

СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ МЕДИЧНИЙ ІНСТИТУТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Тестові завдання з навчальної дисципліни

**«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ГІМНАСТИКИ»**

Суми –2023

## Передмова

Тести є важливим видом контролю з навчальної дисципліни, яка вивчається студентами, як на лекційних та практичних заняттях, так і використовується для самостійної роботи.

Тести мають на меті допомогти студентам спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за напрямом підготовки бакалаврів в повній мірі засвоїти навчальний матеріал та перевірити свої теоретичні знання з навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання».

Критерії оцінювання тестових завдань згідно національної шкали та ECTS. В розробці використана гімнастична термінологія, яка відповідає чинним вимогам.

**РОЗДІЛ 1: ГІМНАСТИКА У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.  
ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ  
ГІМНАСТИЧНИХ ВПРАВ.**

**ВАРІАНТ 1**

**1. Що означає термін гімнастика?**

- А. Утворений від слова “гімн” спорту;
- Б. Систему спеціальних фізичних вправ з використанням гімнастичних приладів, обладнання та пристосувань;
- В. Спортивну термінологію;
- Г. Форму виконання гімнастичних вправ (ранкова гімнастика, лікувальна тощо).

**2. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання та реабілітації?**

- А. Має глибоке історичне коріння;
- Б. Не потребує фінансових затрат;
- В. Проводиться майже в будь-яких кліматичних умовах;
- Г. Сприяє фізичному розвитку та оздоровленню організму.

**3. Які розділи включає програма навчального курсу “Теорія і методика викладання гімнастики?”**

- А. Загальний, напівзагальний, спеціальний;
- Б. Теоретичний, практичний і методичний;
- В. Перший і другий;
- Г. Бруса, колода, поперечина, кільця.

**4. Назвіть види гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.**

- А. Спортивна;
- Б. Циркова;
- В. Загальноосвітня;
- Г. Оздоровча.

**5. Хто є творцем медичної гімнастики?**

- А. Грек Геродікус (484-425 рр. до н.е.);
- Б. Лобачевський (1836);
- В. Попандопула (IX сторіччя н.е.);
- Г. П.Ф.Лесгафт (XIX сторіччя н.е.).

**6. Чому гімнастика є навчальною та науковою дисципліною?**

- А. Включає нескінченну кількість фізичних вправ;

- Б. Видані спеціальні підручники з гімнастики;
- В. Є обов'язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти;
- Г. Є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку і вдосконалення людини.

**7. Які гімнастичні вправи називають прикладними?**

- А. Вільні вправи;
- Б. Вправи, що є прикладом для наслідування; В. Акробатичні вправи;
- Г. Вправи, що формують життєво важливі рухові вміння і навички активної взаємодії з навколишнім середовищем.

**8. Назвіть групи гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.**

- А. Оздоровча, лікувальна;
- Б. Базова, прикладна;
- В. Стрибки на батуті;
- Г. Спортивна (категорії “А”); Масова (категорії “Б”).

**9. Які дії називають стройовими вправами?**

- А. Оздоровчі та лікувальні;
- Б. Базові;
- В. Спортивно-розважальні;
- Г. Нескладні рухові дії службового характеру.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між завданнями гімнастики та їх тлумаченнями:**

1. освіти та розвитку	1. гармонійного вдосконалення форм та функцій організму, вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей
2. оздоровчої дії	2. різної складності виконання
3. підвищення опірності організму до несприятливих професійних та природних чинників	3. підвищення життєдіяльності організму, зняття втоми та відновлення працездатності, укріплення здоров'я, профілактика і лікування професійних та інших захворювань, фізичної реабілітації

4. виховання моральних, вольових та естетичних якостей	4. виховання особистості
5. прикладного характеру, що сприяють фаховій підготовці	6. для попередження фізичних пошкоджень організму, протидії надмірним професійним та природним подразникам

## ВАРІАНТ 2

**1. До методичних властивостей гімнастики належать:**

- А. Різнобічна дія на організм та різноманітність вправ;
- Б. Освоєння спортивних програм;
- В. Чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження;
- Г. Виховання моральних та вольових якостей.

**2. Гімнастичні вправи традиційно об'єднуються у наступні групи:**

- А. Стройові вправи;
- Б. Вправи загального розвитку;
- В. Прикладні вправи;
- Г. Стрибки (з опорою та без опірні).

**3. Що таке гімнастична термінологія?**

- А. Спеціальна мова;
- Б. Будова спеціальних термінів;
- В. Система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю...
- Г. Терміністична логістика.

**4. «Турнкуст» - мистецтво спритності це:**

- А. Шведська система гімнастики;
- Б. Німецька система гімнастики;
- В. Французька система гімнастики;
- Г. Сокольська система гімнастики.

**5. На які групи поділяються стройові вправи?**

- А. Шикування та перешикування;
- Б. Підтягування;
- В. Переміщення;
- Г. Розмикання.

**6. Основні вимоги до термінів:**

- А. Раціональність;
- Б. Доступність;
- В. Точність;
- Г. Стислість.

**7. Шеренга – це:**

- А. Стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т.д.);
- Б. Встановлене розміщення учнів для спеціальних дій;

В. Стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалами;

Г. Сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

### 8. Що розуміють під командами управління на уроках гімнастики?

А. Слова, що з відповідною інтонацією вказують на бажану поведінку;

Б. Слова, що у стислій формі вказують на напрямок руху;

В. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією характеризують методичне завдання;

Г. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які, які необхідно буде виконати наприкінці команди.

### 9. За командою загального значення «ШИКУЙСЬ!»:

А. Учні вирівнюють стрій, приймаючи основну стійку, повертаючи голову праворуч, правофланговий дивиться прямо, не повертаючи голови;

Б. Учні приймають стройову стійку, що у гімнастиці відповідає «основній стійці»;

В. Учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;

Г. Кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.

### 10. Знайдіть правильне співвідношення між завданнями гімнастики та їх тлумаченнями:

1. освіти та розвитку	1. гармонійного вдосконалення форм та функцій організму, вдосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей
2. оздоровчої дії	2. різної складності виконання
3. підвищення опірності організму до несприятливих професійних та природних чинників	3.підвищення життєдіяльності організму, зняття втоми та відновлення працездатності, укріплення здоров'я, профілактика і лікування професійних та інших захворювань, фізичної реабілітації
1. виховання моральних, вольових та естетичних якостей	4.виховання особистості
2. надбання життєво важливих рухових навичок та вмій	5.прикладного характеру, що сприяють фаховій підготовці
3. освоєння спортивних програм	6. для попередження фізичних пошкоджень організму, протидії надмірним професійним та природним подразникам

## ВАРІАНТ 3

### 1. Які гімнастичні вправи називають прикладними?

- А. Вправи, що формують життєво важливі рухові вміння і навички активної взаємодії з навколишнім середовищем;
- Б. Вправи, що є прикладом для наслідування;
- В. Вільні вправи;
- Г. Акробатичні вправи.

### 2. Яке положення називається “вихідним”?

- А. Положення з виходом;
- Б. Вихідне положення;
- В. Положення тулуба, голови, рук, ніг, що є початковим у виконанні вправи;
- Г. Положення тулуба, голови, рук, ніг, що є кінцевим у виконанні вправи.

### 3. Під час виконання стройових вправ термін “фронт” означає:

- А. Відстань між флангами;
- Б. Сторона протилежна фронту;
- В. Сторона строю, до якої учні стоять обличчям;
- Г. Сторона строю, до якої учні стоять спиною.

### 4. За командою загального значення “Відставити!”:

- А. Учні негайно розбігаються у різні сторони;
- Б. Учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;
- В. Кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.
- Г. Учні відставляють на крок у бік праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

### 5. Чому гімнастика є навчальною дисципліною?

- А. Включає нескінчену кількість фізичних вправ;
- Б. Видані спеціальні підручники з гімнастики;
- В. Є обов’язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти;
- Г. Є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку і вдосконалення людини.

