

1. **Първият български гимнастик спечелил олимпийски медал е:**
 - а) Стоян Делчев
 - б) Велик Капсъзов
 - в) Андрей Керанов
2. **Гимнастическите термини се образуват от:**
 - а) съществителни и прилагателни
 - б) съществителни и глаголи
 - в) прилагателни и глаголи
3. **Най-голям брой гимнастически упражнения на висилка/смесена успоредка са:**
 - а) силовите
 - б) статичните
 - в) динамичните
4. **В коя част на урока развиваме качеството сила?:**
 - а) в началото на основната част
 - б) в края на основната част
 - в) в края на подготвителната част
5. **Подготвително упражнение за склопка на земя е:**
 - а) вѐвмят
 - б) мост
 - в) махова стойка
6. **При изпълнението на склопка на висилка при насочването на стъпалата към лоста съгъвателното движение в тазобедрените стави започва:**
 - а) в края на предмаха
 - б) в края на задмаха и началото на предмаха
 - в) в края на задмаха
7. **От изходно положение опора на земя се изпълнява:**
 - а) мост
 - б) размят
 - в) тилна стойка
8. **При изпълнение на „Странично колело“ помагачият оказва помощ в областта на:**
 - а) коленете на изпълнителя
 - б) хълбоците на изпълнителя
 - в) бедрата на изпълнителя
9. **При „Предмах“ на висилка пазещият е:**
 - а) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърдите и предната част на бедрата
 - б) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърба и задната част на бедрата
 - в) отстрани на изпълнителя и го придържа за двата хълбока
10. **При изпълнение на „Наклон“ гръбната мускулатура се:**
 - а) съкращава
 - б) разтяга
 - в) остава непроменена
11. **Комплекс от ОРУ с обръч се използва в:**
 - а) основната част на урока
 - б) подготвителната част на урока
 - в) трите части на урока
12. **Поточният метод е:**
 - а) метод на обучение
 - б) двигателно-словесен метод
 - в) двигателен метод на преподаване на ОРУ

- 13. Подготвителната част на урока е с продължителност:**
- а) 3-5 мин.
 - б) 20-25 мин.
 - в) 7-10 мин.
- 14. Методи за преподаване на приложните упражнения са:**
- а) групов, състезателен, игрови
 - б) групов, разчленен, игрови
 - в) цялостен, разчленен, игрови
- 15. В зависимост от въздействието на ОРУ кое НЕ е правилно?:**
- а) упражненията с повдигане и снемане на горни крайници имат изправителен характер
 - б) упражненията с повдигане и снемане на горни крайници са за общо въздействие
 - в) упражненията с повдигане и снемане на тялото оказват по-силно въздействие върху гръбната и коремна мускулатура
- 16. Мястото на комплекса за развиване на физически качества в урока по основна гимнастика е в:**
- а) подготвителната част
 - б) основната част
 - в) заключителна част
- 17. Кои от посочените методи НЕ са за организация на двигателната дейност на преподаване на ОРУ?:**
- а) фронтален, групов, посменен
 - б) фронтален, групов, кръгов
 - в) словесен, посменен, кръгов
- 18. Кои от посочените методи на преподаване са специфични за основната част на урока по гимнастика?:**
- а) индивидуален, на допълнителните задачи
 - б) алгоритмичен, стационарен
 - в) алгоритмичен, на съпровождане, на фиксация
- 19. В шафетните игри могат да се включат:**
- а) премятания
 - б) приложни упражнения
 - в) стоящи везни
- 20. Подготвително упражнение за „Предмят“ на кон с гривни/грета НЕ е:**
- а) махове в опора
 - б) двойно предмятен отскок
 - в) махове в ездачна опора
- 21. Подготвително упражнение за задмахов отскок на халки е:**
- а) опора
 - б) склопен вис
 - в) махове с голяма амплитуда
- 22. Класификацията на гимнастическите упражнения е:**
- а) подреждане на упражненията в подготвителната част на урока по гимнастика
 - б) подреждане на упражненията по определен признак
 - в) подреждане на упражненията в основната част на урока по гимнастика
- 23. При изпълнение на гимнастическите упражнения на халки най-често срещаното положение на тялото спрямо уреда е:**
- а) напречно
 - б) надлъжно
 - в) смесено

- 24. Подготвително упражнение за прескок „Клек“ НЕ е:**
- а) приземяване след обтегнат скок
 - б) въвмят до тилен лег
 - в) от опора отблъскване до клек
- 25. При работа за сила упражненията с максимално съпротивление трябва да предшестват:**
- а) акробатичните упражнения
 - б) тези, които се изпълняват до отказ
 - в) общоразвиващите упражнения
- 26. Изходното положение за изпълнение на задно коремно въртене на висилка/смесена успоредка е:**
- а) вис
 - б) склопен вис
 - в) опора
- 27. Раменна стойка се изпълнява на:**
- а) смесена успоредка
 - б) висилка
 - в) успоредка
- 28. При оказване на помощ при изпълнение на прескок „Разкрячка“ помагачият трябва да бъде:**
- а) от страната на приземяването с лице към изпълнителя
 - б) странично от страната на приземяването
 - в) между коня и трамплина
- 29. При изпълнение на „Махове в опора“ на успоредка ръцете на пазещия са:**
- а) над прътовете
 - б) под прътовете
 - в) едната ръка е над близкия прът, а другата под него
- 30. Упражнения за общо въздействие се използват:**
- а) в началото на комплекса
 - б) по всяко време на комплекса
 - в) в края на комплекса
- 31. Посменният метод е:**
- а) метод на организация
 - б) метод на преподаване на приложни упражнения
 - в) метод за развиване на физически качества
- 32. Най-често използваните уреди в основната гимнастика са:**
- а) гимнастически скрин, гимнастическа греда
 - б) гимнастическа пейка, гимнастически кон
 - в) гимнастически скрин, гимнастическа стена
- 33. Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
- а) демонстрация, словесни, фронтален
 - б) демонстрация, словесни, групов
 - в) демонстрация, словесни, комбиниран
- 34. Към цикличните приложни упражнения се отнасят?:**
- а) лазене и катерене
 - б) теглене и тласкане
 - в) повдигане и носене
- 35. Напречните разнопосочни кръгове се демонстрират:**
- а) в анфас
 - б) с гръб
 - в) в профил

- 36. ОРУ се преподават с един от следните методи:**
- а) алгоритмичен
 - б) цялостен
 - в) поточен
- 37. Кой е най-често използвания метод на организация в подготвителната част на урока?:**
- а) групов
 - б) посменен
 - в) фронтален
- 38. Кой от посочените методи е за усъвършенстване на приложни упражнения?:**
- а) разчленен
 - б) игрови
 - в) демонстрация
- 39. След упражнения за съкращаване на коремната мускулатура препоръчително е да следват упражнения за:**
- а) разтягане на гръбните мускули
 - б) разтягане на долни крайници
 - в) съкращаване на гръбните мускули
- 40. Колко е минималното задържане на статичните упражнения в гимнастиката?:**
- а) 0.1
 - б) 0.2
 - в) 0.3
- 41. Първата българка, спечелила олимпийски медал по спортна гимнастика, е:**
- а) Боряна Стоянова
 - б) Диана Дудева
 - в) Мария Карашка
- 42. Към цикличните приложни упражнения се отнасят:**
- а) теглене и тласкане
 - б) повдигане и носене
 - в) лазене и катерене
- 43. При изпълнение на упражнения на висилка обикновено тялото спрямо уреда е:**
- а) хоризонтално
 - б) напречно
 - в) надлъжно
- 44. Издръжливостта се развива в:**
- а) подготвителната част на урока
 - б) основната част на урока
 - в) заключителната част на урока
- 45. Бързината е двигателно качество, което ни позволява:**
- а) да извършваме различни движения за възможно най-кратко време т.е. с най-голяма скорост
 - б) да преодоляваме голямо външно съпротивление
 - в) да поддържаме висока скорост продължително време
- 46. Лицевите отскоци се изпълняват на:**
- а) смесена успоредка
 - б) прескок
 - в) земна гимнастика

- 47. При изпълнение на задмах в опора на успоредка раменете се придвижват:**
- а) не се придвижват въобще
 - б) назад
 - в) напред
- 48. При изпълнение на „Странично колело“ помагачият застава:**
- а) встрани от към гърба на изпълняващия
 - б) зад изпълняващия
 - в) пред изпълняващия
- 49. При „Предмах“ на халки пазещият е:**
- а) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърдите и предната част на бедрата
 - б) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърба и задната част на бедрата
 - в) отстрани на изпълнителя и го придържа за двата хълбока
- 50. Кой от следните движения са основни за долните крайници?:**
- а) вълни и наклони
 - б) повдигане и снемане
 - в) извивки и напади
- 51. Кой от изброените уреди се използва най-често за качеството отскокливост?:**
- а) обръч
 - б) въженце
 - в) гирички
- 52. Едновременният метод на преподаване е разновидност на:**
- а) терминуването
 - б) комбинирания
 - в) поточния
- 53. Методите на организация на строевите упражнения са:**
- а) фронтален, групов, посменен
 - б) фронтален, индивидуален, групов
 - в) групов, кръгов, поточен
- 54. При серийно-поточния метод е характерно:**
- а) между отделните серии в комплекса няма пауза
 - б) упражненията се демонстрират предварително
 - в) всяка серия може да започва от различно изходно положение
- 55. Методиката на преподаване на основната част в урока по гимнастика включва:**
- а) задачи, средства, методи на възпитание
 - б) задачи, методи на преподаване, методи на възпитание
 - в) методи на преподаване, методи на организация, средства
- 56. Кой от посочените методи на преподаване се отнася за ОРУ?:**
- а) а) едновременен
 - б) б) разчленен
 - в) в) игрови
- 57. Указанието „На едно ръце напред, на две ръце горе...” е характерно за:**
- а) едновременния метод
 - б) серийно-поточния метод
 - в) метода на терминуване
- 58. Кога натоварването е най-голямо?:**
- а) катерене в стоящ вис
 - б) катерене във вис
 - в) катерене във висов стоеж

- 59. За ОРУ във възрастта 6-8 години се използва следния метод:**
- а) терминуване
 - б) поточен
 - в) демонстрация
- 60. Какъв е размера на игралната площ на квадрата за земна гимнастика?:**
- а) 10x10 метра
 - б) 12x12 метра
 - в) 6x6 метра
- 61. Най-много олимпийски медали (4) по спортна гимнастика в кариерата си е спечелил:**
- а) Красимир Дунев
 - б) Йордан Йовчев
 - в) Любомир Герасков
- 62. Страничната ос лежи в:**
- а) лицевата и водоравната равнина
 - б) лицевата и напречната равнина
 - в) водоравната и напречната равнина
- 63. При изпълнение на упражненията на кон с гривни изпълняващият се намира най-често в:**
- а) напречно положение
 - б) надлъжно положение
 - в) хоризонтално положение
- 64. За развитие на силата най-малко ефективен е:**
- а) разчлененият метод
 - б) методът на максималните усилия
 - в) ударният (плиометричен) метод
- 65. За развитие на издръжливостта в гимнастиката най-НЕподходящ е:**
- а) повторният метод
 - б) фронталният метод
 - в) работа до отказ
- 66. При какъв ъгъл на излитане при изпълнение на скок кълбо преместването на тялото напред ще бъде най-голямо?:**
- а) около 10 градуса
 - б) около 45 градуса
 - в) около 90 градуса
- 67. Изпълнението на статичните гимнастически упражнения става при следния режим за проява на мускулна сила:**
- а) миометричен
 - б) изометричен
 - в) плиометричен
- 68. Пазенето при изпълнение на отскок „Кръгомно премятане“ на гредата се оказва в областта на:**
- а) ръцете и раменния пояс
 - б) маховия крак
 - в) таза
- 69. При изпълнение на „Десен/ляв предмет“ от опора на ниският прът на смесена успоредка помагачият е:**
- а) зад изпълнителя
 - б) пред изпълнителя
 - в) отстрани на изпълнителя

- 70. Разучаването, затвърдяването и усъвършенстването на упражненията в гимнастиката е в:**
- а) подготвителната част
 - б) основната част
 - в) заключителната част
- 71. При използване на поточния метод в комплекс от ОРУ е характерно:**
- а) изходното положение за упражненията да съвпада с крайното
 - б) изходното положение за упражненията да е различно
 - в) играе се с пауза между упражненията
- 72. Кой от посочените методи е за усъвършенстване на приложни упражнения?:**
- а) разчленен
 - б) игрови
 - в) демонстрация
- 73. Поточният метод е:**
- а) метод на обучение
 - б) кръгов метод
 - в) двигателен метод на преподаване на ОРУ
- 74. Методите на организация на строевите упражнения са:**
- а) групов, кръгов, поточен
 - б) фронтален, групов, посменен
 - в) фронтален, индивидуален, групов
- 75. С каква цел най-вече се използват строевите упражнения?:**
- а) образователна
 - б) възпитателна
 - в) организация
- 76. Мястото на КОРУ за развиване на физически качества в урока по гимнастика е:**
- а) подготвителната част
 - б) основната част
 - в) заключителна част
- 77. Кой е най-подходящият метод за преподаване на ОРУ във възрастта 9-10 години?:**
- а) терминуване
 - б) комбиниран
 - в) демонстрация
- 78. В коя част на урока се използват строевите упражнения ?**
- а) само в подготвителната част
 - б) само в основната част
 - в) в трите части на урока
- 79. Командата „На едно ръце напред – едно!, На две ръце горе – две!..” е характерна за:**
- а) метод на терминуване
 - б) едновременния метод
 - в) серийно-поточния метод
- 80. На кой уред е регламентирано времето за изпълнение на съчетанието?:**
- а) кон с гривни
 - б) смесена успоредка
 - в) земна гимнастика
- 81. Кой български гимнастик единствен има олимпийски медал от многобоя (бронз)?:**
- а) Йордан Йовчев
 - б) Красимир Дунев
 - в) Стоян Делчев

