

**КОНТРОЛЬНА РОБОТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Гімнастика з методикою викладання»**

Тестове завдання №1

1.1 Предметом гімнастика у навчальних закладах з фізичної культури передбачається:

- а) навчання життєво важливим руховим навичкам прикладного характеру;
- б) вивчення теорії і методики гімнастики;
- в) здобуття максимальних результатів.

1.2 Основні завдання гімнастики в школі:

- а) підвищення функціонального стану організму;
- б) оволодіння спортивними програмами;
- в) послідовність навчання.

1.3 У навчальних закладах для занять фізичною культурою передбачається поділ дітей за станом здоров'я на:

- а) початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціальної підготовки - групи;
- б) основна, підготовча, лікувальна, корегувальна - групи ;
- в) молодші, середні, старші - класи.

1.4 Рекомендована формула для визначення максимально можливого ЧСС при фізичних навантаженнях:

- а) 220 – вік людини (роки); б) 250 – зріст людини (см.); в) 200 – вага людини (кг.).

1.5 Засоби гімнастики:

- а) танці; б) стрибки; в) акробатичні вправи.

1.6 Вид гімнастики оснований на розтягуванні м'язів:

- а) аеробіка; б) стретчінг; в) каланетика.

1.7 Дітей з захворюваннями опорно-рухового апарату відносять до :

- а) групи ритмічної гімнастики; б) групи корегувальної гімнастики;
- в) групи лікувальної фізкультури.

1.8 Запобігти травмам можна:

- а) поступовістю в навчанні; б) кількістю повторень; в) правильний підхід до приладу.

1.9 Коротшою за тривалістю є :

- а) рухова перерва; б) фізкультхвилинка ; в) фізкультпауза .

1.10 Основні ознаки перевтоми:

- а) висока рухова активність; б) порушення координації рухів; в) агресивність.

Тестове завдання №2

2.1 До загально-розвиваючих видів гімнастики належить:

- а) ритмічна гімнастика; б) жіноча гімнастика; в) лікувальна гімнастика.

2.2 До спортивних видів гімнастики належить:

- а) атлетична гімнастика; б) художня гімнастика; в) ритмічна гімнастика.

2.3 До оздоровчих видів гімнастики належить:

а) основна гімнастика; б) ритмічна гімнастика; в) жіноча гімнастика.

2.4 До прикладних видів гімнастики належить:

а) професійно-прикладна гімнастика; б) виробнича гімнастика;
в) атлетична гімнастика.

2.5 Загально-розвиваючі види гімнастики спрямовані на:

а) всебічний гармонійний розвиток;
б) досягнення високої спортивної майстерності;
в) підвищення працездатності.

2.6 Розвиток і вдосконалення якостей та здібностей для досягнення високої спортивної майстерності в обраному виді це:

а) професійно-прикладна гімн;
б) спортивно-прикладна гімн;
в) військово - прикладна гімн.

2.7 Використання вправ для більш швидкого відновлення здоров'я, загальної працездатності це:

а) виробнича гімн.; б) лікувальна гімн.; в) основна гімн.

2.8 Жіноча гімнастика належить до :

а) спорт. видів гімн.; б) загально-розвиваючих видів гімн.; в) оздоровчих видів гімн.

2.9 Виробнича гімнастика належить до :

а) оздоровчих видів гімн.; б) заг-розв. видів гімн.; в) прикладних видів гімн.

2.10 Атлетична гімнастика належить до :

а) оздоровчих видів гімн.; б) загально-розв видів гімн ; в) спорт. видів гімн

Тестове завдання №3

3.1 Найбільш економні колективні або індивідуальні дії учнів в тому чи іншому строю це –

а) стройові вправи; б) ЗРВ; в) прикладні вправи.

3.2 Стрій, у якому учні розміщені на одній лінії один поруч з іншим це –

а) колона; б) шеренга; в) піраміда.

3.3 Стрій, у якому учні розміщені у шеренгах з інтервалом, який дорівнює ширині долоні це –

а) розімкнутий стрій;
б) зімкнутий стрій;
в) фігурний стрій.

3.4 Основні вимоги до гімнастичної термінології:

а) вихідне положення, назва руху, напрям, кінцеве положення;
б) не кричати;
в) коротко, доступно, чітко.

3.5 Учень, який стоїть останній в шерензі це учень –

а) замикаючий; б) лівофланговий; в) останній.

3.6 Учень, який стоїть останнім в колоні це учень –
а) замикаючий; б) лівофланговий; в) черговий.

3.7 Учень, який стоїть першим в шерензі це учень –
а) правофланговий; б) направляючий; в) черговий.

3.8 Стрій, у якому учні розміщені один за одним це –
а) група; б) шеренга; в) колона.

3.9 Система спеціальних найменувань, які застосовуються для стислого позначення будь-якої рухової дії:

- а) гімнастична термінологія
- б) комплекс вправ;
- в) класифікація вправ.

3.10 Розмикання і змикання це –
а) стройові вправи; б) стройові поняття; в) стройові прийоми.