### 6. Які вправи називаються асиметричними? А. Вправи на чотири рахунки;

- Б. Які виконуються один раз;
- В. Які виконуються на гімнастичних приладах;
- Г. В яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або в правий бік.



### 7. Вправи загального розвитку це:

- А. Це рухи різними частинами тіла та їх поєднання, що виконуються з визначеною швидкістю, амплітудою та частотою;
- Б. Вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або вправо;
- В. Таке положення тулуба, голови, рук, ніг; що є початковим і кінцевим у виконанні вправи;
- Г. Це всі рухи у вправі, що виконуються у заданій послідовності і не повторюються.

### 8. Що означає поняття “художня гімнастика”?

- А. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки чоловіки;
- Б. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки;
- В. Вид спорту, в якому приймають участь чоловіки і жінки;
- Г. Вид спорту, що включає виконання під музику вільних вправ з предметами (м'ячем, скакалкою, стрічкою, булавами, обручем) та без них.

### 9. Під час виконання вправ на гімнастичних приладах “вис” це:

- А. Спосіб тримання за прилад;
- Б. Вис, при якому за прилад тримаються будь-якою частиною тіла (частіше всього руками);
- В. Положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату;
- Г. Вис, при якому використовується додаткова опора.

### 10. Знайдіть правильне співвідношення загальної класифікації гімнастичних вправ, які традиційно об'єднуються у наступні групи:

1. стройові вправи	1. це нескладні рухові дії службового характеру, які використовуються для більш організованого проведення занять
2. вправи загального розвитку	2. є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці
3. прикладні вправи	3. це нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки
4. вільні вправи	4. це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем
5. вправи художньої гімнастики	5. застосовуються на заняттях з жінками

## ВАРІАНТ 4

**1. Які різновиди гімнастики належать до гігієнічної гімнастики?**

- А. Виробнича;
- Б. Аквааеробіка;
- В. Ранкова гігієнічна;
- Г. Ритмічна.

**2. Яка гімнастика називається професійно-прикладною?**

- А. На гімнастичних приладах;
- Б. Спрямована на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей;
- В. Виробнича;
- Г. Загального розвитку.

**3. Олімпійськими видами гімнастики є наступні:**

- А. Спортивна гімнастика;
- Б. Стрибки на батуті;
- В. Художня гімнастика;
- Г. Ритмічна гімнастика.

**4. Під час виконання стройових вправ «правофланговий» це:**

- А. Учень, який стоїть останнім у шерензі;
- Б. Учень, який стоїть на чолі колони у визначеному напрямку;
- В. Учень, який стоїть останнім у колоні;
- Г. Учень, який стоїть першим у шерензі (праворуч).

**5. «Колона» під час виконання стройових вправ це:**

- А. Стрій, в якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим згідно з визначеними інтервалом;
- Б. Стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному (по два, по три і т. д.);
- В. Сторона строю, до якої учні стоять обличчям;
- Г. Стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом у ширину долоні (між ліктями) один від одного або в колонах з дистанцією на підняту вперед руку.

**6. Що таке гімнастична термінологія?**

- А. Спеціальна мова;
- Б. Терміністична логістика;
- В. Система спеціальних термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю...
- Г. Будова спеціальних слів і термінів.

### 7. Хто є творцем медичної гімнастики?

- А. Франсуа Рабле (1494-1553 р.р.);
- Б. Гиппократ (459-377 р.р. до н. е.);
- В. В.В.Гориневський (1858-1937); Г. П.Ф. Лесгафт (1837-1909).

### 8. Які дії називають стройовими вправами?

- А. Нескладні рухові дії службового характеру;
- Б. Базові;
- В. Оздоровчі;
- Г. Спортивно-розважальні.

### 9. Сокольська система гімнастики виникла:

- А. Одразу після німецької;
- Б. У зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини;
- В. Склалася у період окупації Пруссії Наполеоном;
- Г. На основі військово-прикладного напрямку.

### 10. Знайдіть правильне співвідношення загальної класифікації гімнастичних вправ, які традиційно об'єднуються у наступні групи:

1. прикладні вправи	1. належать до групи вправ загального розвитку, мають виразну фазу польоту після відштовхування ногами і руками
2. вільні вправи	2. це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем
3. акробатичні вправи	3. їм властиві незвичність умов опори та особливість переміщення тіла у просторі, що зумовлене особливостями конструкції приладів
4. стрибки (з опорою та без опірні)	4. дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, просторового орієнтування
5. вправи на приладах	5. є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці

## ВАРІАНТ 5

### 1. До гімнастичних приладів належать:

- А. Бруса паралельні, бруса різновисокі;
- Б. Колода;
- В. Палиці, набивні м'ячі, скакалки;
- Г. Гімнастичні сходини, гімнастичні лави.

### 2. До найбільш вживаних термінів прикладної гімнастики належать:

- А. Стрибки та повороти (переступанням, на носках, махом, у присіді...);
- Б. Дуги та махи;
- В. Ходьба, біг, вправи у рівновазі, вправи на осанку, дихальні вправи...;
- Г. Метання та ловля, лазіння та переповзання.

### 3. Під час виконання гімнастичної основної стійки (о. с.) потрібно зробити наступне:

- А. Стійка ноги нарізно; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, що розставлені на відстані в один крок, руки за спину;
- Б. Ноги нарізно на кут  $90^{\circ}$ ; вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги;
- В. Ноги нарізно на відстань однієї стопи;
- Г. Стійка «струнко».

### 4. На заняттях з гімнастики вирішуються наступні завдання фізичного виховання:

- А. Освіти та розвитку;
- Б. Різноманітності вправ;
- В. Надбання життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- Г. Різнобічної дії на організм.

### 5. Що означає поняття «художня гімнастика»?

- А. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь чоловіки і жінки;
- Б. Вид спорту, що включає виконання під музику вільних вправ з предметами (м'ячем, скакалкою, стрічкою, булавами) та без них;
- В. Вид спорту, в якому приймають участь чоловіки і жінки;
- Г. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки.

### 6. Що називають класифікацією фізичних вправ? А. Поділ вправ на класи, підкласи і т. д.;

- Б. Поділ вправ на спортивні розряди в залежності від важкості виконання;
- В. Присвоєння вправам певного класу складності;
- Г. Це є поділ вправ за їх спільними ознаками на види, різновиди, групи, підгрупи.

### 7. Виконання акробатичної вправи стійка на лопатках це:

- А. Зігнуте положення тіла (коліна до плечей, лікті притиснуті, голова опущена,

захват за гомілки);

Б. Обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову;

В. Дугоподібне, максимально прогнуте тіло спиною до опори;

Г. Вертикальне положення тіла ногами вгору.

**8. Які різновиди гімнастики належать до гігієнічної гімнастики?**

А. Аквааеробіка;

Б. Виробнича;

В. Ритмічна;

Г. Ранкова.

**9. Що розуміють під командами управління на заняттях гімнастики?**

А. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди;

Б. Слова, що з відповідною інтонацією вказують на бажану поведінку;

В. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією характеризують методичне завдання;

Г. Слова, що у стислій формі вказують на напрямок руху.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між видами та групами гімнастики:**

<b>Види гімнастики</b>	<b>Групи гімнастики</b>
1. Освітньо – розвиваючі	1. Гігієнічна
	2. Лікувальна
2. Оздоровчі	3. Прикладна
	4. Базова
3. Спортивні	5. Масова (категорія «Б»)
	6. Спеціалізована (категорія «А»)

## ВАРІАНТ 6

### **1. Послідовність команд і розпоряджень чергового та його дії на заняттях гімнастики повинні бути наступними:**

А. «Група – ДО МЕНЕ!» - черговий до команди стає на місце, де повинні бути вишикувані учні, та приймає положення «струнко»;

Б. «Група – РІВНЯЙСЬ!», після 3-х секундної паузи – «СТРУНКО!». «За порядком номерів – РОЗРАХУЙСЬ!»; після завершення розподілу, визначивши кількість присутніх, подає команду – «Рівняння на – СЕРЕДИНУ!», далі стройовим кроком за найкоротшою траєкторією підходить до вчителя, зупиняється в трьох кроках від нього і рапортує;

В. «В одну шеренгу за зростом – СТАВАЙ!» - за цією командою учні швидко займають своє місце в строю ліворуч від чергового відповідно до його розпорядження. Черговий після шикування робить крок уперед, обертається ліворуч;

Г. Здача рапорту.

### **2. Гімнастична термінологія це:**

А. Основні вимоги до термінів;

Б. Стисла умовна назва рухової дії або поняття;

В. Це система спеціальна термінів, що застосовуються для стислого позначення вправ, рухів, дій, приладів, інвентарю, умовних скорочень і форми запису вправ;

Г. Призначена для визначення окремих груп вправ, загальних понять, знаряддя та інвентарю.

### **3. Сигналами управління в гімнастиці називають:**

А. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди;

Б. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій;

В. Слова, що призначені для точного визначення специфічних ознак вправи;

Г. Загально прийняті звукові або інші сигнали, які вказують на час початку або завершення дії.

### **4. Стройові вправи складаються із стройових прийомів і поділяються на наступні групи:**

А. Шикування та перешикування;

Б. Розмикання та змикання;

В. Розподілу та загального значення;

Г. Пересування.

### **5. Що означає поняття «акробатичні вправи»:**

А. Група гімнастичних вправ, спрямованих на оволодіння прикладними

професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей;

Б. Вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або і лівий бік, а друга – з правої або вправо;

В. Гімнастичні вправи, що виконуються на акробатичній доріжці або гімнастичному помості;

Г. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки.

#### **6. Яка гімнастика називається професійно-прикладною?**

А. Виробнича;

Б. Ранкова;

В. Спортивна;

Г. Спрямована на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.

#### **7. До традиційних предметів, з якими виконуються вправи загального розвитку належать:**

А. Гімнастична палиця;

Б. Штанга;

В. Скакалка;

Г. Гімнастичний килим.

#### **8. Прикладними вправами на осанку є:**

А. Вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють керувати положенням тіла у просторі, а також сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату;

Б. Спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта, підвищення тону м'язового корсету тулуба та плечового поясу;

В. Циклічні рухи з фазою польоту з переміщеннями у просторі або на місці;

Г. Вправи на удосконалення силових здібностей у подоланні різноманітних перешкод.

#### **9. Нахил це:**

А. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду;

Б. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори;

В. Це положення тіла на зігнутих ногах;

Г. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку.

#### **10. Знайдіть правильне співвідношення між значеннями та їх тлумаченнями:**

1. рівновага	1. це положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори
--------------	---

2. присіди	2. це положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду
3. упори	3. це положення тіла на зігнутих ногах
4. сіди	4. таке положення, при якому зовнішні сили, що діють на тіло, взаємно урівноважені



## ВАРІАНТ 7

### 1. На які групи поділяються стройові вправи?

- А. Вправи загального розвитку;
- Б. Шикування та перешикування;
- В. Підтягування;
- Г. Переміщення.

### 2. Олімпійськими видами гімнастики є наступні:

- А. Акробатичні стрибки;
- Б. Стрибки на батуті;
- В. Спортивна гімнастика;
- Г. Художня гімнастика.

### 3. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання?

- А. Включає нескінченну кількість вправ;
- Б. Не потребує фінансових затрат;
- В. Сприяє фізичному розвитку та оздоровленню організму;
- Г. Є обов'язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти.

### 4. Назвіть види гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики:

- А. Спортивна;
- Б. Циркова;
- В. Освітньо-розвиваюча;
- Г. Оздоровча.

### 5. До методичних властивостей гімнастики належать:

- А. Виховання моральних, волевих та естетичних якостей людини як особистості;
- Б. Освоєння спортивних програм різної складності виконання;
- В. Різнобічна дія на організм;
- Г. Чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження

### 6. Які гімнастичні вправи називають прикладними?

- А. Вправи, що формують життєво важливі рухові вміння і навички активної взаємодії з навколишнім середовищем;
- Б. Акробатичні вправи;
- В. Стройові вправи;
- Г. Вправи загального розвитку.

### 7. До групи гігієнічної гімнастики входять:

- А. Ранкова гігієнічна гімнастика;

- Б. Виробнича гімнастика;
- В. Спортивна гімнастика;
- Г. Ритмічна гімнастика.

**8. Стрйові прийоми виконуються за наступними командами і розпорядженнями:**

- А. Для обертань на місці;
- Б. Для пересування;
- В. Для зупинки;
- Г. Для розподілу.

**9. Спеціальна термінологія положення долонь та пальців рук включає наступні терміни:**

- А. Руки вгору;
- Б. Руки назад;
- В. Пальці в замок;
- Г. Долоні зігнути (розігнути).

**10. Знайдіть правильне співвідношення між методичними властивостями гімнастики та їх тлумаченням:**

1. різнобічна дія на організм	1. гімнастична методика вирізняється не тільки суворою регламентацією програми рухів, але й відносно суворими обмеженнями в організації занять та регулюванні навантаження
2. різноманітність вправ	2. зміст гімнастики складають вправи, що діють на всі частини опорно-рухового апарату та на функціональний стан усіх без винятку систем організму
3. вибіркова дія вправ	3. унікальність гімнастики полягає у практично необмеженій кількості засобів
4. чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження	4. завдання з вибіркового розвитку окремих фізичних якостей, зміцнення тих чи інших груп м'язів, суглобів, профілактиці та відновленню окремих функцій організму можливо вирішити підбором певних гімнастичних вправ та спеціальною методикою їх виконання
5. можливості ускладнення та комбінування вправ, застосування одних і тих же вправ у різних умовах	5. творчим способом підвищення інтенсивності виконання більш важких вправ, їх ускладнення за рахунок зміни умов виконання; конструювання нових елементів і вправ, створення оригінальних композицій розвиває творчі здібності учнів

## ВАРІАНТ 8

### 1. Вправами загального розвитку є:

- А. Нескладні рухові дії службового характеру, які використовуються для більш організованого проведення занять, доцільного розміщення учнів на місцях;
- Б. Нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки;
- В. Засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем;
- Г. Одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці.

### 2. Які вправи називають асиметричними?

- А. Вправи на вісім рахунків;
- Б. Які виконуються з предметами;
- В. Які виконуються декілька разів;
- Г. В яких перша половина циклу починається з лівої ноги або в лівий бік, а друга – з правої або в правий бік.

### 3. Назвіть різновиди гімнастики, що входять до групи прикладної:

- А. Атлетична гімнастика;
- Б. Професійно-прикладна;
- В. Військово-прикладна;
- Г. Спортивно-прикладна.

### 4. Перша класифікація гімнастичних вправ, спеціальна термінологія з лаконічними назвами вправ, правилами змагань та трьох ступеневою структурою уроку була створена:

- А. Німецької системою гімнастики;
- Б. Шведської системою гімнастики;
- В. Сокольською системою гімнастики;
- Г. Французькою системою гімнастики.

### 5. На заняттях з гімнастики вирішуються наступні завдання фізичного виховання:

- А. Виховання моральних, вольових та естетичних якостей людини як особистості;
- Б. Чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження;
- В. Різноманітність вправ;
- Г. Освоєння спортивних програм різної складності виконання.

### 6. Назвіть команди та розпорядження загального значення:

- А. «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!»;
- Б. «Кру – ГОМ!»;
- В. «РІВНЯЙСЬ!»;

Г. «ВІЛЬНО!».

**7. Вихідним положенням деяких вправ є присід, це:**

- А. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку, при нахилах голови;
- Б. Положення тіла на зігнутих ногах;
- В. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори;
- Г. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду (попереду, за головою, на поясі і т. д.).

**8. Вправами на гімнастичних приладах є:**

- А. Вис – положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату;
- Б. Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову;
- В. Упор – положення на приладі з опорою тільки руками;
- Г. Стрибок – переміщення без опори (фаза польоту) після поштовху ногами (ногою).

**9. Під час виконання стройових вправ користуються наступними термінами:**

- А. Ходьба – циклічні рухи без фази польоту з переміщеннями у просторі або на місці;
- Б. Метання та ловля – вправи з предметами (м'ячами, гирями);
- В. Колона – стрій, в якому учні розміщені один за одним по одному на відстані одного кроку;
- Г. Фронт - сторона строю, до якої учні стоять обличчям.

**10. Знайдіть правильне співвідношення та продовжить формулювання:**

1. вправи загального розвитку (ВЗР) – це нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки;	1. засобом загального розвитку з напрямом на підвищення витривалості, розвиток координаційних здібностей та творчості у складанні спортивних композицій;
2. прикладні вправи – це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем;	2. доступність акробатичних вправ та можливість нескінченного ускладнення дозволяє використовувати їх в гімнастиці всіх вікових груп населення;
3. вправи художньої гімнастики – застосовуються на заняттях з жінками;	3. вони наближені до вільних вправ але містять також елементи танцю та є ефективним засобом розвитку пластики та естетики рухів;
4. акробатичні вправи – дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, просторового орієнтування;	4. вони можуть виконуватися як без предметів, так і з предметами, а також з використанням підручних засобів;
5. вільні вправи – є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці;	5. характерною ознакою цих вправ є менш сувора регламентація рухів за формою та

	можливості індивідуального вирішення рухового завдання;
--	---

## ВАРІАНТ 9

=

### **1. Які команди та розпорядження загального значення під час виконання стройових вправ:**

А. «ВІДСТАВАТИ!» - учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;

Б. «Кру-ГОМ!» - з положення «струнко» учні обертаються на 180° через ліве плече на п'ятці лівої та носку правої ноги, і приставляють праву;

В. «РОЗІЙДИСЬ!» - учні негайно покидають стрій, розбігаючись у різні сторони;

Г. «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!» - кожен учень, починаючи з правофлангового, називає свій порядковий номер, повертаючи голову ліворуч і, швидко, - у попереднє положення.

### **2. Олімпійськими видами гімнастики є такі:**

А. Спортивна аеробіка;

Б. Стрибки на батуті;

В. Акробатика (силова. стрибкова);

Г. Спортивна гімнастика.

### **3. На заняттях з гімнастики вирішуються наступні завдання фізичного виховання:**

А. Різноманітність вправ;

Б. Вибіркова дія вправ;

В. Оздоровчої дії;

Г. Обґрунтування ефективності фізичних вправ.

### **4. Спеціальна термінологія положення рук включає в себе:**

А. Руки до плечей – руки зігнуті у ліктьових суглобах;

Б. Напів присід – присід на півзігнутих ногах;

В. Долоні в замок – права долонь вниз, ліва вверх; фаланги пальців зігнуті і щеплені між собою;

Г. Руки за голову – руки відведені за голову; пальці в кулак (вказується додатково).

### **5. До спеціальної термінології, що застосовується в художній гімнастиці, належать:**

А. Вправи на розслаблення м'язів;

Б. Стійка на лопатках;

В. Метання та ловля;

Г. Кроки (звичайний, на носках, випадами, галопу, приставний, польки, вальсу і т. д.).

**6. Вихідними положеннями гімнастичних вправ можуть біти:**

- А. Сіди;
- Б. Випади;
- В. Упори;
- Г. Присіди.

**7. До гімнастичних олімпійських приладів належать: А. Гімнастичні сходи;**

- Б. Лонжи;
- В. Бруса паралельні, бруса різновисокі;
- Г. Поролонова яма.

**8. Сигналами управління у гімнастиці називають:**

- А. Загально прийняті звукові або інші сигнали, які вказують на час початку або завершення дії;
- Б. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди;
- В. Стисла умовна назва рухової дії або поняття;
- Г. Основні вимоги до термінів.

**9. Стройові вправи проводяться:**

- А. На спеціальних майданчиках з окресленими межами;
- Б. На гімнастичному килимі;
- В. В плавальному басейні;
- Г. У спортивному залі.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між всесвітньо відомими гімнастичними школами та їх змістом:**

<b>1. німецька система гімнастики</b>	1. мала у своїй основі військово-прикладний напрямок; її засновник Аморос використав елементи фізичної підготовки А.В.Суворова; не притримувалося чіткої схеми проведення уроку
<b>2. шведська система гімнастики</b>	2. виникла одразу після німецької; урок гімнастики складався з 16 частин, що мали сувору послідовність виконання; ініціатива викладача не передбачалася
<b>3. французька система гімнастики</b>	3. склалася у період окупації Пруссії Наполеоном; основу склали вправи на приладах та рухливі ігри; акцентувалася увага на педагогічних основах уроку
<b>4. сокольська система гімнастики</b>	4. виникла у зв'язку з національно-визвольною боротьбою слов'янських народів, які входили до Австро-Угорщини; взамін багатократного повторення одноманітних рухів гімнастика передбачала виконання комбінації вправ та логічних переходів від однієї вправи до іншої

## ВАРІАНТ 10

### 1. Вправами на гімнастичних приладах є:

- А. Вис – положення на приладі, коли плечі знаходяться нижче ніж точка хвату;
- Б. Упор – положення на приладі з опорою тільки руками;
- В. Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори без перевертання через голову;
- Г. Стрибок – переміщення без опори (фаза польоту) після поштовху ногами (ногою).

### 2. Назвіть команди та розпорядження загального значення:

- А. «За порядком – РОЗРАХУЙСЬ!»;
- Б. «Кру – ГОМ!»;
- В. «РІВНЯЙСЬ!»;
- Г. «ВІЛЬНО!».

### 3. До методичних властивостей гімнастики належать:

- А. Різнобічна дія на організм;
- Б. Виховання моральних, вольових та естетичних якостей людини як особистості;
- В. Освоєння спортивних програм різної складності виконання;
- Г. Чітка регламентація заняття та можливості регулювання навантаження.

### 4. Нахил це:

- А. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду;
- Б. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку;
- В. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори;
- Г. Це положення тіла на зігнутих ногах.

### 5. До найбільш вживаних термінів прикладної гімнастики належать:

- А. Ходьба, біг, вправи у рівновазі, вправи на осанку, дихальні вправи...;
- Б. Метання та ловля, лазіння та переповзання;
- В. Стрибки та повороти (переступанням, на носках, махом, у присіді...);
- Г. Дуги та махи.

### 6. Чому гімнастика є навчальною дисципліною?

- А. Видані спеціальні підручники з гімнастики;
- Б. Є обов'язковим предметом дошкільної, шкільної, професійної та вищої освіти;
- В. Є частиною науки про фізичне виховання, що вивчає закономірності фізичного розвитку і вдосконалення людини;
- Г. Включає нескінчену кількість фізичних вправ.



**7. За командою загального значення “Відставити!”:**

- А. Учні займають попереднє положення або виконують попередню дію;
- Б. Учні негайно розбігаються у різні сторони;
- В. Кожен учень послабляє ногу в коліні не зрушуючись з місця.
- Г. Учні відставляють на крок у бік праву ногу і стоять вільно, розмістивши вагу тіла рівномірно на обидві ноги, склавши руки позаду навхрест.

**8. Назвіть різновиди гімнастики, що входять до групи прикладної:**

- А. Атлетична гімнастика;
- Б. Професійно-прикладна;
- В. Військово-прикладна;
- Г. Спортивно-прикладна.