- 82. „Нулевото“ положение при терминуване на ръцете е:**
- а) долу
 - б) напред
 - в) горе
- 83. При изпълнение на гимнастически упражнения на смесена успоредка най-често срещаното положение на тялото спрямо уреда е:**
- а) надлъжно
 - б) напречно
 - в) смесено
- 84. За гимнастиката най-важна сила е:**
- а) относителната
 - б) максималната
 - в) абсолютната
- 85. Изпълнението на статични упражнения става при следния режим на проява на мускулна работа:**
- а) динамичен
 - б) изометричен
 - в) плиометричен
- 86. „Равновесната устойчивост“ според биомеханиката НЕ зависи от:**
- а) големината на опорната площ
 - б) силата на крайниците
 - в) височината на ОЦТ над опората
- 87. ОЦТ се намира под точката на окачване на:**
- а) земя
 - б) халки
 - в) прескок
- 88. При изпълнение на „Стояща взна“ помагачият оказва помощ:**
- а) в областта на таза
 - б) в областта на рамото и бедрото на повдигнатия крак
 - в) в областта на таза и глезена на повдигнатия крак
- 89. При „Задмах във вис“ на висилка/смесена успоредка пазещият е отстрани на изпълнителя и го придържа за:**
- а) корема и предната част на бедрата
 - б) гърба и задната част на бедрата
 - в) за двата хълбока
- 90. Упражненията на уреди НЕ се използват за:**
- а) за строеви упражнения
 - б) за разгриване, за игри
 - в) развиване на физически качества
- 91. От коя част на тялото е препоръчително да започне разгриването в ОРУ?:**
- а) странична мускулатура
 - б) гръбна мускулатура
 - в) ръце и раменен пояс
- 92. Приложните упражнения се преподават най-често с:**
- а) поточен метод
 - б) игрови метод
 - в) едновременен метод
- 93. Кой от методите НЕ е за организация?:**
- а) посменен
 - б) кръгов
 - в) алгоритмичен

- 94. Кой от посочените методи на преподаване се отнася за ОРУ?:**
- а) едновременен
 - б) разчленен
 - в) игрови
- 95. Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
- а) демонстрация, словесни, фронтален
 - б) демонстрация, словесни, комбиниран
 - в) демонстрация, словесни, групов
- 96. Комплексите от ОРУ с различно предназначение НЕ са за:**
- а) разгриване, физически качества
 - б) разгриване, лечебна гимнастика
 - в) разучаване, лечебна гимнастика
- 97. В кои части на урока се използват строевите упражнения?:**
- а) само в основната и заключителната
 - б) само в подготвителната и заключителната
 - в) във всички части на урока
- 98. При поточния метод в комплекс от ОРУ упражненията се:**
- а) обясняват предварително
 - б) изпълняват без пауза
 - в) показват предварително
- 99. Посменният метод е:**
- а) метод на организация
 - б) метод за развиване на физически качества
 - в) метод на преподаване на приложни упражнения
- 100. На кой уред е регламентирано времето за изпълнение на съчетанието?:**
- а) кон с гривни
 - б) смесена успоредка
 - в) земна гимнастика
- 101. Кой български гимнастик е златен олимпийски медалист на висилка?:**
- а) Йордан Йовчев
 - б) Красимир Дунев
 - в) Стоян Делчев
- 102. Предни напречни кръгове се изпълняват от изходно положение:**
- а) ръце встрани
 - б) ръце напред
 - в) ръце горе
- 103. Висови уреди са:**
- а) кон и халки
 - б) смесена успоредка и халки
 - в) висилка и успоредка
- 104. Взривната сила е от съществено значение при изпълнението на:**
- а) мах на кон с гривни
 - б) стояща везна
 - в) прескок разкрачка
- 105. Упражнения за гъвкавост е препоръчително да се ползват след работа за:**
- а) сила
 - б) ловкост
 - в) координация

106. **ОЦТ се намира под точката на окачване на:**
- а) тилен вис
 - б) опорен стоеж
 - в) равновесен опорен клек
107. **При кои случаи равновесието НЕ е устойчиво?:**
- а) тилен вис на халки
 - б) ездачна опора на висилка/смесена успоредка
 - в) вис на висилка
108. **Изходна база за разучаване на „Странично колело“ е:**
- а) темпов подскок
 - б) мост
 - в) махова стойка
109. **При изпълнение на „Десен/ляв въвмят“ от опора на висилка/см. успоредка пазещият е:**
- а) зад изпълнителя
 - б) отстрани на изпълнителя
 - в) пред изпълнителя
110. **При преподаване на ОРУ от и.п. „Лег“ се използва следния метод:**
- а) терминуване
 - б) поточен
 - в) демонстрация
111. **При изпълнение на „Наклон“ гръбната мускулатура се:**
- а) съкращава
 - б) разтяга
 - в) остава непроменена
112. **Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
- а) демонстрация, словесни, комбиниран
 - б) демонстрация, словесни, фронтален
 - в) демонстрация, словесни, групов
113. **При серийно-поточния метод е характерно:**
- а) между отделните серии в комплекса няма пауза
 - б) всяка серия започва от различно изходно положение
 - в) между отделните серии в комплекса има пауза
114. **На колко бройки е възможно да се съставят общоразвиващите упражнения с музикален съпровод?:**
- а) на 3 и 7
 - б) на 9 и 11
 - в) на 2, 4 и 8
115. **За развиване на максималната сила най-малко ефективен е методът:**
- а) метод на максималните усилия
 - б) плиометричен метод
 - в) разчленен метод
116. **В коя част на урока се използват упражнения на гимнастическа пейка?:**
- а) само в подготвителната
 - б) само в заключителната
 - в) във всички части
117. **Кои методи НЕ са за преподаване на нови упражнения?:**
- а) алгоритмичен
 - б) цялостен
 - в) игрови метод

- 118. Основната част на урока по гимнастика трябва да е с продължителност:**
- а) 10-12 мин.
 - б) 20-25 мин.
 - в) 15-20 мин.
- 119. Кои от посочените методи са за преподаване на приложни упражнения?:**
- а) цялостен, фронтален
 - б) алгоритмичен, игрови
 - в) разчленен, кръгов
- 120. На кой от изброените уреди при жените, съчетанията се играят задължително с музикален съпровод:**
- а) смесена успоредка
 - б) земна гимнастика
 - в) греда
- 121. Кой български гимнастик е златен олимпийски медалист на кон с гривни?:**
- а) Йордан Йовчев
 - б) Любомир Герасков
 - в) Красимир Дунев
- 122. Напречната равнина се образува от следните оси:**
- а) надлъжна и странична
 - б) напречна и надлъжна
 - в) странична и напречна
- 123. „Склопка“ се изпълнява на:**
- а) успоредка и прескок
 - б) земна гимнастика и кон с гривни
 - в) висилка и смесена успоредка
- 124. За възпитаване на ловкостта в гимнастиката най-често се използват упражнения свързани с:**
- а) бегови упражнения
 - б) упражнения за издръжливост
 - в) проявяване бързината на двигателната реакция
- 125. Стречинг упражненията се използват за развитие на:**
- а) силата
 - б) бързината
 - в) гъвкавостта
- 126. „Заоблен гръб“ е положение характерно за:**
- а) премятане на земна гимнастика
 - б) вис на халки/см. успоредка
 - в) опора на кон с гривни/см. успоредка
- 127. В кои от случаите на земна гимнастика опорната площ е най-голяма?:**
- а) опорен седеж
 - б) опора
 - в) колянна опора
- 128. При изпълнение на „Премятане“ на земна гимнастика пазещият оказва помощ:**
- а) в областта на кръста и мишницата
 - б) с двете ръце в областта на таза
 - в) в областта на гърба и таза

129. При изпълнение на „Лицев отскок“ на ниския прът сериозна техническа грешка е:
- а) свиване на опорната ръка
 - б) тялото да стига почти до стойка
 - в) събирането на краката в най високата точка на маха
130. ОРУ се преподават с един от следните методи:
- а) поточен
 - б) цялостен
 - в) алгоритмичен
131. Разуचаването, затвърдяването и усъвършенстването на упражненията в гимнастиката е в:
- а) основната част
 - б) подготвителната част
 - в) заключителната част
132. 12. При поточния метод в комплекс от ОРУ упражненията се:
- а) изпълняват без пауза
 - б) показват предварително
 - в) обясняват предварително
133. Кой от посочените методи на организация се използва най-често за развиване на физически качества?:
- а) цялостен
 - б) кръгов
 - в) поточен
134. Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения?:
- а) фронтален
 - б) кръгов
 - в) цялостен
135. При липса на пауза между упражненията в комплекс на ОРУ се използва следния метод:
- а) поточен
 - б) непрекъснат
 - в) посменен
136. Алгоритмичният метод се използва за:
- а) организация на групата
 - б) физическа подготовка
 - в) обучение на гимнастически упражнения
137. 17. От колко части се състои урокът по гимнастика?:
- а) 2
 - б) 4
 - в) 3
138. В кои части на урока се използват строевите упражнения?:
- а) само в подготвителна и основна
 - б) само в подготвителна и заключителна
 - в) в трите части на урока
139. КОРУ трябва да включва следния броя упражнения:
- а) 2-4 бр.
 - б) 12-15 бр.
 - в) 8-12 бр.

140. **Упражненията на греда са сходни най-вече с упражненията на:**
- а) прескок
 - б) земна гимнастика
 - в) кон с гривни
141. **Първи златен олимпийски медал в спортната гимнастика печели:**
- а) Йордан Йовчев
 - б) Стоян Делчев
 - в) Любомир Герасков
142. **Напречните кръгове НЕ се изпълняват от изходно положение на ръцете:**
- а) горе
 - б) напред
 - в) встрани
143. **Възмахови упражнения са:**
- а) кръгове
 - б) махове
 - в) склопки
144. **Амплитудата на движение в ставите НЕ се определя от:**
- а) анатомичната структура на ставите
 - б) еластичността на ставните връзки и сухожилията
 - в) дължината на крайниците
145. **Основно средство за развиване на бързината са:**
- а) ацикличните упражнения
 - б) скоростните упражнения
 - в) маховите упражнения
146. **В кои от случаите опорната площ е най-малка?:**
- а) клек
 - б) равновесен клек
 - в) равновесен опорен клек
147. **Гимнастическите прескоци имат следния брой условни фази:**
- а) 6 фази
 - б) 8 фази
 - в) 3 фази
148. **При пазене при изпълнение на прескок „Клек“ пазещият трябва да бъде:**
- а) между коня и трамплина
 - б) зад уреда встрани на изпълнителя
 - в) зад коня с лице към изпълнителя и помага в областта на китките
149. **При изпълнение на „Странично колело“ се оказва помощ в областта на:**
- а) коленете на изпълняващия
 - б) бедрата на изпълняващия
 - в) хълбоците на изпълняващия
150. **Упражнения за общо въздействие се използват:**
- а) в началото на комплекса
 - б) в края на комплекса
 - в) по всяко време на комплекса
151. **Най-често ползвания метод на преподаване на ОРУ във възрастта 6-8 години е:**
- а) словесният
 - б) двигателният
 - в) двигателно-словесният

- 152. Кой от посочените са специфични методи на преподаване в основната част на урока по гимнастика?:**
- а) индивидуален, на допълнителните задачи
 - б) алгоритмичен, на съпровождане, на фиксация
 - в) алгоритмичен, стационарен
- 153. 13. Кой от посочените методи НЕ е за обучение?:**
- а) фронтален
 - б) алгоритмичен
 - в) разчленен
- 154. 14. Методи за преподаване на строевите упражнения са:**
- а) демонстрация, цялостен, групов
 - б) словесни, демонстрация, кръгов
 - в) демонстрация, словесни, разчленен
- 155. 15. Кой от посочените методи са за организация при комплексите за развиване на физически качества?:**
- а) фронтален, посменен, поточен
 - б) кръгов, групов, серийно-поточен
 - в) фронтален, кръгов, групов
- 156. 16. Упражненията за общо въздействие в КОРУ е:**
- а) в края на комплекса
 - б) по всяко време на комплекса
 - в) в началото на комплекса
- 157. 17. В кои части на урока могат да се използват игрите?:**
- а) само в подготвителна и заключителна
 - б) само в основна и заключителна
 - в) в трите части на урока
- 158. 18. Методи на организация при изучаване на приложните упражнения са:**
- а) алгоритмичен, групов, посменен
 - б) цялостен, посменен, фронтален
 - в) фронтален, групов, посменен
- 159. Методът на фиксация е:**
- а) а) метод на организация
 - б) б) метод на обучение
 - в) в) метод за развиване на ловкост
- 160. Каква е дължината на гредата?:**
- а) 7 м.
 - б) 5 м.
 - в) 6 м.
- 161. Кои уреди се дублират в мъжката и женската спортна гимнастика?:**
- а) успоредка и смесена успоредка
 - б) земя и прескок
 - в) прескок и успоредка
- 162. Долните напречни кръгове с ръцете се изпълняват от изходно положение:**
- а) ръце напред
 - б) ръце встрани
 - в) ръце горе
- 163. Кълбата са:**
- а) търкаляния
 - б) превъртания
 - в) претъркаляния

- 164. За развиване на бързината използваните упражнения трябва да са:**
- а) със сложна координация
 - б) технически елементарни и изпълнени с максимална честота
 - в) изпълнени с максимално съпротивление
- 165. Гъвкавостта НЕ зависи от:**
- а) равновесния анализатор
 - б) анатомичната структура на ставите
 - в) еластичността на ставните връзки и сухожилията
- 166. Склопките спадат към групата на:**
- а) мятовете
 - б) възмаховете
 - в) силовите възлизания
- 167. Везните НЕ се изпълняват в:**
- а) опора
 - б) вис
 - в) седеж
- 168. При изпълнение на „Разкрасено кълбо“ на успоредка пазещият застава от страни на и ръцете му са:**
- а) над прътовете и придържа изпълнителя за двата хълбока
 - б) едната над, а другата под прътовете и придържа изпълнителя в областта на таза и гърдите
 - в) под прътовете и оказва помощ в областта на гърба
- 169. При изпълнение на „Десен/ляв въвмят“ от надлъжна опора на гредата пазещият е:**
- а) зад изпълнителя
 - б) от страни на изпълнителя
 - в) пред изпълнителя
- 170. Методиката на преподаване на основната част в урока по гимнастика включва:**
- а) задачи, средства, методи на възпитание
 - б) задачи, методи на преподаване, методи на възпитание
 - в) методи на преподаване, методи на организация, средства
- 171. Алгоритмичният метод в гимнастиката се използва за:**
- а) развитие на сила
 - б) при обучение в техниката на упражненията
 - в) за развиване на ловкостта
- 172. Кои от посочените методи са за преподаване на ОРУ?:**
- а) демонстрация, поточен, кръгов
 - б) поточен, комбиниран, демонстрация
 - в) поточен, групов, терминуване
- 173. Методи на преподаване на приложните упражнения са:**
- а) групов, състезателен, игрови
 - б) цялостен, разчленен, игрови
 - в) групов, разчленен, игрови
- 174. С кое трябва да се съобразяваме при организацията на щафетни игри?:**
- а) отборите да са равностойни
 - б) да бъде включено разучаваното упражнение в урока
 - в) да бъдат включени статични упражнения в играта

175. **Към ацикличните приложни упражнения се отнасят:**
- а) лазене и катерене
 - б) ходене и бягане
 - в) теглене и тласкане
176. **За физическото качество сила е желателно да се работи:**
- а) в края на подготвителната част на урока
 - б) в началото на основната част на урока
 - в) в края на основната част на урока
177. **Методиката на преподаване при затвърдяване на упражненията изисква:**
- а) демонстрация на упражнението
 - б) разделяне на упражнението на части
 - в) многократно повторение при стандартни условия
178. **Кой метод НЕ е за преподаване на ОРУ?:**
- а) серийно-поточен
 - б) кръгов
 - в) демонстрация
179. **В заключителната част на урока по гимнастика се включват:**
- а) щафетни игри
 - б) успокоителни игри
 - в) целни упражнения
180. **Какво е наказанието за падане от уреда по време на съчетание на греда?:**
- а) 1.0 т.
 - б) 0.5 т.
 - в) 0.3 т.
181. **Кои уреди в спортната гимнастика са опорни?:**
- а) успоредка и смесена успоредка
 - б) земна гимнастика и кон с гривни
 - в) кон с гривни и успоредка
182. **Водоравната равнина се образува от пресичането на следните две оси:**
- а) надлъжна и странична
 - б) странична и напречна
 - в) напречна и надлъжна
183. **„Склопката“ е упражнение от групата на:**
- а) възмаховете
 - б) силовите възлизания
 - в) покачванията
184. **За развитие на гъвкавостта най-често се използват:**
- а) скокове и въртения
 - б) наклони, махови и пружиниращи движения
 - в) превъртания и премятания
185. **При концентричният (преодоляващ) режим на мускулна работа мускулът се:**
- а) разтяга
 - б) съкращава
 - в) не се променя
186. **Подкръг се изпълнява на:**
- а) прескок
 - б) халки
 - в) земна гимнастика

- 187. При „Задмах“ на халки ръцете са:**
- а) успоредни
 - б) напред-горе
 - в) встрани-горе
- 188. При изпълнение на „Коремно възлизане“ на ниския прът смесена успоредка пазещият е встрани от изпълнителя и подпомага изпълнението в:**
- а) областта на гърба и задната страна на бедрата
 - б) областта таза и глезените
 - в) областта на мишницата и таза
- 189. При изпълнение на „Възлизане до клекнала опора“ на греда помагачият оказва помощ:**
- а) в областта на предмишниците
 - б) в областта на подбедриците
 - в) в областта на таза и мишниците
- 190. Комбинираният метод на преподаване на ОРУ включва:**
- а) демонстрация и обяснение
 - б) демонстрация и терминуване
 - в) терминуване и обяснение
- 191. В основната част на урока по гимнастика основна цел е:**
- а) разучаване, затвърдяване, усъвършенстване на двигателните навици и развиване на физическите качества
 - б) предимно да се усъвършенстват упражненията
 - в) най-вече да се развият двигателните качества
- 192. Кои методи се използват при преподаване на строевите упражнения?:**
- а) цялостен и разчленен
 - б) кръгов и поточен метод
 - в) фронтален и посменен метод
- 193. Подготвителната част на урока има за цел:**
- а) изпълнение на упражненията за 20-25 минути
 - б) подготовка на организма за предстоящото занимание
 - в) изпълнение на специфични упражнения
- 194. Метод на преподаване на строевите упражнения е:**
- а) фронтален
 - б) разчленен
 - в) кръгов
- 195. При демонстрация на упражнение преподавателят:**
- а) показва и брой
 - б) показва и не брой
 - в) терминува и не брой
- 196. При преподаване на ОРУ методите на организация могат да бъдат:**
- а) кръгов, цялостен, разчленен
 - б) фронтален, групов, посменен
 - в) групов, демонстрация, терминуване
- 197. Кои игри имат състезателен характер?:**
- а) успокоителните
 - б) сюжетните
 - в) шафетните
- 198. Кои методи на преподаване НЕ се прилагат в подготвителната част на урока?:**
- а) игрови, двигателни, словесни
 - б) фронтален, посменен, групов
 - в) метод на специално-подготвителните упражнения

199. **Методи на преподаване на основната част в урока по гимнастика са:**
- а) цялостен, алгоритмичен, посменен
 - б) разчленен, фиксация, групов
 - в) цялостен, съпровождане, разчленен
200. **Какво е наказанието за падане от уреда по време на съчетание на кон с гривни?:**
- а) 0.5 т.
 - б) 1.0 т.
 - в) 0.3 т.
201. **Първа олимпийска титла в спортната гимнастика печели:**
- а) Йордан Йовчев
 - б) Любомир Герасков
 - в) Стоян Делчев
202. **Лицевата равнина се образува от следните две оси:**
- а) надлъжна и странична
 - б) странична и напречна
 - в) напречна и надлъжна
203. **Подмах (подмахово спадане) НЕ се изпълнява на:**
- а) а) халки
 - б) б) смесена успоредка
 - в) в) висилка
204. **Какви приложни упражнения се включат в играта за сила на горни крайници?:**
- а) теглене, катерене, носене
 - б) носене, прескачане, бягане
 - в) ходене, бягане, търкаляне
205. **Кое упражнение е статично?:**
- а) ездачно въртене
 - б) ъглова опора
 - в) претъркаляне
206. **Преди кръгомно премтане на земя се изпълнява:**
- а) подскок с два крака
 - б) пресечена стъпка
 - в) темпов подскок
207. **При изпълнение на „Челна стойка“:**
- а) се поставя тилната част на главата
 - б) ръцете и главата са на една линия
 - в) ръцете се поставят на ширина на раменете
208. **При изпълнение на „Кълбо“ на земна гимнастика пазещият е:**
- а) зад изпълнителя и подпомага в областта на тазобедрените стави
 - б) срещу изпълнителя и подпомага в областта на тазобедрените стави
 - в) отстрани на изпълнителя и подпомага в областта на тазобедрените стави
209. **При „Задмах“ от вис на висилка пазещият е:**
- а) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърба и задната част на бедрата
 - б) отстрани на изпълнителя и го придържа за корема и предната част на бедрата
 - в) отстрани на изпълнителя и го придържа за двата хълбока
210. **Методи на организация на основната част в урока по гимнастика са:**
- а) фронтален, групов, едновременен
 - б) индивидуален, групов, на допълнителните задачи
 - в) цялостен, индивидуален, фронтален

211. **В подготвителната част на урока по гимнастика специално-подготвителни упражнения се използват за:**
- а) за разгриване
 - б) за овладяване на определен двигателен навик
 - в) за физическа подготовка
212. **Метод за организация на строевите упражнения е:**
- а) фронтален метод
 - б) разчленен метод
 - в) цялостен метод
213. **Характерно за заключителната част на урока е, че:**
- а) подготвя организма за предстоящи динамични двигателни действия
 - б) затвърждава двигателен навик
 - в) привежда организма в относително спокойно функционално състояние
214. **Комплексите от общоразвиващи упражнения биват:**
- а) а) за утринна гимнастика, за разгриване, за физически качества
 - б) б) за разгриване, за изучаване, за затвърждаване
 - в) в) за усъвършенстване, с общо въздействие, за разгриване
215. **Специално-подготвителни упражнения НЕ се използват най-вече в:**
- а) подготвителната част на урока
 - б) основната част на урока
 - в) заключителната част на урока
216. **Коя част от урока по гимнастика продължава 3-5 минути:**
- а) подготвителна част
 - б) основна част
 - в) заключителна част
217. **Методи на организация на основната част НЕ са:**
- а) фронтален, стационарен, посменен
 - б) групов, кръгов, игрови
 - в) разчленен, цялостен, алгоритмичен
218. **Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения:**
- а) поточен
 - б) игрови
 - в) кръгов
219. **Урокът по гимнастика се дели на:**
- а) 3 части
 - б) 2 части
 - в) няма части
220. **Какво е наказанието за падане от уреда по време на съчетание на успоредка:**
- а) 0.5 т.
 - б) 1.0 т.
 - в) 0.3 т.
221. **България участва за първи път на Олимпийски игри в:**
- а) Амстердам 1928 г.
 - б) Атина 1896 г.
 - в) Париж 1924 г.
222. **Вътрешни кръгове с ръцете се изпълняват от изходно положение:**
- а) ръцете встрани
 - б) ръцете напред
 - в) ръцете горе

223. **Когато изпълнителят се намира с лице към уреда, той е:**
а) пред уреда
б) зад уреда
в) встрани от уреда
224. **Относителната сила отразява съотношението между:**
а) теглото и дължината на крайниците на спортиста
б) максималната сила и теглото на спортиста
в) взривната сила и височината на спортиста
225. **Издържливостта като двигателно качество отразява способността на спортиста:**
а) да изпълнява равновесни упражнения
б) да изпълнява физически упражнения продължително време
в) да преодолява тежести с максимално съпротивление
226. **Лицев отскок на успоредка се изпълнява:**
а) а) при предмах в опора
б) б) при задмах в опора
в) в) при предмах във вис
227. **Мятовете са група упражнения, които се изпълняват на:**
а) халки
б) прескок
в) земна гимнастика
228. **При изпълнение на „Задмах в опора“ на успоредка раменете са:**
а) пред вертикала
б) във вертикала
в) зад вертикала
229. **При изпълнение на „Премятане“ на земна гимнастика пазещият оказва помощ:**
а) в областта на гърба и таза
б) с двете ръце в областта на таза
в) в областта на кръста и мишницата
230. **На кой уред в гимнастиката се използва трамплин?:**
а) кон с гривни
б) успоредка
в) висилка
231. **При кои методи на организация всички изпълняват едно и също упражнение по едно и също време?:**
а) посменен, стационарен
б) групов, едновременен
в) кръгов, игрови
232. **Методи на преподаване на общоразвиващи упражнения са:**
а) разчленен
б) терминуване
в) цялостен
233. **Коя последователност от упражнения за загряване е най-удачна?:**
а) упражнения за общо въздействие, координация, долни крайници
б) упражнения за ръце и раменен пояс, корпус, долни крайници.
в) упражнения за коремна и гръбна мускулатура, раменен пояс, тазобедрени стави
234. **Кои методи НЕ се използват при преподаване на строевите упражнения?:**
а) цялостен и разчленен метод
б) игрови и кръгов метод
в) демонстрация и словесни методи

235. **Колко упражнения трябва да съдържа КОРУ?:**
а) 8-12 упражнения
б) 3-4 упражнения
в) 14-16 упражнения
236. **В коя част на урока по гимнастика се използват специално-подготвителни упражнения?:**
а) заключителна част
б) подготвителна част
в) основна част
237. **С каква цел НЕ използваме щафетните игри?:**
а) за развиване качества
б) повдигане на емоционалното състояние на учениците
в) за обучение на нови упражнения
238. **Кой от следните методи на обучение НЕ е специфичен за гимнастиката?:**
а) съпровождане
б) фиксация
в) цялостен
239. **Стилизираните фигури се рисуват:**
а) само в анфас
б) само в профил
в) в анфас и профил
240. **Какво е наказанието за падане от уреда по време на съчетание на смесена успоредка?:**
а) 0.5 т.
б) 1.0 т.
в) 0.3 т.
241. **Кой от уредите НЕ е от гимнастическия многобой ?:**
а) кон с гривни
б) прескок кон
в) коза
242. **Външни кръгове с ръцете се изпълняват от изходно положение:**
а) ръцете встрани
б) ръцете долу
в) ръцете напред
243. **Когато изпълнителката е надлъжно върху гредата, тя може да бъде:**
а) в средата, в предния или задния край на гредата
б) в средата, в левия или в десния край на гредата
в) в средата, в левия или десния, в предния или задния край на гредата
244. **При кое упражнение равновесието НЕ е устойчиво?:**
а) разкрачен стоеж
б) вис
в) тилен вис
245. **За развитие на гъвкавостта се използват:**
а) акробатични упражнения
б) упражнения с партньор и различни утежнения
в) търкаляния и претъркавания
246. **Кръгомното премтане е упражнение, което се изпълнява на:**
а) кон с гривни
б) греда
в) смесена успоредка

247. **Върху коя ръка се пренася тежестта при „Ляв предмет“ на кон с гривни/грета:**
- а) дясната
 - б) лявата
 - в) няма значение
248. **При изпълнение на „Челна стойка“ на земна гимнастика пазещият е:**
- а) отстрани на изпълнителя и подпомага с хват областта на хълбоците
 - б) от към гърба на изпълнителя и подпомага с хват в областта на хълбоците
 - в) отстрани на изпълнителя и подпомага с хват в областта на бедрата
249. **При изпълнение на „Лицев отскок“ на успоредка пазещият е:**
- а) между двата пръта срещу изпълнителя
 - б) срещу изпълнителя от страната на приземяването
 - в) странично от изпълнителя от страната на приземяването
250. **Методическата последователност за изучаване на ново упражнение е:**
- а) изучаване, терминиране, обяснение, демонстрация
 - б) терминиране, демонстрация, обяснение, изучаване
 - в) обяснение, изучаване, терминиране, демонстрация
251. **Основната част на урока включва:**
- а) комплекс от общоразвиващи упражнения (КОРУ)
 - б) релаксиращи упражнения
 - в) усъвършенстване на упражненията
252. **Комплексите от ОРУ могат да бъдат:**
- а) за утринна гимнастика, за разгриване, за усъвършенстване на упражненията
 - б) за разгриване, за физически качества, за изучаване на упражненията
 - в) за утринна гимнастика, за физически качества, за разгриване
253. **Едновременният метод на преподаване е разновидност на:**
- а) терминирането
 - б) комбинирания
 - в) поточния
254. **Кой от посочените методи най-вече е за усъвършенстване на приложни упражнения?:**
- а) поточен
 - б) игрови
 - в) демонстрация
255. **Кой от следните методи на обучение е специфичен за гимнастиката?:**
- а) цялостен
 - б) разчленен
 - в) съпровождане
256. **Кои от следните упражнения могат да се използват за специално-подготвителни при обучението на премтане на земна гимнастика?:**
- а) странично колело и кръгомно премтане
 - б) махова стойка и мост
 - в) премтане и кръгомно премтане на прескок кон
257. **В заключителната част на урока по гимнастика основна цел е:**
- а) специфичната подготовка на организма
 - б) да се овладее определен двигателен навик
 - в) да се приведе организъмът към нормално състояние

