

Варіант 1

1. Що означає термін „гімнастика”?

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

2. Які розділи включає програма навчального курсу „Теорія і методика викладання гімнастики”?

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

3. Чому гімнастика є навчальною та науковою дисципліною?

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

4. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання та реабілітації?

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

5. Назвіть види гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.

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

6. Назвіть групи гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.

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

7. Хто є творцем медичної гімнастики?

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

8. Які дії називають стройовими вправами?

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

9. Які гімнастичні вправи називають прикладними?

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

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

1. Освіти та розвитку	1. Підвищення життєдіяльності організму, зняття втоми та відновлення працездатності, укріплення здоров'я
2. Оздоровчої дії	2. Гармонійного вдосконалення форм та функцій організму, удосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей
3. Підвищення опірності організму до несприятливих професійних та природних чинників	3. Різної складності виконання
4. Виховання моральних, вольових та естетичних якостей	4. Для попередження фізичних пошкоджень організму, протидії надмірним професійним та природним подразникам
5. Освоєння спортивних програм	5. Виховання особистості

Варіант 2

1. Які вправи називаються стройовими вправами?

- A. Складні рухові дії службового характеру;
- Б. Нескладні рухові дії службового характеру;
- В. Форма виконання гімнастичних вправ (ранкова гімнастика, лікувальна тощо);
- Г. Нескладні рухові дії побутового характеру.

2. Які вправи називаються вправами загального розвитку?

- A. Дуже складні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки;
- Б. Рухові вправи спортивної гімнастики (на приладах, батуті ін.);
- В. Загальний, напівзагальний, спеціальний комплекс вправ;
- Г. Нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки.

3. Які вправи називаються прикладними вправами ?

- A. Засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з середовищем;
- Б. Вправи, які є обов'язковим предметом дошкільної, шкільної та вищої освіти;
- В. Нескінчена кількість фізичних вправ;
- Г. Засоби гімнастики, що формують важливі рухові навички та вміння взаємодії з середовищем;

4. Які вправи називаються вільними вправами?

- A. Вправи, які не потребують фінансових затрат;
- Б. Один із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці;
- В. Вправи, основою яких є акробатичні вправи;
- Г. Мають глибоке історичне коріння;

5. Які вправи називаються вправами художньої гімнастики?

- A. Наближені до вільних вправ але містять також елементи танцю;
- Б. Є ефективним засобом розвитку сили та маси тіла;
- В. Застосовуються на заняттях з жінками;
- Г. Є ефективним засобом розвитку пластичності та естетики рухів.

6. Які вправи називаються акробатичними вправами?

- A. Стрибки;
- Б. Спортивні (категорії „А”); Масові(категорія “Б”);
- В. Переверти, рівноваги;;
- Г. Стрибки на батуті;

7. На яких спортивних приладах виконуються гімнастичні вправи?

- A. Кінь, кільця, бруса, перекладина;
- Б. Різновисокі бруса, колода;
- В. Батут, трамбат, лопінг;
- Г. Канат, гімнастичні сходи.

8. Які дії називають стройовими вправами?

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

9. Які допоміжні засоби тренування використовуються в гімнастиці?

- A. Гімнастичні палиці, кільця для обертання навколо тулуба;
- Б. Скакалки;
- В. Набивні м'ячі;
- Г. Гімнастичні сходи.

10. Знайдіть правильне співвідношення між гімнастичними вправами та їх гімнастичними приладами для їх виконання:

1. Гімнастичні вправи для фізичної реабілітації	1. Різновисокі бруса, колода
2. Вправи на гімнастичних приладах для чоловіків	2. Тренажери, батут, трамбат, лопінг, гімнастичні стаціонарне та рухоме колеса, канат
3. Вправи на гімнастичних приладах для жінок	3. Група вправ локальної дії, на ушкоджені частини тіла або всього організму, що сприяє відновленню функціональних можливостей
4. Вправи на спеціальні гімнастичних приладах	4. Кінь, кільця, бруса, перекладина
5. Вправи для загального розвитку	5. Гімнастичні палиці, кільця для обертання навколо тулуба, скакалки, набивні м'ячі

Варіант 3

1. Що таке гімнастична термінологія?

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

2. На які групи поділяються стройові вправи?

- A. Шиккування та перешикування;
- B. Переміщення;
- B. Розмикання;
- Г. Підтягування.

3. Що розуміють під командами управління на уроках гімнастики?

- A. Слова, що у стислій формі вказують на напрямок руху;
- B. Слова, що з відповідною інтонацією вказують на бажану поведінку;
- B. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди.
- Г. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією характеризують методичне завдання.

4. Які вправи називаються асиметричними?

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

5. Яке положення називається „вихідним”?

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

6. Що означає поняття „художня гімнастика”?

- A. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки;
- B. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки чоловіки;
- B. 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) та без них.

7. Які різновиди гімнастики належать до гігієнічної гімнастики?

- A. Ранкова гігієнічна;
- B. Виробнича.
- B. Аквааеробіка;
- Г. Ритмічна.

8. Яка гімнастика називається професійно-прикладною?

- A. Ранкова;
- B. Спрямована на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.
- B. На гімнастичних приладах;
- Г. Загального розвитку.

9. Олімпійськими видами гімнастики є такі:

- A. Всі види гімнастики;
- B. Спортивна гімнастика;
- B., Художня гімнастика;
- Г. Стрибки на батуті.

10. Знайдіть правильне співвідношення між видами та групами гімнастики:

Види	Групи
1. Освітньо-розвиваючі	1. Прикладна
	2. Гігієнічна
2. Оздоровчі	3. Масова (категорія “Б”)
	4. Лікувальна
3. Спортивні	5. Базова
	6. Спеціалізована (категорія “А”)

Варіант 4

1. Які вправи називаються вправами на рівновагу?

- A. Вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють підтримувати положення тіла у просторі;
- Б. Сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату;
- В. Найбільш ефективний та раціональний спосіб виконання вправ;
- Г. Вправи загального розвитку.

2. Які вправи називаються вправами на осанку?

- A. Динамічні і статичні вправи;
- Б. Спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта;
- В. Спеціальні вправи на підвищення тону м'язового корсету тулуба;
- Г. Спеціальні вправи на підвищення тону м'язів плечового поясу.

3. Якими є дихальні вправи?

- A. Вправи на затримку дихання;
- Б. Вправи на сповільнене та прискорене дихання;
- В. Вправи на глибоке та поверхневе дихання;
- Г. Вправи на різношвидкісне дихання через ніс і рот та діафрагмальне дихання.

4. Чому сприяють вправи в метанні та ловлі предметів?

- A. Формуванню навичок долаття перешкод;
- Б. Формуванню навичок переміщення предметів у просторі;
- В. Формуванню навичок спритного маніпулювання предметами;
- Г. Формуванню навичок переміщення у просторі.

5. Чому сприяють вправи в лазінні та перепозаннях?

- A. Удосконаленню навичок управління транспортними засобами;
- Б. Удосконаленню навичок у подоланні різноманітних перешкод;
- В. Удосконаленню навичок у долатті водних перешкод;
- Г. Удосконаленню силових здібностей.

6. Які вправи у лазінні частіше використовуються в гімнастиці?

- A. Лазіння по вертикальному канату;
- Б. Лазіння по сайтах Інтернету;
- В. Лазіння по горизонтальному канату;
- Г. Лазіння по жердині.

7. Які вправи у повзаннях частіше використовуються в гімнастиці?

- A. Перепозання по стелі;
- Б. Перепозання навколішки спиною донизу;
- В. Перепозання навколішки спиною доверху;
- Г. Перепозання по пластунські.

8. Що розуміють в гімнастиці під терміном «Мах»?

