

1. Сопоставьте функцию гимнастики и её проявление:
2. Упорядочите этапы эффективного обучения гимнастическому движению:
3. Сколько снарядов входит в мужскую программу соревнований по спортивной гимнастике?
4. ... гимнастика – это направление гимнастики, сочетающее элементы танца и балета с работой предметами под музыку.
5. Как называется первая стадия адаптации новичка, для которой характерны настороженность и скованность движений?
6. Какая функция гимнастики отвечает за профилактику гиподинамии, нарушений осанки и плоскостопия?
7. ... гимнастика - это вид гимнастики, проводимый на предприятиях в форме физкультпауз для поддержки работоспособности?
8. Какое направление гимнастики связано с сохранением равновесия в сложных условиях и включает построение пирамид и выполнение сальто?
9. Как называют педагогическую роль тренера, результатом которой становится освоение техники обучающимися?
10. С каким предметом художественной гимнастики выполняются мельницы, требующие особенно сложной координации рук?
11. Сколько снарядов входит в женскую программу соревнований по спортивной гимнастике?
12. Что из перечисленного относится к прикладной функции гимнастики?
13. Какой вид гимнастики характеризуется как олимпийский и требует ежедневных многочасовых тренировок с раннего возраста?
14. Неверно, что ... является ведущим для художественной гимнастики
15. Что относится к типичным завышенным ожиданиям новичка на начальном этапе обучения?
16. На каком из снарядов выступают только женщины?
17. Какой принцип обучения требует подбирать задания строго в соответствии с возможностями занимающихся?
18. Что относится к мерам безопасности, за которые отвечает тренер?



19. Какой способ мотивации считается предпочтительным согласно методике?
20. Какая стадия адаптации новичка наступает через четыре–шесть месяцев и характеризуется уверенностью и системностью?
21. Новичок через два месяца занятий жалуется, что упражнения стали скучными, заметного прогресса нет, и подумывает бросить тренировки. Как следует поступить тренеру?
22. Сопоставьте техническую позицию и её характеристику:
23. Упорядочите действия при исправлении технической ошибки:
24. Как называется относительно завершённая часть движения со своей техникой и двигательной задачей, например мах или сальто?
25. Как называется фаза упражнения, в которой решается главная двигательная задача?
26. Как называется положение тела с плотным сближением его частей, при котором колени прижаты к груди, а спина округлена?
27. Как называется ощущение положения собственного тела в пространстве, входящее в основу контроля тела?
28. Как называется принцип обучения, требующий осваивать одно движение разными способами и в разных условиях?
29. Как в методике называют правило, по которому упражнение должно требовать усилий, но не вызывать чувства беспомощности?
30. К какому типу по происхождению относят ошибки, вызванные страхом, неуверенностью и потерей концентрации?
31. Как называют ошибку, которая полностью искажает технику и требует немедленного исправления?
32. Как называется фаза упражнения, обеспечивающая создание исходного положения и накопление скорости перед основным действием?
33. Какие элементы относятся к статическим?
34. В какой фазе прыжка спортсмен находится в момент полёта, когда решается основная двигательная задача?
35. От чего напрямую зависит скорость вращения тела при выполнении сальто и кувырков?
36. Что означает дифференцированное мышечное напряжение при контроле тела?