258. **Комбинираният метод е съчетание от:**
- а) показване и броене
 - б) показване и терминуване
 - в) терминуване и броене
259. **Забавните игри се провеждат предимно в:**
- а) подготвителната част на урока
 - б) заключителната част на урока
 - в) основната част на урока
260. **Какво е наказанието за падане от уреда по време на съчетание на висилка?:**
- а) 0.3 т.
 - б) 0.5 т.
 - в) 1.0 т.
261. **На кой уред НЕ се изпълнява ездачна опора?:**
- а) смесена успоредка
 - б) халки
 - в) кон с гривни
262. **Напречната равнина разделя тялото на:**
- а) лява и дясна половина
 - б) горна и долна половина
 - в) предна и задна половина
263. **Лицев отскок НЕ може да се изпълни на:**
- а) прескок
 - б) висилка
 - в) смесена успоредка
264. **Водещо изискване при работа за гъвкавост е:**
- а) положение на тялото
 - б) времетраене на почивките
 - в) многократно повторение на упражненията с прогресивно увеличаване на амплитудата им
265. **За развиване на физическите качества сила и гъвкавост се използват следните уреди:**
- а) флагчета и обръч
 - б) плътна топка и тояжка
 - в) гирички и бухалки
266. **Темпов подскок се изпълнява при следните упражнения:**
- а) скок кълбо
 - б) премятане
 - в) странично колело
267. **Превъртанията са упражнения, които НЕ се изпълняват на:**
- а) греда
 - б) кон с гривни
 - в) прескок
268. **При изпълнение на „Коремно възлизане“ на см. успоредка пазещият е встрани от изпълнителя и подпомага изпълнението:**
- а) в областта таза и глезените
 - б) в областта на гърба и задната страна на бедрата
 - в) в областта на мишницата и таза
269. **При изпълнение на „Махове в опора“ на кон с гривни помаганият е:**
- а) зад изпълнителя
 - б) срещу изпълнителя
 - в) отстрани на изпълнителя

270. **Кой метод НЕ е за преподаване на ОРУ?:**
а) терминуване
б) посменен
в) поточен
271. **Основната част на урока по гимнастика включва:**
а) комплекс от ОРУ, усъвършенстване на упражнения, игри
б) изучаване на упражнения, игри, комплекс за развитие на физически качества
в) затвърдяване на упражненията, релаксиращи упражнения, игри
272. **Коя част от урока по гимнастика продължава 7-10 минути?:**
а) основната част
б) подготвителната част
в) заключителната част
273. **В подготвителната част на урока по гимнастика специално-подготвителни упражнения се използват за:**
а) привеждане на организма към изходните нива работоспособност
б) функционална подготовка на организма
в) специфична подготовка на организма
274. **В коя част на урока се ползват успокоителните игри?:**
а) в подготвителната част на урока
б) в заключителната част
в) в основната част на урока
275. **При поточния метод с междинно упражнение, упражнението е:**
а) бавно
б) сложно
в) кратко
276. **Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
а) демонстрация, словесни, фронтален
б) демонстрация, словесни, групов
в) демонстрация, словесни, комбиниран
277. **Най-често ползвания метод на преподаване на ОРУ във възрастта 6-8 години е:**
а) словесният
б) двигателно-словесният
в) двигателният
278. **Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения?:**
а) поточен
б) демонстрация
в) игрови
279. **Какво НЕ включва съдържанието на подготвителната част на урока:**
а) упражнения за внимание
б) пазене и помощ
в) фигурни придвижвания
280. **Какво е наказанието за падане върху уреда?:**
а) 0.3 т
б) 0.5 т
в) 1.0 т
281. **На кой уред в гимнастиката НЕ се използва трамплин?:**
а) прескок
б) успоредка
в) висилка

- 282. В лицевата равнина долни кръгове с ръцете могат да се изпълнят от изходно положение:**
- а) стоеж – ръце горе
 - б) стоеж – ръце напред
 - в) стоеж – ръце встрани
- 283. Отскоците са упражнения, с които:**
- а) се прескачат уредите
 - б) се завършват съчетанията на висовите и опорните уреди
 - в) се преодоляват препятствия
- 284. При кое от следните положения коремната мускулатура се натоварва най-много?:**
- а) сгънат тилен лег, ръце горе
 - б) равновесен седеж, ръце напред
 - в) седеж, ръце горе
- 285. Многократното повторение на кръгове с ръце най-вече се използва за:**
- а) координация
 - б) ориентация
 - в) загряване
- 286. Колелата са упражнения, които НЕ се изпълняват на:**
- а) прескок
 - б) греда
 - в) земна гимнастика
- 287. При изпълнението на „Склопен вис“ на халки тялото е:**
- а) обтегнато
 - б) сгънато
 - в) свито
- 288. При изпълнение на „Ездачно въртене“ на см. успоредка пазещият е странично на изпълнителя:**
- а) едната му ръка е под ниския прът в хват над китката, а другата подпомага изпълнението (в заключителната част) в областта на гърба
 - б) съпровожда изпълнението в областта на таза
 - в) едната му ръка е над ниския прът в хват за китката, а другата подпомага изпълнението (в заключителната част) в областта на гърба
- 289. При изпълнение на „Челна стойка“ на земна гимнастика пазещият е:**
- а) отстрани на изпълнителя и подпомага с хват областта на хълбоците
 - б) от към гърба на изпълнителя и подпомага с хват в областта на хълбоците
 - в) отстрани на изпълнителя и подпомага с хват в областта на бедрата
- 290. Кое твърдение е грешно при подготовката за урока?:**
- а) уредите за часа се подреждат предварително
 - б) комплексите от ОРУ не се рисуват
 - в) предварително се изготвя план-конспект
- 291. Кой метод най-често се използва за изучаване на премятане на земна гимнастика?:**
- а) индивидуален подход
 - б) на допълнителните задачи
 - в) алгоритмичен
- 292. Средствата, които НЕ се прилагат в заключителната част на урока са:**
- а) успокоителни игри
 - б) щафетни игри
 - в) стречинг упражнения

