

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шев-
ченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой гимнастики
и спортивных единоборств

В.В. Абрамова

Протокол № 2 от «28» 09 2022 г.

**Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине**

Гимнастика и методика преподавания

Направление

7.49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура);

Профиль:

Физическая реабилитация

квалификация
бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Ст. преподаватель Черн Разработал:
И.П. Черниченко
«28» 09 2022 г.

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра гимнастики и спортивных единоборств

Итоговый тест к экзамену

Выберите только один правильный ответ

1. К основным средствам гимнастики относятся?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки, вольные упражнения, акробатические упражнения, прикладные упражнения, упражнения художественной гимнастики

2. Упражнения на снарядах, упражнения общей и специальной физической подготовки

3. Гимнастические и акробатические упражнения, упражнения со скакалкой и на батуте

2. Что положено в основу существующей сегодня классификации видов гимнастики?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Решение всесоюзной конференции 1987 г.

2. Исторические закономерности

3. Направленность занятий на решение определенных задач

3. Основными группами видов гимнастики являются

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Образовательно-развивающие, оздоровительные, спортивные виды гимнастики

2. Образовательные, лечебные, прикладные виды гимнастики

3. Спортивные, неспортивные, оздоровительные виды гимнастики

4. Наиболее применяемыми классификациями ОРУ являются?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Классификация по выполнению упражнений с предметами и без предметов

2. Классификация по выполнению упражнений в шеренге и в колонне

3. Классификация по анатомическому признаку и по методической направленности

5. Основными методами обучения ОРУ являются

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. «по объяснению», «повторение за учителем», «с комментариями»

2. «по рассказу», «по показу», «по разделениям»

3. «по показу», «поточный». «с образным объяснением»

6. Что влияет на трудность силовых упражнений?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Высота снаряда и ширина его рабочей поверхности
2. Степень необходимого напряжения мышц и условия сохранения равновесия
3. Вес человека, его возраст и конструкция снаряда.

7. Поворот в указанную сторону на 180 градусов осуществляется по команде?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. «НАПРА-ВО!»
2. «НАЛЕ-ВО!»
3. «КРУ-ГОМ!»

8. Как называется переход из виса в упор?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. «Опускание»
2. «Подъем»
3. «Запрыгивание»

9. Какие упражнения не выполняются на параллельных брусьях:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Силовые элементы.
2. Маховые элементы
3. Упражнения стретчинга

10. Особенность методики обучения упражнениям на бревне заключается?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. В красивом выполнении упражнения на полу, в помощи при выполнении на бревне, в прямолинейном движении при выполнении элемента.
2. В постепенном увеличении высоты снаряда и сужении его поверхности.
3. В идеальном исполнении разучиваемого упражнения на полу и последовательном его выполнении сначала по линии на полу, потом на скамейке, потом на бревне.

11. На каком этапе обучения гимнастическим упражнениям занимающийся получает общее представление об упражнении:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Этап начального обучения
2. Этап углубленного разучивания
3. Этап закрепления и совершенствования.

12. Укажите основную форму занятий гимнастикой в школе:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия
2. Урок физической культуры
3. Секция ОФП

13. Перерывы между упражнениями на занятиях гимнастикой у младших школьников должны быть:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Редкими и продолжительными
2. Частыми и непродолжительными
3. С учетом низкой нагрузки они могут вообще не применяться

14. На уроках гимнастики упражнения для развития силы следует выполнять:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. В начале основной части урока
2. В конце основной части урока
3. В заключительной части урока

15. Уточните, какие общие требования к проведению отдельных частей урока физической культуры гимнастической направленности относятся к заключительной части урока:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Содействие более быстрому восстановлению, подведение итогов занятия, задание для самостоятельной работы
2. Четкое представление о заданном упражнении, доступность, повышение качества выполнения заданного упражнения в каждой попытке, оптимальное количество повторений, безопасность выполнения упражнений
3. Точность выполнения заданных упражнений, согласованность выполнения упражнений, самостоятельность выполнения упражнений каждым занимающимся, интерес занимающихся к выполнению упражнений

16. Предпосылками успешного обучения гимнастическим упражнениям являются?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Наличие гимнастического зала и гимнастических снарядов
2. Хорошая спортивная форма учителя и его высокий уровень достижений в спорте
3. Глубокое знание техники того или иного упражнения, наличие плана предстоящих действий и умелое управление всем процессом обучения

17. Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Запоминания
2. Преодоления страха
3. Равновесия

18. Как называется способ проведения ОРУ, при котором весь комплекс выполняется учениками непрерывно, без остановок?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Непрерывный
2. Слитный
3. Поточный

19. Основным средством развития силы на уроках гимнастики в среднем школьном возрасте являются?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Упражнения в парах
2. Упражнения, связанные с преодолением веса собственного тела
3. Статические упражнения

20. Спортивные виды гимнастики – это?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Бодибилдинг, шейпинг, стретчинг
2. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ОФП
3. Спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика