

1. Сопоставьте снаряд спортивной гимнастики и его основное назначение:
2. Упорядочите методическую последовательность обучения упражнениям на бревне:
3. Длина стороны квадратного помоста для вольных упражнений - ... метров
4. Ширина гимнастического бревна - ... сантиметров
5. Как называется хват на перекладине, при котором ладони направлены к себе?
6. Какой женский снаряд состоит из двух жердей, расположенных на разной высоте?
7. Как называется способность гимнастки выполнять движения плавно, слитно и гармонично?
8. Как называется артистический компонент, позволяющий передавать через движения образ, настроение или идею композиции?
9. Какой предмет художественной гимнастики предназначен прежде всего для развития выразительности через змейки, волны и спирали?
10. Какой мужской снаряд подвешен и подвижен, требует стабилизации плеч и развивает силовые удержания?
11. Какой предмет развивает выносливость, быстроту и координацию через простые, двойные и перекрёстные прыжки?
12. Какой снаряд используется только в мужской спортивной гимнастике?
13. На какой высоте закреплён гриф перекладины для мужчин?
14. Что характеризует упор на брусьях?
15. Какой компонент НЕ относится к развитию пластики в художественной гимнастике?
16. Почему бревно считается одним из самых психологически сложных снарядов?
17. Какое базовое силовое движение на перекладине выполняется из виса подтягиванием с подниманием ног, переворотом вперёд и выходом в упор?
18. Что важно соблюдать при работе со скакалкой?
19. Что является связующим звеном между пластикой и выразительностью в художественной гимнастике?

20. Какой снаряд развивает координацию и чувство ритма за счёт переходов между жердями, махов и вращений?
21. Начинаящая гимнастка боится выполнять упражнения на высоком бревне и теряет равновесие из-за напряжения. Как методически правильно организовать её обучение?
22. Сопоставьте акробатический элемент и связанный с ним основной риск с мерой безопасности:
23. Упорядочите фазы прыжка через гимнастический снаряд:
24. Как называется вид страховки, при котором преподаватель непосредственно участвует в движении студента при изучении новых и сложных элементов?
25. Как называется умение занимающегося самостоятельно правильно группироваться, падать и выходить из элемента?
26. Какой элемент технически сложнее из-за необходимости большей силы рук — кувырок вперёд или кувырок назад?
27. Как называется вращательное движение тела вокруг оси без отрыва от опоры, служащее подготовкой к кувыркам?
28. Какой снаряд для прыжков имеет овальную форму и высоту от 1,0 до 1,35 метра?
29. Какая фаза прыжка через снаряд обеспечивает преобразование горизонтальной скорости в вертикальную?
30. За какую часть тела осуществляется страховка при обучении стойке на руках?
31. Какой учебный прыжок через снаряд считается основным и осваивается первым?
32. Какая оценка выставляется, если элемент выполнен технически правильно, плавно, без ошибок и остановок?
33. Что из перечисленного относится к личным правилам безопасности в акробатике?
34. Какое положение должен занимать страховщик при выполнении элемента?
35. Что является признаком технически правильной стойки на руках?
36. Какая ошибка возникает при недостаточном округлении спины во время переката?
37. Какой толчок при прыжке через снаряд должен быть коротким, сильным и выполняться прямыми руками?
38. С какой стороны осуществляется страховка при обучении кувырку вперёд?

39. Какая толщина матов и способ укладки рекомендуются на начальном этапе обучения прыжкам?
40. К какому этапу обучения стойке на руках относятся отрывы ног от стены и кратковременные удержания без опоры?
41. Что относится к основным причинам травм в акробатике?
42. Впервые пришедший на занятие студент просит сразу выполнить кувырок назад, увидев его у опытных ребят, но ещё не освоил перекаты в группировке. Как правильно поступить преподавателю?
43. Сопоставьте возрастную группу и её характеристику при планировании тренировок:
44. Упорядочите рекомендуемые этапы построения недельного цикла:
45. Сколько примерно процентов времени занятия отводится на основную часть?
46. Какой метод обучения является основным при работе с дошкольниками четырёх–шести лет?
47. Как называется вид мотивации, возникающий из собственного интереса спортсмена и радости от занятий?
48.:1 - эффективное соотношение позитивных и негативных комментариев тренера в обратной связи?
49. Какой принцип планирования нагрузки предполагает чередование периодов высокой и низкой нагрузки?
50. Какая часть занятия занимает первые 10–15 минут и готовит организм к нагрузке?
51. К какому типу относят учеников, которые ценят атмосферу команды больше личных результатов и любят работать в парах?
52. Как называется принцип, особенно важный в подростковом возрасте из-за значительных различий в темпах развития?
53. Какой возрастной группе рекомендуются занятия длительностью до трёх–четырёх часов и соотношение подготовки 30 % на 70 %?
54. Какова продолжительность вводной части занятия?
55. Принцип работы с детьми “...” подразумевает, что элементы выполняются сначала с опорой или упрощённым вариантом, затем переходят к более сложным.
56. Какое соотношение общей и специальной физической подготовки характерно для младших школьников (7–10 лет)?

