залу - «Руш!»
 в) протиходом наліво (направо) - «Руш!»
 г) «Змійкою - Руш!».
14. Що означає термін «перекид»?:
 а) коловий рух через голову;
 б) коловий рух з торканням тіла підлоги через голову;
 в) коловий рух;

г) коловий рух з послідовним торканням підлоги чи снаряду певними частинами тіла та переверотом через голову.

15.Що означає термін «оберт»?:

- а) коловий рух;
- б) обертальний рух;
- в) коловий рух з прискоренням;
- г) коловий обертальний рух навколо вісі снаряду.

16.Які положення змішаних упорів відповідають правильній термінології:

- а) упор лежачи на прямих руках;
- б) упор лежачи на ногах і руках боком;
- в) упор присівши;
- г) упор лежачи.

17.Як правильно назвати по термінології:

- а) руки з палицею вниз;
- б) руки з палицею вгору;
- в) палицю вниз;
- г) палицю вгору.

18.Як треба настрибувати на міст під час виконання стрибка ноги нарізно через коня в довжину:

- а) на повну стопу;
- б) на носки;
- в) на зігнуті ноги;
- г) злегка зігнуті ноги.

19.Чи необхідно згинання рук під час підйому розгином на перекладині

- а) так;
- б) ні;
- в) злегка зігнуті;

20.Захват ніг під час групування (перекид вперед) виконується:

- а) за коліна;
- б) за середину гомілок;
- в) за гомілковостопи;
- г) за стегна.

21..Які вірні завдання уроку гімнастики?:

- а) ознайомити;
- б) вивчити;
- в) удосконалювати;
- г) оцінювання пройденого матеріалу.

22. Яка назва «правої» та «лівої» кінцівки стрію шеренга?

- а) фронт;
- б) направляючий;
- в) фланг;
- г) замикаючий.

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

- а) «Прямо!»
- б) «Повний крок!»
- в) «Вставай»
- г) «Наліво»

24. Чим відрізняється стройова стійка від основної?

- а) положенням ніг
- б) нічим;
- в) положенням голови;
- г) положенням рук.

25. Яка з команд має тільки виконавчу частину?

- а) Направо!
- б) Кругом!
- в) Бігом !
- г) Струнко!

26. На скільки рахунків виконується поворот кругом у русі?

- а) на один;
- б) на два;
- в) на три;
- г) на чотири.

27. При виконанні упору присівши руки знаходяться:

- а) позаду;
- б) на поясі;
- в) попереду;
- г) вперед.

28.3 яких вправ потрібно починати комплекс ЗРВ?:

- а) нахилів ;
- б) махів ногами;
- в) стрибків;
- г) вправ на руки

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

- а) на 45 градусів
- б) на 90 градусів
- в) на 180 градусів
- г) на 270 градусів.

30. Захват ніг під час групування при перекиді уперед виконується?

- а) за коліна;
- б) за середину гомілки;
- в) за стегна;
- г) за стопи.

Контрольні тести для перевірки рівня засвоєння пройденого матеріалу
з дисципліни : «Методика проведення секційних занять з гімнастики»
Варіант - 2

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

- а). Ранкова гімнастика.
- б). Спортивна гімнастика.
- в). Корируюча.
- г). Основна.

2. Який вид гімнастики віднесений до оздоровчого напрямку?

- а). Прикладна.
- б). Художня гімнастика.
- в). Ритмічна гімнастика.
- г). Атлетична.

3. Який вид гімнастики віднесений до спортивного напрямку?

- а). Жіноча гімнастика.
- б). Спортивна акробатика.
- в). Ранкова гімнастика.
- г). Функціональна.

4. Яка термінологічна запис вірна?

- а). Нахил тулуба.
- б). Нахил тулуба вперед.
- г). Нахил.

5. При запису вправ на приладах, окремі елементи треба розділити?

- а). Крапкою.
- б). Косою.
- в). Крапка з комою.
- г). Тире.

6. Яка команда вірна?

- а). «По номерам – Розрахуйсь!»
- б). «Розрахуйсь по порядку!»
- в). «По порядку – Розрахуйсь?»
- г). «Розрахуйсь по номерам!»

7 Положення змагань.

- а). Складається учасниками змагань.
- б). Складається держкомспортом.
- в). Складається федерацією.
- г). Складається організацією, яка проводить змагання.

8 З якого віку дівчата допускаються до дорослих змагань? .

- а). З 14 років.
- б). З 16 років.
- в). З 18 років.
- г). З 12 років.