**9. Послідовність команд і розпоряджень чергового та його дії на заняттях гімнастики повинні бути наступними:**

- А. «Група – ДО МЕНЕ!» - черговий до команди стає на місце, де повинні бути вишикувані учні, та приймає положення «струнко»;
- Б. «Група – РІВНЯЙСЬ!», після 3-х секундної паузи – «СТРУНКО!». «За порядком номерів – РОЗРАХУЙСЬ!»; після завершення розподілу, визначивши кількість присутніх, подає команду – «Рівняння на – СЕРЕДИНУ!», далі стройовим кроком за найкоротшою траєкторією підходить до вчителя, зупиняється в трьох кроках від нього і рапортує;
- В. «В одну шеренгу за зростом – СТАВАЙ!» - за цією командою учні швидко займають своє місце в строю ліворуч від чергового відповідно до його розпорядження. Черговий після шикування робить крок уперед, обертається ліворуч;
- Г. Здача рапорту.

**10. Знайдіть правильне співвідношення загальної класифікації гімнастичних вправ, які традиційно об’єднуються у наступні групи:**

1. прикладні вправи	1. належать до групи вправ загального розвитку, мають виразну фазу польоту після відштовхування ногами і руками
2. вільні вправи	2. це засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з навколишнім середовищем
3. акробатичні вправи	3. їм властиві незвичність умов опори та особливість переміщення тіла у просторі, що зумовлене особливостями конструкції приладів
4. стрибки (з опорою та без опірні)	4. дієвий засіб розвитку фізичних якостей, виховання сміливості, рішучості, просторового орієнтування
5. вправи на приладах	5. є одним із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці

## **РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ГІМНАСТИКИ.**

### **ВАРІАНТ 1**

#### **1. Що означає підбір доцільних засобів гімнастики?**

- А. Використання колового методу;
- Б. Підбір раціональної методики;
- В. Підбір раціональних завдань;
- Г. Визначення основних, підготовчих та допоміжних гімнастичних вправ.

#### **2. До якого віку за шкалою вікової періодизації життя людини належить вік від 75 до 90 років?**

- А. Похилий вік;
- Б. Літній вік;
- В. Довгожителі;
- Г. Зрілий вік.

#### **3. Які вправи складають зміст уроку з гімнастики?**

- А. Рухливі ігри та естафети;
- Б. Всі фізичні вправи;
- В. Вправи загального розвитку;
- Г. Стройові вправи.

#### **4. Якими є особливості розвитку організму дитини у ранньому періоді дошкільного віку?**

- А. Організм достатньо сильний, кістки нееластичні, м'язи з високою працездатністю;
- Б. Організм слабкий, кістки еластичні, не міцні, м'язи швидко стомлюються;
- В. Координація рухів на стадії становлення, концентрація уваги є незначною, імунітет слабкий, втомлюваність настає швидко;
- Г. Координація рухів близька до максимальної, концентрація уваги висока, імунний захист достатньо виражений, втомлюваність швидка.

#### **5. Яке правило надання першої медичної допомоги є основним?**

- А. Не завдай шкоди потерпілому;
- Б. Третього зайвого;
- В. Клятва Гіппократа;
- Г. Закріплене медичним приписом.

#### **6. З кількох балів проходить оцінювання виконання гімнастичної вправи?**

- А. За стобальною шкалою;

- Б. За системою «зараховано», «не зараховано»;
- В. За 5-ти бальною системою;
- Г. З 10 балів з точністю до десятих.

**7. Що розуміють під надійністю біологічної системи організму?**

- А. Здатність до самовідтворення;
- Б. Вміння виконувати всі гімнастичні вправи;
- В. Високу працездатність при аеробному режимі роботи;
- Г. Рівень резервних можливостей організму що забезпечує оптимальне співвідношення елементів фізіологічного процесу для збереження його продуктивної діяльності.

**8. Яка наука займається дослідженням закономірностей техніки виконання вправ?**

- А. Біологія;
- Б. Біомеханіка;
- В. Математична статистика;
- Г. Кінематика.

**9. На які підгрупи вправ поділяються динамічні вправи?**

- А. Силові;
- Б. Гімнастичні;
- В. Махові;
- Г. Акробатичні.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між видами структури рухів та їх тлумаченнями:**

Види структури рухів	Тлумачення видів структури рухів
1. кінематична	1. що визначається взаємодією внутрішніх та зовнішніх сил, що спричиняють рух
2. ритмічна	2. що комплексно об'єднує часові, просторові та силові параметри вправи
3. динамічна	3. що визначається часовими та просторовими характеристиками

## ВАРІАНТ 2

### 1. Які методи виховання вважаються основними?

- А. Примусу;
- Б. Переконання;
- В. Покарання;
- Г. Особистий приклад вчителя.

### 2. Що являє собою програма змагань зі спортивної гімнастики?

- А. Розрядні нормативи і вимоги;
- Б. Список учасників;
- В. Кошторис витрат;
- Г. Документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників, та регламент проведення змагань.

### 3. Назвіть основні періоди шкільного віку.

- А. Підлітковий, юнацький, зрілий;
- Б. Молодший, середній, старший;
- В. Початковий, середній, завершальний;
- Г. Перший, другий напівсередній, третій середній, четвертий старший.

### 4. Взаємодія яких сил лежить в основі виконання гімнастичних вправ?

- А. Внутрішніх і зовнішніх;
- Б. Обертальних та антиобертальних;
- В. Динамічних і статичних;
- Г. Повільних і швидких.

### 5. Під технікою вправи розуміють:

- А. Обчислення індивідуальних параметрів рухів;
- Б. Найбільш ефективний та раціональний спосіб її виконання;
- В. Знання загальних фізичних законів;
- Г. Переміщення чи утримання тіла гімнаста у просторі.

### 6. Що називають класифікацією фізичних вправ?

- А. Поділ вправ на класи, підкласи і т. д.;
- Б. Присвоєння вправам певного класу складності;
- В. Поділ вправ на спортивні розряди в залежності від важкості виконання;
- Г. Це поділ вправ за їх ознаками на види, різновиди, групи, підгрупи.

### 7. Які відмінності між чоловіком і жінкою враховуються у фізичному вихованні?

- А. Соціальна роль, психологічні відмінності, характерологічні особливості

поведінки;

Б. Вікові відмінності;

В. Різниця в репродуктивних функціях, різна будова тіла, опорно-рухового апарату;

Г. Рівень заробітку та соціальний статус.

**8. Фізичні вправи, що пов'язані з рухом рук та ніг і збігаються із фазами дихання є:**

А. Умовно-рефлекторним подразником діяльності дихального апарату;

Б. Сприяють гіпоксії тканин;

В. Сприяють формуванню умовного пропріоцептивного дихального рефлексу;

Г. Сприяють розвитку дихальної недостатності.

**9. До статичних вправ належать:**

А. Виси;

Б. Упори та виси;

В. Виси, змішані виси та упори, упори;

Г. Упори.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між фізичними термінами та описом техніки виконання вправи:**

Фізичний термін	Опис техніки виконання вправи
1. Сила тяжіння	1. Це швидкість обертання тіла; векторна величина, що визначається відношенням кута повороту до проміжку часу, за який цей поворот був зробленим
2. Доцентрова сила	2. Одна із основних сил, що суттєво впливають на переміщення тіла у просторі
3. Кутова швидкість	3. Це величина приросту швидкості руху за одиницю часу
4. Прискорення	4. Рівна відцентровій за величиною, але направлена у зворотному напрямку

## ВАРІАНТ 3

### 1. Що розуміють під віковими особливостями гімнастики?

- А. Доступний рівень складності гімнастичних вправ;
- Б. Врахування можливостей організму в залежності від статі;
- В. Історичні етапи розвитку гімнастики;
- Г. Об'єм та інтенсивність фізичного навантаження, які доцільно застосовувати протягом певної одиниці часу (хвилини, доби, тижня, місяця, року, періоду життя).