- A. Вільний рух, що приводить до мінімальних енергозатрат;
- Б. Вільний рух, що впливає на естетичний вигляд вправи;
- В. Вільний рух тіла гімнаста відносно осі обертання;
- Г. Комплекс дій, від яких залежить безпека виконання вправи.

9. Якими є різновиди махових рухів?

- A. Мах дугою;
- Б. Мах силою;
- В. Мах назад;
- Г. Мах вперед.

10. Знайдіть правильне співвідношення між гімнастичними термінами та їх тлумаченнями:

Терміни	Тлумачення термінів
1. Оберт	1. Обертальний рух тіла навколо вертикальної осі
2. Підйом	2. Положення сидячи, наприклад, сід ноги нарізно, руки в сторони
3. Поворот	3. Круговий рух тіла навколо осі приладу
4. Стійка на голові	4. Перехід в упор з вису або з більш низького упору у більш високий
5. Сід	5. Вертикальне положення тіла ногами догори з опорою

Варіант 5

1. Що розуміють під технікою фізичної вправи?

- A. Технічні умови;
- B. Технометрологію;
- B. Найбільш ефективний та раціональний спосіб виконання вправи;
- Г. Методику вивчення вправи.

2. Взаємодія яких сил лежить в основі виконання гімнастичних вправ?

- A. Динамічних і статичних;
- B. Обертальних та антиобертальних ;
- B. Швидких і повільних;
- Г. Внутрішніх і зовнішніх.

3. Яка наука займається дослідженням закономірностей техніки виконання вправ?

- A. Біомеханіка;
- B. Кінематика;
- B. Комп'ютерна техніка;
- Г. Математична статистика.

4. Що називають класифікацією фізичних вправ?

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

5. На які підгрупи вправ поділяються динамічні вправи?

- A. Акробатичні;
- B. Махові;
- B. Обертальні;
- Г. Силові.

6. Що таке біокінематичний ланцюг з точки зору біомеханіки?

- A. Система скріплених між собою суглобами ланок тіла;
- B. Клітини ДНК;
- B. Щеплення гімнаста з гімнастичним приладом
- Г. Біологічна структура живих клітин;

7. За яких умов утворюється закритий біокінематичний ланцюг з точки зору біомеханіки?

- A. За умов переміщення тіла чи його ланок з опорою на прилад чи підлогу;
- B. При переміщенні тіла у космосі;
- B. За умови переміщення тіла без опори, наприклад: сальто; пірует
- Г. При переміщенні тіла у водному середовищі.

8. Які дії називають основними в техніці виконання вправи?

- A. Такі дії, що приводять до мінімальних енергозатрат;
- B. Дії, що впливають на естетичний вигляд вправи;
- B. Найбільш важлива частина дій, що носить енергоутворюючий характер та надає вправі необхідну форму і ритм.
- Г. Комплекс дій, від яких залежить безпека виконання вправи.

9. Назвіть перший пункт плану спрощеного аналізу техніки виконання вправи?

- A. Назвати елемент (вправу), пояснити його значення;
- B. Виділити підготовчі, основні та завершальні дії;
- B. Розібрати підготовчі дії та фази цієї частини елемента;
- Г. Уточнити завершальні дії.

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

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

Варіант 6

1. Що означає термін „гімнастика”?

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

2. Які розділи включає програма навчального курсу „Теорія і методика викладання гімнастики”?

- A. Теоретичний, практичний і методичний;
- B. Перший і другий;
- B. Загальний, напівзагальний, спеціальний;
- Г. Бруса, колода, перекладаина, кільця.

3. Чому гімнастика є навчальною та науковою дисципліною?

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

4. Чому гімнастику вважають ефективним засобом фізичного виховання та реабілітації?

- A. Не потребує фінансових затрат;
- B. Може проводитися в будь-яких кліматичних умовах;
- B. Сприяє фізичному розвитку та оздоровленню організму;
- Г. Має глибоке історичне коріння;

5. Назвіть види гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.

- A. Циркова;
- B. Загальноосвітня;
- B. Оздоровча;
- Г. Спортивна.

6. Назвіть групи гімнастики, що входять до загальної класифікації гімнастики.

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

7. Хто є творцем медичної гімнастики?

- A. Попандопула (IX сторіччя н.е.);
- B. П.Ф.Лесгафт (XIX сторіччя н.е.);
- B. М.Лобачевський (1836);
- Г. Грек Геродікус (484-425 рр. до н.е.).

8. Які дії називають стройовими вправами?

- A. Базові;
- B. Спортивно-розважальні;
- B. Оздоровчі та лікувальні;
- Г. Нескладні рухові дії службового характеру;

9. Які гімнастичні вправи називають прикладними?

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

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

1. Освіти та розвитку	1. Підвищення життєдіяльності організму, зняття втоми та відновлення працездатності, укріплення здоров'я
2. Оздоровчої дії	2. Гармонійного вдосконалення форм та функцій організму, удосконалення рухових навичок та розвиток фізичних якостей
3. Підвищення опірності організму до несприятливих професійних та природних чинників	3. Різної складності виконання
4. Виховання моральних, вольових та естетичних якостей	4. Для попередження фізичних пошкоджень організму, протидії надмірним професійним та природним подразникам
5. Освоєння спортивних програм	5. Виховання особистості

Варіант 7

1. Які вправи називаються стройовими вправами?

- A. Складні рухові дії службового характеру;
- Б. Нескладні рухові дії службового характеру;
- В. Форма виконання гімнастичних вправ (ранкова гімнастика, лікувальна тощо);
- Г. Нескладні рухові дії побутового характеру.

2. Які вправи називаються вправами загального розвитку?

- A. Дуже складні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки;
- Б. Рухові вправи спортивної гімнастики (на приладах, батуті ін.);
- В. Загальний, напівзагальний, спеціальний комплекс вправ;
- Г. Нескладні у координаційному виконанні рухові вправи загальної фізичної підготовки.

3. Які вправи називаються прикладними вправами ?

- A. Засоби гімнастики, що формують важливі рухові вміння та навички активної взаємодії з середовищем;
- Б. Вправи, які є обов'язковим предметом дошкільної, шкільної та вищої освіти;
- В. Нескінчена кількість фізичних вправ;
- Г. Засоби гімнастики, що формують важливі рухові навички та вміння взаємодії з середовищем;

4. Які вправи називаються вільними вправами?

- A. Вправи, які не потребують фінансових затрат;
- Б. Один із видів гімнастичного багатоборства у спортивній гімнастиці;
- В. Вправи, основою яких є акробатичні вправи;
- Г. Мають глибоке історичне коріння;

5. Які вправи називаються вправами художньої гімнастики?

- A. Наближені до вільних вправ але містять також елементи танцю;
- Б. Є ефективним засобом розвитку сили та маси тіла;
- В. Застосовуються на заняттях з жінками;
- Г. Є ефективним засобом розвитку пластичності та естетики рухів.

6. Які вправи називаються акробатичними вправами?

- A. Стрибки;
- Б. Спортивні (категорії „А”); Масові(категорія “Б”);
- В. Переверти, рівноваги;
- Г. Стрибки на батуті;

7. На яких спортивних приладах виконуються гімнастичні вправи?

- A. Кінь, кільця, бруса, перекладина;
- Б. Різновисокі бруса, колода;
- В. Батут, трамбат, лопінг;
- Г. Канат, гімнастичні сходи.

8. Які дії називають стройовими вправами?

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

9. Які допоміжні засоби тренування використовуються в гімнастиці?

- A. Гімнастичні палиці, кільця для обертання навколо тулуба;
- Б. Скакалки;
- В. Набивні м'ячі;
- Г. Гімнастичні сходи.