9. Який розмір килима для вільних вправ?
- Розмір 10 x 10.
 - Розмір 10 x 12.
 - Розмір 14 x 14.
 - Розмір 12 x 12.
10. Учасники змагань повинні:
- Бути готовим до змагань за 30 хв.
 - Бути готовим до змагань за 15 хв.
 - Прибути без запізнення до початку змагань.
 - Бути готовим до змагань за 20 хв.
11. Положення, в яких плечі вище точок опори називають:
- Стійка.
 - Сід.
 - Упор.
 - Присід.
12. Положення, в яких плечі нижче точок опори називають:
- Мах.
 - Упор.
 - Вис.
 - Хват.
13. Якщо зменшується радіус обертання, то...
- Зменшується швидкість руху?
 - Збільшується швидкість руху?
14. Якщо гімнаст відчуває, що обертання надлишкове, то...
- Треба щільніше групуватись?
 - Чи розгрупуватись?
15. Яку треба подати команду на відміну вправи у русі?
- «Закінчити!»
 - «Звичайним кроком – Руш!»
 - «Стій!»
 - «Кроком – Руш!»
16. Зпишіть цифровий порядок підбору ЗРВ ранкової гімнастики :
- Присідання.
 - Нахили.
 - Стрибки.
 - Рухи руками.
 - Махи ногами.
 - Рухи головою.
 - Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
17. На скільки рахунків можна скласти ЗРВ?
- На три.
 - На чотири.
 - На п'ять.
 - На шість.

18. У якому з методів можливе сполучення фізичної, спеціально-рухової і технічної підготовки.
- а) у методі підвідних вправ;
 - б) у методі розпоряджень алгоритмічного типу;
 - в) у методі рішення окремих рухових задач;
 - г) у цілісному методі.
19. Який запис випадів, відповідає термінології?
- а). Випад правою(лівою) ногою.
 - б). Випад правою(лівою) вперед.
 - в). Випад правою(лівою).
 - г). Випад вперед правою(лівою).
20. Що означає термін «підйом»?
- а). Перехід з одного положення у інше.
 - б) Перехід із упору у вис.
 - в). Послідовний перехід у друге положення.
 - г) Перехід із вису в упор.
21. Який вірний термінологічний запис положення?
- а). Руки з гантелями вперед.
 - б). Руки з палицею догори.
 - в). Прапори в сторони.
 - г). Руки з м'ячем за голову.
22. Який вірний термінологічний запис положення?
- а). Ноги на ширині пліч.
 - б). Ноги нарізно.
 - в). Стійка ноги нарізно.
 - г). Стійка ноги разом.
23. Який віковий період є найбільш сприятливим для розвитку гнучкості хлопців ?
- а) 7 – 10 років.
 - б) 11 – 12 років.
 - в) 13 – 14 років.
 - г). 15 – 16 років.
24. Де повинен знаходитись вчитель на страховці під час виконання стрибка зігнувши ноги через коня у ширину?
- а) Перед конем?
 - б). За конем попереду?
 - в). За конем збоку?
 - г) За конем у міста приземлення?
25. Який віковий період є найсприятливіший для розвитку максимальної сили у хлопців?
- а) 7 – 10 років;

- б) 11 – 12 років;
- в) 13 – 15 років;
- г).16 – 18 років.

26.Який вірний термінологічний запис?

- а).Мах лівою ногою до правої руки.
- б).О.с. руки на поясі.
- в).Мах лівою до правої руки.
- г)Ноги нарізно, руки на пояс.

27.Що необхідно зробити по команді: »Прямо!» ?

- а).Після команди «Прямо!», яка подається під ліву ногу , необхідно з правої починати рух.
- б).Після команди «Прямо!», яка подається під праву ногу, необхідно з лівої починати рух.
- в).Після команди «Прямо!», яка подається під ліву ногу, необхідно виконати крок правою і лівою на місці і з правої починати рух вперед.
- г).Після команди «Прямо!», яка подається під ліву ногу, необхідно виконати крок правою на місці і почати рух вперед з лівої.

28.Які дії другого номера при перешикуванні із однієї шеренги у три?

- а).Виконують крок лівою назад, правою в сторону і стають за першими номерами.
- б).Виконують крок лівою вперед , правою в сторону і стають перед першими номерами.
- в).Виконують крок правою вперед, лівою в сторону і стають перед третіми номерами.
- г).Залишаються на місці.

29.Назвіть вірну команду на перешикування із однієї колони у три уступами?

- а). «По розрахунку – Розімкнись!»
- б). «Перші номери на місці, другі два кроки вправо, треті два кроки вліво – Руш!»
- в). «Перші номери два кроки вправо, треті номери два кроки вліво кроком – Руш!»
- г) «.Перші номери два кроки вправо, другі на місці, треті два кроки вліво – Руш!»

30.Де повинен знаходитись вчитель під час виконання опорного стрибка ноги нарізно через коня у довжину?

- а).Біля міста?
- б).По середині коня?
- в).У місця відштовхування руками?
- г).У місця приземлення