57. Что рекомендуется делать в периоды активного роста у подростков 11–14 лет?
58. Каким требованиям должны отвечать правильно поставленные цели в мотивации?
59. Какой ежемесячный прирост нагрузки рекомендуется для младших возрастов?
60. В чём нуждаются неуверенные ученики?
61. Какой температурный режим считается комфортным для гимнастического зала?
62. Что относится к содержанию заключительной части занятия?
63. В группе занимается амбициозный спортсмен, который постоянно требует новых сложных задач и тренируется на пределе. Тренер замечает у него признаки усталости. Как правильно поступить?
64. Сопоставьте судейскую бригаду (должность) и её задачу на соревнованиях:
65. Упорядочите этапы разминки по их последовательности:
66. Минимальная площадь зала, которая должна приходиться на одного занимающегося по санитарным нормам – ... квадратных метров
67. На какой части тела разрешено приземляться в поролоновую яму, чтобы избежать травм шейного отдела?
68. Как называется подвесная система с поясом и тросами для контроля полёта гимнаста при изучении сложных вращений?
69. Минимальная продолжительность разминки перед занятием гимнастикой - ... минут
70. Как называется метод страховки, представляющий собой сопровождение движения с постоянным контактом?
71. Сколько баллов начисляется бригадой Е в начале оценки, из которых затем вычитаются сбавки?
72. Какой буквой обозначается самая простая категория сложности элементов в гимнастике?
73. Как называется метод фиксации прогресса, при котором учащийся сам записывает свои ощущения, трудности и достижения?
74. Максимальная сбавка в ... балла предусмотрена за потерю предмета в художественной гимнастике
75. Каково минимальное расстояние между снарядами в гимнастическом зале?
76. Что относится к предметной страховке?

77. Как располагается тренер при страховке кувырка вперёд?
78. Почему сальто изучают только с использованием лонжи или поролоновой ямы?
79. Из чего складывается итоговая оценка в спортивной гимнастике?
80. Какая сбавка назначается за каждый выход за границы ковра в вольных упражнениях?
81. Что сигнализирует о переутомлении спортсмена перед тренировкой?
82. Какой кратности обмен воздуха в час должна обеспечивать вентиляция зала?
83. Как определяется итоговая судейская оценка при работе нескольких судей?
84. Во время тренировки один из спортсменов получает травму, рядом нет помощника, а у пострадавшего подозревается серьёзное повреждение. Как должен действовать тренер?
85. Толчок руками от снаряда при опорном прыжке должен быть коротким, сильным и выполняться...
86. Отрывы ног от стены и кратковременные удержания без опоры относятся к этапу обучения стойке на руках, называемому...
87. На завершающей стадии обучения элементу применяется вид страховки, предполагающий...
88. При выполнении кувырка назад тренер располагается со стороны головы и подхватывает гимнаста...
89. Стойка на руках считается технически правильной, если тело выпрямлено в одну линию, а голова находится...
90. Опорный прыжок состоит из разбега, наскока, толчка ногами, полёта до снаряда, толчка руками и...
91. При обучении прыжкам на начальном этапе маты для приземления укладываются...
92. Количество видов предметов, используемых в художественной гимнастике, равно...
93. Снаряд, используемый только в мужской спортивной гимнастике, — это...
94. Базовое силовое движение на перекладине из виса с подтягиванием и переворотом в упор называется...
95. Обруч в художественной гимнастике используется для развития гибкости и умения работать с...
96. Работа с мячом требует амортизации при ловле и плавных движений, развивающих...
97. Булавы в художественной гимнастике развивают силу рук и координацию через вращения и...

98. Лента в художественной гимнастике требует создания плавных линий в пространстве, таких как змейки и...
99. Включение большого объёма максимальных силовых нагрузок для младших школьников является действием...
100. Продолжительность занятия для дошкольников 4-6 лет составляет...
101. Для дошкольников основная форма занятий — это метод...
102. Принцип планирования нагрузки, предполагающий чередование периодов высокой и низкой интенсивности, называется принципом...
103. В младшем школьном возрасте основное внимание в тренировках уделяется...
104. В дошкольном возрасте внимание ребёнка на одном упражнении не превышает...
105. Для взрослых занимающихся при планировании тренировок особое внимание уделяется...
106. Комфортная температура воздуха для гимнастического зала составляет...
107. Бригада Е в спортивной гимнастике оценивает...
108. Осмотр креплений и устойчивости конструкций перед каждым занятием обязан проводить...
109. При подозрении на серьёзное повреждение тренер обязан...
110. Минимальная глубина поролоновой ямы для безопасности составляет не менее...
111. Разминка перед основной частью тренировки должна длиться не менее...
112. При оценке техники ошибки, полностью искажающие структуру движения, относятся к ошибкам...
113. Для объективной оценки техники на соревнованиях судьи проходят специальную подготовку и сдают экзамены на...
114. В художественной гимнастике длительность упражнения для личниц составляет...