### 2. Яким чином проходить відкриття змагань?

- А. Розрізанням червоної стрічки;
- Б. За свистком арбітра;
- В. Урочистим парадом учасників;
- Г. Ударом гонга чи метроному.

### 3. Які види гімнастики є олімпійськими?

- А. Спортивна гімнастика;
- Б. Аеробіка;
- В. Стрибки на батуті;
- Г. Акробатичні стрибки.

### 4. Що розуміють під технікою фізичної вправи?

- А. Методику вивчення вправи;
- Б. Найбільш ефективний та раціональний спосіб виконання вправи;
- В. Технічні умови;
- Г. Спеціальна мова.

### 5. За якими показниками визначається величина фізичного навантаження?

- А. Тривалістю перерв для відпочинку;
- Б. Задоволення від навантаження;
- В. За психоемоційним станом;
- Г. Об'єму та інтенсивності навантаження.

### 6. Кутова швидкість - це:

- А. Величина приросту швидкості руху за одиницю часу;
- Б. Енергія руху, що залежить від об'єму потенційної енергії, перетвореної у рух;
- В. Це швидкість обертання тіла; векторна величина, що визначається відношенням кута повороту до проміжку часу, за який цей поворот був зробленим;
- Г. Міра обертального руху, що дорівнює добутку моменту інерції на кутову швидкість.

**7. Яка наука займається дослідженням закономірностей техніки виконання вправ?**

- А. Біологія;
- Б. Кінематика;
- В. Біомеханіка;
- Г. Фізіологія.

**8. До принципів організації уроків з гімнастики належать:**

- А. Безпечності та оздоровчої направленості;
- Б. Структурності;
- В. Від простого до складного;
- Г. Прикладного характеру.

**9. Який спосіб вивчення вправи доцільно застосовувати для нескладної вправи, що може бути виконана учнями одразу та без допомоги?**

- А. По розділам;
- Б. По частинам;
- В. Загалом;
- Г. За допомогою підготовчих вправ.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між гімнастичними вправами та фізичними якостями, які вони переважно розвивають:**

Гімнастичні вправи	Фізичні якості
1. Підтягування на перекладині	1. Спритність
2. Стрибок через коня ноги нарізно	2. Сила
3. Нахил тулуба вперед з положення сидячи	3. Швидкість
4. Човниковий біг 4x9м	4. Гнучкість

## ВАРІАНТ 4

**1. Якою повинна бути гімнастика для людей літнього та похилого віку?**

- А. Профілактичного спрямування, без перенапружень та різких рухів;
- Б. Реабілітаційного спрямування, без перенапружень та різких рухів;
- В. Прикладна гімнастика;
- Г. Спеціалізована гімнастика з використанням спеціальних гімнастичних приладів.

**2. На які підгрупи вправ поділяються динамічні вправи?**

- А. Силові;
- Б. Обертальні;
- В. Махові;
- Г. Акробатичні.

**3. Які види помилок фіксуються судьями при виконанні гімнастичних вправ?**

- А. Топографічні;
- Б. Дрібні;
- В. Орфографічні;
- Г. Середні.

**4. Головними завданнями основної частини учбово – тренувального заняття з гімнастики є:**

- А. Вивчення техніки виконання вправ;
- Б. Підведення підсумків;
- В. Перевірка готовності до занять;
- Г. Вдосконалення техніки виконання вправ.

**5. Відштовхування – це:**

- А. Плавне погашення швидкості падіння із збереженням стійкої рівноваги або положення для наступного відштовхування;
- Б. Переміщення тіла знизу вверху;
- В. Активне віддалення загального центру ваги або окремих ланок тіла від опори;
- Г. Взаємодія тіла з опорою, в результаті чого утворюється момент сил, необхідний для обертання.

**6. Структура уроку з гімнастики складається з 3-х частин:**

- А. Загальної;
- Б. Підготовчої;
- В. Основної;
- Г. Заключної.



**7. Фізичне навантаження буває:**

- А. Підпороговим;
- Б. Тренувальним;
- В. Активним;
- Г. Стресовим.

**8. Тривалість підготовчої частини для уроку гімнастики складає:**

- А. 4 – 6 хв;
- Б. 6 – 9 хв;
- В. 7 – 10 хв;
- Г. 12 – 15 хв.

**9. Жіноча спортивна гімнастика вирізняється від чоловічої:**

- А. Пластичністю, гнучкістю, ритмічністю, граціозністю;
- Б. Силовою та швидкісною направленістю;
- В. Більшою кількістю вправ, пов'язаних з ризиком;
- Г. Віртуозним виконанням вправ.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між значимістю помилок та їх характеристикою:**

1. Дрібні	1. Нечіткий темп виконання вправи, нестійке приземлення то що
2. Середні	2. Незначне згинання чи розведення ніг, де це не передбачено технікою виконання, недостатньо велика амплітуда то що
3. Грубі	3. Серйозні похибки техніки виконання вправи

## ВАРІАНТ 5

**1. Під час обертальних рухів в гімнастиці тіло може обертатися навколо наступних осей:**

- А. Фронтальної;
- Б. Горизонтальної;
- В. Вертикальної;
- Г. Передньої.

**2. Що вказується у першому розділі положення про змагання з гімнастики?**

- А. Програма змагань;
- Б. Місце і час проведення змагань;
- В. Фінансування та керівництво змагань;
- Г. Мета та завдання змагань.

**3. Які морально – вольові якості особистості виховуються у процесі змагань з гімнастики?**

- А. Почуття ритму;
- Б. Наполегливість, цілеспрямованість, рішучість;
- В. Правильна постава;
- Г. Силова витривалість.

**4. Тривалість основної частини уроку з гімнастики складає:**

- А. 25 – 27 хв;
- Б. 27 – 30 хв;
- В. 30 – 32 хв;
- Г. 32 – 35 хв.

**5. Найпоширенішим серед показників інтенсивності фізичного навантаження є:**

- А. Швидкість фізичної роботи;
- Б. Темп фізичної роботи;
- В. Частота серцевих скорочень за хвилину;
- Г. Об'єм фізичного навантаження.

**6. До принципів організації уроків з гімнастики належать:**

- А. Рекреаційної направленості;
- Б. Прикладного характеру;
- В. Емоційності;
- Г. Оздоровчої направленості.

**7. Під час спостереження за реакцією учнів на навантаження**

**контролюються:**

- А. Ефективність виконання завдань уроку;
- Б. Дія фізичного навантаження на психічний стан;
- В. Правильна техніка виконання вправ;
- Г. Методичні принципи.

**8. Які види гімнастики є олімпійськими?**

- А. Спортивна гімнастика;
- Б. Аеробіка;
- В. Стрибки в воду;
- Г. Акробатичні стрибки.

**9. До якого віку за шкалою вікової періодизації життя людини належить вік від 75 до 90 років?**

- А. Довгожителі;
- Б. Літній вік;
- В. Похилий вік;
- Г. Зрілий вік.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між періодами та віковими особливостями розвитку у шкільному віці:**

1. Молодший шкільний віковий період від 7 до 9 років	1. Ріст у цьому періоді сповільняється але є ще достатньо інтенсивним. Починає розвиватися логічне мислення та усвідомлення себе у навколишньому світі, що включає до роботи механізм конкуренції
2. Середній шкільний віковий період від 10 до 15 років (10-14 у дівчат)	2. Цей вік перехідний, дівчата набувають основних змін у формі тіла, а юнаки мужніють. Спостерігаються явища гетерохронності, тобто невідповідності психологічного, інтелектуального та соціального розвитку, фізіологічному і фізичному
3. Старший шкільний період або юнацький – 16-18 років, для дівчат 15-17 років	3. Старший шкільний період або юнацький – 16-18 років, для дівчат 15-17 років

## ВАРІАНТ 6

**1. Головною метою гімнастики для всіх вікових періодів розвитку та життя людини є:**

- А. Підвищення надійності біологічної системи організму;
- Б. Дія фізичного навантаження на серцево-судинну та дихальну системи організму;
- В. Дія фізичного навантаження на психічний стан;
- Г. Формування рухових навичок, розвиток чи вдосконалення фізичних якостей.