10. Знайдіть правильне співвідношення між гімнастичними вправами та їх гімнастичними приладами для їх виконання:

1. Гімнастичні вправи для фізичної реабілітації	1. Різновисокі бруса, колода
2. Вправи на гімнастичних приладах для чоловіків	2. Тренажери, батут, трамбат, лопінг, гімнастичні стаціонарне та рухоме колеса, канат
3. Вправи на гімнастичних приладах для жінок	3. Група вправ локальної дії, на ушкоджені частини тіла або всього організму, що сприяє відновленню функціональних можливостей
4. Вправи на спеціальні гімнастичних приладах	4. Кінь, кільця, бруса, перекладина
5. Вправи для загального розвитку	5. Гімнастичні палиці, кільця для обертання навколо тулуба, скакалки, набивні м'ячі

Варіант 8

1. Що таке гімнастична термінологія?

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

2. На які групи поділяються стройові вправи?

- A. Шиккування та перешикування;
- B. Переміщення;
- B. Розмикання;
- Г. Підтягування.

3. Що розуміють під командами управління на уроках гімнастики?

- A. Слова, що у стислій формі вказують на напрямок руху;
- B. Слова, що з відповідною інтонацією вказують на бажану поведінку;
- B. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією вказують на характер дій, які необхідно буде виконати наприкінці команди.
- Г. Слова, що у стислій формі та з відповідною інтонацією характеризують методичне завдання.

4. Які вправи називаються асиметричними?

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

5. Яке положення називається „вихідним”?

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

6. Що означає поняття „художня гімнастика”?

- A. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки;
- B. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки чоловіки;
- B. 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) та без них.

7. Які різновиди гімнастики належать до гігієнічної гімнастики?

- A. Ранкова гігієнічна;
- B. Виробнича.
- B. Аквааеробіка;
- Г. Ритмічна.

8. Яка гімнастика називається професійно-прикладною?

- A. Ранкова;
- B. Спрямована на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.
- B. На гімнастичних приладах;
- Г. Загального розвитку.

9. Олімпійськими видами гімнастики є такі:

- A. Всі види гімнастики;
- B. Спортивна гімнастика;
- B., Художня гімнастика;
- Г. Стрибки на батуті.

10. Знайдіть правильне співвідношення між видами та групами гімнастики:

Види	Групи
1. Освітньо-розвиваючі	1. Прикладна
	2. Гігієнічна
2. Оздоровчі	3. Масова (категорія “Б”)
	4. Лікувальна
3. Спортивні	5. Базова
	7. Спеціалізована (категорія “А”)

Варіант 9

1. Які вправи називаються вправами на рівновагу?

- A. Вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють підтримувати положення тіла у просторі;
- Б. Сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату;
- В. Найбільш ефективний та раціональний спосіб виконання вправ;
- Г. Вправи загального розвитку.

2. Які вправи називаються вправами на осанку?

- A. Динамічні і статичні вправи;
- Б. Спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта;
- В. Спеціальні вправи на підвищення тону м'язового корсету тулуба;
- Г. Спеціальні вправи на підвищення тону м'язів плечового поясу.

3. Якими є дихальні вправи?

- A. Вправи на затримку дихання;
- Б. Вправи на сповільнене та прискорене дихання;
- В. Вправи на глибоке та поверхнєве дихання;
- Г. Вправи на різношвидкісне дихання через ніс і рот та діафрагмальне дихання.

4. Чому сприяють вправи в метанні та ловлі предметів?

- A. Формуванню навичок долаття перешкод;
- Б. Формуванню навичок переміщення предметів у просторі;
- В. Формуванню навичок спритного маніпулювання предметами;
- Г. Формуванню навичок переміщення у просторі.

5. Чому сприяють вправи в лазінні та перепозаннях?

- A. Удосконаленню навичок управління транспортними засобами;
- Б. Удосконаленню навичок у подоланні різноманітних перешкод;
- В. Удосконаленню навичок у долатті водних перешкод;
- Г. Удосконаленню силових здібностей.