37. С чего методически целесообразно начинать обучение фазовой структуре сложного движения?
38. Какой принцип обучения предполагает поэтапное усложнение движений и нагрузок от простого к сложному?
39. Что относится к типичной ошибке положения тела при выполнении упоров и стоек?
40. Сколько основных ошибок рекомендуется исправлять за одно занятие?
41. Какой метод исправления подходит для ошибки «согнутые ноги в коленях»?
42. Студент при выполнении стойки одновременно прогибается в пояснице и сгибает ноги в коленях. Как правильно построить работу над ошибками?
43. Сопоставьте музыкальный размер и характер движений, для которого он применяется:
44. Упорядочите этапы разучивания упражнения под музыку:
45. Как называется этап подготовительной части, направленный на активизацию сердечно-сосудистой и дыхательной систем в течение 5–8 минут?
46. Как называется вид гибкости, при котором движение выполняется с большой амплитудой за счёт собственных мышц?
47. Какой вид силы проявляется в быстрых и резких движениях?
48. Как называют свободные движения конечностей с большой амплитудой, развивающие подвижность суставов?
49. Как называется вид растяжки с пружинящими движениями, допустимый только для опытных занимающихся?
50. Как называется способность сохранять качество техники на протяжении всей тренировки или выступления?
51. Как называется скорость исполнения музыки, измеряемая в ударах в минуту?
52. Как называется законченная музыкальная мысль, обычно состоящая из восьми или шестнадцати тактов?
53. Как называется группа базовых упражнений без предметов, выполняемых на одной ноге с различным положением свободной ноги и рук?
54. Какова рекомендуемая продолжительность общего разогрева в подготовительной части занятия?
55. Что является ошибкой при проведении общего разогрева?

56. Какой метод развития выносливости предполагает последовательное выполнение упражнений на разные группы мышц по кругу?
57. Когда оптимально выполнять упражнения на развитие гибкости?
58. Чем гимнастический шаг отличается от бытового?
59. Какая частая ошибка возникает при выполнении маха ногой?
60. На какую долю такта обычно приходится ключевые моменты движения — отталкивание в прыжке или начало поворота?
61. В какой части тренировки целесообразно выполнять координационные упражнения?
62. Что характеризует статическую растяжку?
63. Тренер хочет сразу включить интенсивные силовые упражнения, пропустив лёгкий бег и суставную гимнастику. Как правильно поступить?
64. Награды, признание и избегание наказания относятся к мотивации...
65. Система действий тренера, направленная на предотвращение падения и помощь в выполнении движения, называется...
66. Олимпийским видом, требующим ежедневных многочасовых тренировок с раннего возраста, является гимнастика...
67. Освоение базовых движений и формирование двигательной культуры относится к функции гимнастики...
68. Формирование дисциплины, ответственности и настойчивости относится к функции гимнастики...
69. Подготовка к бытовому и профессиональному труду относится к функции гимнастики...
70. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование осанки относится к функции гимнастики...
71. Тренер выступает как организатор учебного процесса и гарант сохранения здоровья в своей...
72. Разбор упражнения по фазам подготовки, основной работы и завершения называется анализом...
73. К статическим элементам гимнастики относятся...
74. Принцип обучения, предполагающий поэтапное усложнение движений от простого к сложному, называется принципом...

75. К динамическим элементам гимнастики относится...

76. Хват на перекладине, при котором одна рука расположена сверху, а другая снизу, называется...

77. По степени влияния на результат технические ошибки делятся на грубые, значительные и...

78. Положение тела, при котором точки опоры находятся ниже центра тяжести, называется...

79. Положение тела, при котором точки опоры расположены выше центра тяжести, называется...

80. Принцип, предполагающий соответствие учебного материала уровню подготовки занимающихся, называется принципом...

81. Принцип, предполагающий использование разных способов обучения одному и тому же движению, называется принципом...

82. Ошибки в технике, возникающие из-за недостатка силы или гибкости, относятся к ошибкам...

83. Ошибки в технике, вызванные страхом или неуверенностью, относятся к ошибкам...

84. Вид выносливости, обеспечивающий точность движений при наступлении усталости, называется...

85. Метод развития выносливости с последовательным выполнением упражнений по кругу называется методом...

86. Метод развития силы, предполагающий удержание статических позиций 6-12 секунд, называется методом...

87. Координация как физическое качество развивает способность к...

88. Статическое удержание положения при растяжке в заключительной части занятия длится...

89. Метод развития силы, предполагающий работу с весом 90-100% от максимума, называется методом...

90. Метод развития силы с весом 70-80% и 6-12 повторениями до отказа называется методом...

91. Активная гибкость — это способность выполнять движение за счёт...

92. Пассивная гибкость достигается с помощью внешних сил, таких как...

93. Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление включаются в часть занятия...