**2. Підведення підсумків та постановка завдань на самопідготовку сприяють:**

- А. Організаційним заходам;
- Б. Вивченню або вдосконаленню гімнастичних вправ на приладах;
- В. Формуванню звички до систематичних занять фізичними вправами;
- Г. Підготовці організму до виконання фізичних вправ.

**3. Фізичне навантаження буває:**

- А. Пасивним;
- Б. Тренувальним;
- В. Активним;
- Г. Стресовим.

**4. Сила тяжіння – це:**

- А. Одна із основних сил, що суттєво впливає на переміщення тіла у просторі;
- Б. Промінь, що направлений від загального центра ваги вздовж лінії тяжіння;
- В. Енергія, що накопичується у тілі при виконанні роботи; Г. Міра інертності тіла під час обертання.

**5. Назвіть основні періоди молодіжного віку:**

- А. 16 – 18 років (юнаки), 15 - 17 років (дівчата);
- Б. 19 – 28 років (чоловіки), 18 – 28 років (жінки);
- В. 29 – 39 років (чоловіки), 29 – 34 років (жінки);
- Г. 40 – 60 років (чоловіки), 35 – 55 років (жінки).

**6. Тривалість заключної частини уроку з гімнастики:**

- А. 1 хвилина;
- Б. 1 - 2 хвилини;
- В. 2 – 3 хвилини;
- Г. 3 – 4 хвилини.

**7. Страхування під час виконання гімнастичної вправи це:**

- А. Надійний захід безпеки та необхідний методичний прийом у навчанні;
- Б. Тимчасовий захід, який виключається після того, як учень оволодіє технікою виконання вправи;
- В. Вміння учня в момент небезпеки знайти вихід з невдалого положення, зупинитися або приземлитися без ушкодження здоров'я;
- Г. Готовність та вміння керівника надати учню допомогу або підтримку у необхідний момент і, тим самими, попередити падіння з приладу.

### **8. Прискорення – це:**

- А. Швидкість обертання тіла; векторна величина, що визначається відношенням кута повороту до проміжку часу, за який цей поворот був зробленим;
- Б. Міра інертності тіла під час обертання;
- В. Величина приросту швидкості руху за одиницю часу;
- Г. Міра обертального руху, що дорівнює добутку моменту інерції на кутову швидкість.

### **9. Підбір доцільних засобів гімнастики означає визначення:**

- А. Основних гімнастичних вправ;
- Б. Підготовчих гімнастичних вправ;
- В. Допоміжних гімнастичних вправ;
- Г. Силових гімнастичних вправ.

### **10. Знайдіть правильне співвідношення між способами управління (організації) учнів під час уроку та їх тлумачення:**

Способи управління	Тлумачення способів управління (організації) учнів під час уроку
1. Груповий	1. Метод індивідуальних завдань
2. Поточний	2. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю
3. Індивідуальний	3. Комплекс вправ, що виконуються послідовно з переходами від однієї станції до іншої
4. Фронтальний	4. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю
5. Коловий	5. Одне завдання виконується учнями послідовно з установленим інтервалом або без нього

## ВАРІАНТ 7

### 1. Гімнастичні вправи поділяються на:

- А. Силові (підтягування, піднімання тулуба, згинання рук, інші);
- Б. Вправи на гнучкість (нахил тулуба вперед);
- В. Вправи на швидкість;
- Г. Вправи на спритність (вправи на приладах, вільні вправи тощо).

### 2. За якими показниками визначається величина фізичного навантаження?

- А. Тривалістю перерв для відпочинку;
- Б. Задоволення від навантаження;
- В. За психоемоційним станом;
- Г. Об'єму та інтенсивності навантаження.

### 3. Приземлення – це:

- А. Плавне погашення швидкості падіння із збереженням стійкої рівноваги або положення для наступного відштовхування;
- Б. Переміщення тіла знизу вгору;
- В. Активне віддалення загального центру ваги або окремих ланок тіла від опори;
- Г. Взаємодія тіла з опорою, в результаті чого утворюється момент сил, необхідний для обертання.

### 4. До статичних або ізометричних вправ відносяться:

- А. Махові, розгойдування, підйоми;
- Б. Силові, з уступанням, з доданням;
- В. Виси, упори, змішані виси та упори; Г. Обертальні, з опорою, без опори.

### 5. Стресове навантаження – це:

- А. Достатньо мале навантаження, яке не може викликати помітних зрушень в адаптаційних системах організму;
- Б. Навантаження, до якого організм повністю адаптуватися не може;
- В. Навантаження, яке викликає позитивні зрушення в організмі за рахунок механізмів адаптації;
- Г. Швидкість чи темп фізичної роботи.

### 6. До підготовчої частини заняття включаються:

- А. Організаційні заходи (шикування, рапорт, привітання, оголошення теми та завдань, перевірка присутності та готовності до заняття);
- Б. Вивчення або вдосконалення 2 – 4 вправ на гімнастичних приладах;
- В. Стройові вправи, вправи загального розвитку;
- Г. Вправи на розслаблення та в глибокому диханні, підведення підсумків.

**7. Під час спостереження за реакцією учнів на навантаження контролюються:**

- А. Зворотній зв'язок між керівником та тими, хто займається;
- Б. Ефективність виконання завдань уроку;
- В. Дія фізичного навантаження на серцево-судинну та дихальну системи організму для своєчасної корекції тренувальної дії навантаження;
- Г. Дія фізичного навантаження на психічний стан.

**8. Що являє собою програма змагань зі спортивної гімнастики?**

- А. Документ, що включає назву змагань, завдання, склад учасників, та регламент проведення змагань.
- Б. Розрядні нормативи і вимоги;
- В. Кошторис витрат;
- Г. Список учасників.

**9. Тривалість основної частини уроку з гімнастики складає:**

- А. 27 – 30 хв;
- Б. 30 – 32 хв;
- В. 32 – 35 хв;
- Г. 35 – 37 хв.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між частинами учбово-тренувального заняття з гімнастики та їх тлумачення та їх завданнями:**

Частини заняття	Завдання
1. Підготовча 2. Основна 3. Заключна	1. Вивчити техніку виконання вправ 2. Підготувати організм до фізичних навантажень 3. Привести організм до стану спокою 4. Підвести підсумки 5. Перевірити готовність до занять 6. Вдосконалити техніку виконання вправ

## ВАРІАНТ 8

### 1. Що проводиться на третьому етапі підготовки до змагань?

- А. Перевіряється надійність приладів та проводиться їх випробування;
- Б. Мандатна комісія, нарада представників команд та суддів, жеребкування;
- В. Перевіряється готовність всіх посадових осіб, задіяних у змаганнях;
- Г. Проводиться нагородження переможців.

### 2. Яку фізичну якість переважно розвиває гімнастична вправа -стрибок через коня ноги нарізно:

- А. Швидкість;
- Б. Спритність;
- В. Сила;
- Г. Гнучкість.

### 3. Що означає підбір доцільних засобів гімнастики?

- А. Розвиток фізичних якостей;
- Б. Визначення основних, підготовчих та допоміжних гімнастичних вправ;
- В. Використання колового методу;
- Г. Підбір раціональної методики.

### 4. Розрізняють три види структур рухів:

- А. Кінематичну;
- Б. Динамічну;
- В. Ритмічну;
- Г. Прискорення.

### 5. Оберти з опором – це:

- А. Активне віддалення загального центра ваги або окремих ланок тіла від опори;
- Б. Плавне погашення швидкості падіння із збереженням стійкої рівноваги або положення для наступного відштовхування;
- В. Вправи, які базуються на взаємодії тіла з опорою, в результаті чого утворюється момент сил, необхідний для обертання;
- Г. Міра обертального руху, що дорівнює добутку моменту інерції на кутову швидкість.

### 6. До принципів організації уроків з гімнастики належать:

- А. Рекреаційної направленості;
- Б. Прикладного характеру;
- В. Емоційності;
- Г. Оздоровчої направленості.



**7. Головна ланка техніки виконання елементу (вправи):**

- А. Це провідні дії, що безпосередньо впливають на якість його (її) виконання;
- Б. Пов'язана з переміщенням тіла вниз;
- В. Найбільш важлива частина дій, що носить енергоутворюючий характер та надає вправі необхідну форму і ритм;
- Г. Це заключна частина вправи (елементу), що визначає його завершеність.

**8. Тривалість заключної частини уроку з гімнастики:**

- А. 2 хвилини;
- Б. 2 - 3 хвилини;
- В. 3 - 4 хвилини;
- Г. 4 - 5 хвилин.

**9. Яка наука займається дослідженням закономірностей техніки виконання вправ?**

- А. Біомеханіка;
- Б. Кінематика;
- В. Біологія;
- Г. Анатомія.

**10. Знайдіть співвідношення між групами дій та їх визначеннями: Групи дій**

Групи дій	Визначення
1. Підготовчі дії	1. Найбільш важлива частина дій, що носить енергоутворюючий характер та надає вправі необхідну форму і ритм
2. Основні дії	2. Це такі, що дозволяють підготуватися до виконання основних дій за рахунок забезпечення найбільш доцільного вихідного розташування ланок тіла гімнаста та положення тіла відносно приладу
3. Завершальні дії	3. Це заключна частина вправи (елементу), що визначає його завершеність

## ВАРІАНТ 9

**1. Гімнастична вправа «Стрибок ноги нарізно через коня у довжину» належить до групи:**

- А. Статичних вправ;
- Б. Динамічних вправ;
- В. Силових вправ;
- Г. Вправ на рівновагу.

**2. Методика вивчення вправи – це:**

- А. Процес нарощення якості виконання вправи;
- Б. Використання встановлених методів проведення контролю;
- В. Дотримання вимог до проведення контролю і вибір доцільного способу організації учнів;
- Г. Складний та тривалий процес, що включає в себе допоміжні та обов'язкові дії.

**3. Під час організації та методики проведення урочних форм занять гімнастики потрібно врахувати:**

- А. Правильне визначення мети та навчально-виховних завдань;
- Б. Підбір доцільних засобів гімнастики;
- В. Підбор раціональної методики;
- Г. Оптимальне навантаження.

**4. Величина фізичного навантаження:**

- А. Визначається за показниками інтенсивності та об'єму;
- Б. Це швидкість чи темп фізичної роботи;
- В. Це тривалість роботи чи кількість повторень рухів (вправ);
- Г. Викликає позитивні зрушення в організмі за рахунок механізмів адаптації.

**5. Структура уроку з гімнастики складається з 3-х частин:**

- А. Індивідуальної;
- Б. Підготовчої;
- В. Основної;
- Г. Заключної.

**6. Підбір доцільних засобів гімнастики означає:**

- А. Визначення оптимального навантаження;
- Б. Способи виконання гімнастичних вправ;
- В. Визначення основних, підготовчих та допоміжних гімнастичних вправ;
- Г. Методика проведення контролю.

**7. Методика організації уроку:**

- А. Це невід'ємна частина навчального процесу, що передбачає дотримання

- навчально-виховних принципів, проведення заходів і застосування методів;  
 Б. Це комплекс принципів та методів управління навчальним процесом; способи розташування тих, хто займається; способи переходу з одного місця занять до іншого;  
 В. Передбачає використання встановлених методів проведення контролю;  
 Г. Це процес нарощення якості виконання вправи.

**8. Назвіть основні періоди літнього віку:**

- А. 57 – 60 років (чоловіки), 50 - 57 років (жінки);  
 Б. 59 – 64 років (чоловіки), 52 – 65 років (жінки);  
 В. 60 – 75 років (чоловіки), 54 – 70 років (жінки);  
 Г. 61 – 74 років (чоловіки), 56 – 74 років (жінки).

**9. Дошкільний вік дитини:**

- А. Починається з самого народження і продовжується до 6 років;  
 Б. Починається з 2 років і продовжується до 6 років;  
 В. Починається з 3 років і продовжується до 5 років;  
 Г. Починається з 3 років і продовжується до 5 років.

**10. Знайдіть правильне співвідношення між частинами методики учбово-тренувального заняття з гімнастики та їх тлумаченням:**

1. Принципи організації уроків з гімнастики	1. В одну шеренгу або більше; в колону по одному або більше; в замкнутому або розімкнутому строю; уступом; поза строем у довільному порядку
2. Способи управління учнями під час уроку	2. Безпечності та оздоровчої направленості; структурності; від простого до складного; прикладного характеру; емоційності
3. Способи переходу від одного місця занять до іншого	3. Індивідуальний; груповий; фронтальний; поточний; коловий
4. Способи розташування учнів під час уроку	4. Самостійно; відділеннями або групою; бігом, кроком або приставним кроком; за командою (сигналом); одноразово або за завершенням виконання

## ВАРІАНТ 10

**1. Найпоширенішими серед показників вимірювання об'єму навантаження є такі:**

- А. Загальна щільність уроку;
- Б. Частота сердечних скорочень за хвилину;
- В. Моторна щільність уроку;
- Г. Величина фізичного навантаження.

**2. Методика вивчення вправи характеризується різними способами виконання:**

- А. У спрощених умовах;
- Б. Загалом;
- В. За розділами;
- Г. По частинам.

**3. Прискорення – це:**

- А. Швидкість обертання тіла; векторна величина, що визначається відношенням кута повороту до проміжку часу, за який цей поворот був зробленим;
- Б. Міра інертності тіла під час обертання;
- В. Величина приросту швидкості руху за одиницю часу;
- Г. Міра обертального руху, що дорівнює добутку моменту інерції на кутову швидкість.

**4. Що вказується у першому розділі положення про змагання з гімнастики.**

- А. Мета та завдання змагань;
- Б. Програма змагань;
- В. Місце і час проведення змагань;
- Г. Фінансування та керівництво змагань.

**5. Тривалість підготовчої частини для уроку гімнастики складає:**

- А. 4 – 6 хв;
- Б. 6 – 9 хв;
- В. 6 – 10 хв;
- Г. 7 – 10 хв.

**6. Жіноча спортивна гімнастика вирізняється від чоловічої:**

- А. Віртуозним виконанням вправ;
- Б. Пластичністю, гнучкістю, ритмічністю, граціозністю;
- В. Силовою та швидкісною направленістю;
- Г. Більшою кількістю вправ, пов'язаних з ризиком.

**7. Яку фізичну якість переважно розвиває гімнастична вправа -нахил тулуба вперед:**

- А. Швидкість;
- Б. Спритність;
- В. Сила;
- Г. Гнучкість.

**8. На які підгрупи вправ поділяються динамічні вправи?**

- А. Силові;
- Б. Гімнастичні;
- В. Махові;
- Г. Акробатичні.

**9. За якими показниками визначається величина фізичного навантаження?**

- А. Тривалістю перерв для відпочинку;
- Б. Об'єму та інтенсивності навантаження.
- В. Задоволення від навантаження;
- Г. За психоемоційним станом;

**10. Знайдіть правильне співвідношення між способами управління (організації) учнів під час уроку та їх тлумачення:**

Способи управління	Тлумачення способів управління (організації) учнів під час уроку
1. Груповий	1. Метод індивідуальних завдань
2. Поточний	2. Поточний
2. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю	2. Всі учні виконують одне завдання з однаковим темпом чи швидкістю
3. Індивідуальний	3. Індивідуальний
3. Комплекс вправ, що виконуються послідовно з переходами від однієї станції до іншої	3. Комплекс вправ, що виконуються послідовно з переходами від однієї станції до іншої