6. Які вправи у лазінні частіше використовуються в гімнастиці?

- A. Лазіння по вертикальному канату;
- Б. Лазіння по сайтах Інтернету;
- В. Лазіння по горизонтальному канату;
- Г. Лазіння по жердині.

7. Які вправи у повзаннях частіше використовуються в гімнастиці?

- A. Перепозання по стелі;
- Б. Перепозання навколішки спиною донизу;
- В. Перепозання навколішки спиною доверху;
- Г. Перепозання по пластунські.

8. Що розуміють в гімнастиці під терміном «Мах»?

- A. Вільний рух, що приводить до мінімальних енергозатрат;
- Б. Вільний рух, що впливає на естетичний вигляд вправи;
- В. Вільний рух тіла гімнаста відносно осі обертання;
- Г. Комплекс дій, від яких залежить безпека виконання вправи.

9. Якими є різновиди махових рухів?

- A. Мах дугою;
- Б. Мах силою;
- В. Мах назад;
- Г. Мах вперед.

10. Знайдіть правильне співвідношення між гімнастичними термінами та їх тлумаченнями:

Терміни	Тлумачення термінів
1. Оберт	1. Обертальний рух тіла навколо вертикальної осі
2. Підйом	2. Положення сидячи, наприклад, сід ноги нарізно, руки в сторони
3. Поворот	3. Круговий рух тіла навколо осі приладу
4. Стійка на голові	4. Перехід в упор з вису або з більш низького упору у більш високий
5. Сід	5. Вертикальне положення тіла ногами догори з опорою

Варіант 10

1. Що розуміють під технікою фізичної вправи?

- A. Технічні умови;
- Б. Технометрологію;
- В. Найбільш ефективний та раціональний спосіб виконання вправи;
- Г. Методику вивчення вправи.

2. Взаємодія яких сил лежить в основі виконання гімнастичних вправ?

- A. Динамічних і статичних;
- Б. Обертальних та антиобертальних ;
- В. Швидких і повільних;
- Г. Внутрішніх і зовнішніх.

3. Яка наука займається дослідженням закономірностей техніки виконання вправ?

- A. Біомеханіка;
- Б. Кінематика;
- В. Комп'ютерна техніка;
- Г. Математична статистика.

4. Що називають класифікацією фізичних вправ?

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

5. На які підгрупи вправ поділяються динамічні вправи?

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

6. Що таке біокінематичний ланцюг з точки зору біомеханіки?

- A. Система скріплених між собою суглобами ланок тіла;
- Б. Клітини ДНК;
- В. Щеплення гімнаста з гімнастичним приладом
- Г. Біологічна структура живих клітин;

7. За яких умов утворюється закритий біокінематичний ланцюг з точки зору біомеханіки?

- A. За умов переміщення тіла чи його ланок з опорою на прилад чи підлогу;
- Б. При переміщенні тіла у космосі;
- В. За умови переміщення тіла без опори, наприклад: сальто; пірует
- Г. При переміщенні тіла у водному середовищі.

8. Які дії називають основними в техніці виконання вправи?

- A. Такі дії, що приводять до мінімальних енергозатрат;
- Б. Дії, що впливають на естетичний вигляд вправи;
- В. Найбільш важлива частина дій, що носить енергоутворюючий характер та надає вправі необхідну форму і ритм.
- Г. Комплекс дій, від яких залежить безпека виконання вправи.

9. Назвіть перший пункт плану спрощеного аналізу техніки виконання вправи?

- A. Назвати елемент (вправу), пояснити його значення;
- Б. Виділити підготовчі, основні та завершальні дії;
- В. Розібрати підготовчі дії та фази цієї частини елемента;
- Г. Уточнити завершальні дії.

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

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

Тестові завдання затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання,
протокол № 1 від 28 серпня 2019 року

Завідувач кафедри ФВ

_____ (Марионда І.І.)
(підпис) (прізвище та ініціали)