293. **Кои от посочените методи са за преподаване на ОРУ?:**
а) словесни, двигателни, двигателно-словесни
б) словесни, посменен, цялостен
в) словесни, кръгов, разчленен
294. **Заклучителната част на урока по гимнастика трябва да е с продължителност:**
а) 7-10 мин.
б) 5-8 мин.
в) 3-5 мин.
295. **Кое от следните упражнения може да се използва като специално-подготвително при обучението на странично колело на земна гимнастика?:**
а) челна стойка
б) тилна стойка
в) махова стойка
296. **Комплексите от общоразвиващи упражнения се изпълняват:**
а) без уреди
б) без уреди, с уреди и на уреди
в) само с уреди
297. **Кой метод НЕ се използва при обучение на обръщанията наляво, надясно и кръгом?:**
а) демонстрация
б) посменен
в) разчленен
298. **Кои методи се използват при преподаване на строевите упражнения?:**
а) цялостен метод
б) цялостен и разчленен
в) разчленен метод
299. **Комбинираният метод на преподаване на ОРУ включва:**
а) демонстрация и обяснение
б) показване и терминуване
в) терминуване и обяснение
300. **Какво е наказанието за падане от смесена успоредка по време на съчетание?:**
а) 0.5 т.
б) 1.0 т.
в) 0.3 т.
301. **Кой български гимнастик има рекордните шест участия на олимпийски игри:**
а) Стоян Делчев
б) Йордан Йовчев
в) Калофер Христозов
302. **Горни напречни кръгове с ръцете се изпълняват от изходно положение:**
а) стоеж – ръце встрани
б) стоеж – ръце горе
в) стоеж – ръце напред
303. **Разликата между колелото и премятането е в наличието на:**
а) засилване преди изпълнението
б) летежна фаза по време на изпълнението
в) темпов подскок преди изпълнението
304. **Статичната силова издръжливост се проявява при:**
а) изпълнение на динамични гимнастически упражнения
б) изпълнение на статични силови упражнения
в) изпълнение на приложни упражнения

- 305.** Способността за извършване на движения с голяма амплитуда е качество за:
- а) сила
 - б) бързина
 - в) гъвкавост
- 306.** При разгъвателното движение на „Склопка“ на висилка/см. успоредка краката се насочват:
- а) надолу-назад (към пода)
 - б) напред
 - в) плъзгат се в посока нагоре-напред (покрай лоста)
- 307.** Раменно въртене на халки се изпълнява при:
- а) задмах
 - б) предмах
 - в) опора
- 308.** Подготвително упражнение за „Тилен отскок“ на успоредка НЕ е:
- а) а) махове в опора
 - б) б) ъглова опора
 - в) в) тилна опора
- 309.** При изпълнение на „Стойка-кълбо“ на земна гимнастика пазещият застава:
- а) а) зад изпълнителя
 - б) б) срещу изпълнителя
 - в) в) отстрани на изпълнителя
- 310.** Кой от посочените методи се използва за организация при ОРУ?:
- а) фронтален
 - б) разчленен
 - в) игрови
- 311.** В щафетните игри могат да се използват:
- а) равновесни упражнения
 - б) нови упражнения
 - в) добре усвоени упражнения
- 312.** В подготвителната част на урока по гимнастика общоразвиващите упражнения се използват за:
- а) за специфична подготовка на организма
 - б) за привеждане на организма към изходните нива работоспособност
 - в) функционална подготовка на организма
- 313.** Същността на комбинирания метод при преподаване на строевите упражнения се осъществява при комбинирането на:
- а) цялостен и разчленен метод
 - б) демонстрация и словесни методи
 - в) игрови и кръгов метод
- 314.** Организмът се привежда в относително спокойно състояние в:
- а) подготвителната част на урока
 - б) основната част на урока
 - в) заключителната част на урока
- 315.** Разучаването, затвърждаването и усъвършенстването на двигателните навици се осъществява основно в:
- а) основната част на урока
 - б) подготвителната част на урока
 - в) заключителната част на урока

- 316. При изпълнение на „Наклон“ гръбната мускулатура се:**
- а) съкращава
 - б) остава непроменена
 - в) разтяга
- 317. Методи за преподаване на приложните упражнения са:**
- а) групов, състезателен, игрови
 - б) групов, разчленен, игрови
 - в) цялостен, разчленен, игрови
- 318. Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения?:**
- а) фронтален
 - б) алгоритмичен
 - в) кръгов
- 319. Кой от посочените методи НЕ е за обучение?:**
- а) разчленен
 - б) алгоритмичен
 - в) фронтален
- 320. Как се нарича съвременният уред за прескок?:**
- а) гъба
 - б) маса
 - в) прескок кон
- 321. България участва за първи път на Олимпийски игри в:**
- а) Амстердам 1928 г.
 - б) Париж 1924 г.
 - в) Атина 1896 г.
- 322. „Нулевите положения“ в гимнастическата терминология са:**
- а) принцип за точност
 - б) принцип за краткост
 - в) принцип за разнообразие
- 323. „Задното коремно въртене“ е от групата на:**
- а) възлизанията
 - б) превъртанията
 - в) въртенията
- 324. С приложните упражнения хвърляне и ловене се развива предимно качеството:**
- а) гъвкавост
 - б) ловкост
 - в) силова издръжливост
- 325. За развиване на взривната сила на гимнастиците най-подходящи средства са:**
- а) упражнения за гъвкавост
 - б) упражнения за издръжливост
 - в) упражнения за сила
- 326. При „Ездачните опори“ краката са:**
- а) успоредни
 - б) разкрачени
 - в) напречно разкрачени
- 327. При „Предмятен отскок с $\frac{1}{4}$ обръщане“ вляво коя ръка първа напуска опората:**
- а) дясната
 - б) лявата
 - в) едновременно и двете

328. **Подготвително упражнение за „Лицев отскок“ на успоредка НЕ е:**
- а) ъглова опора
 - б) опора
 - в) махове в опора
329. **При изпълнение на „Кълбо“ на гредата пазещият застава:**
- а) пред изпълнителя и помага в областта на гърба и таза
 - б) странично на изпълнителя и помага в областта на таза/хълбоците
 - в) зад изпълнителя и съпровожда в областта на таза/хълбоците по посока на изпълнението
330. **При кой комплекс от общоразвиващи упражнения НЕ е удачно да се започва веднага с уред?:**
- а) с тояжка
 - б) с плътна топка
 - в) с обръч
331. **При музикален съпровод правилното съставяне на упражненията от комплексите за разгриване е на:**
- а) 3, 5 и 7 бройки
 - б) 2, 4 и 8 бройки
 - в) 2, 4 и 8 такта
332. **Междинното упражнение при поточния метод за преподаване на комплексите от общо-развиващи упражнения трябва да е:**
- а) за коремна мускулатура
 - б) сложно
 - в) просто
333. **Автоматизиране на двигателния навик НЕ става с:**
- а) коригираща методика на обучение
 - б) многократно повторение на упражнението
 - в) еднократно повторение на упражнението
334. **В основната част на урока се включват:**
- а) упражнения за разгриване, упражнения за изучаване
 - б) упражнения за разгриване, упражнения за затвърдяване
 - в) упражнения за изучаване, упражнения за затвърдяване
335. **Кое от следните упражнения може да се използва като специално-подготвително при обучението на прескок „Клек“?:**
- а) махова стойка
 - б) на земя - от опора подскок до клекнала опора
 - в) скок кълбо
336. **Методи за преподаване на строевите упражнения са:**
- а) демонстрация, цялостен, групов
 - б) словесни, демонстрация, кръгов
 - в) демонстрация, словесни, разчленен
337. **Кои от посочените методи са за организация при комплексите за развиване на физически качества?:**
- а) фронтален, посменен, поточен
 - б) кръгов, групов, серийно-поточен
 - в) фронтален, кръгов, групов
338. **Методи на организация при изучаване на приложните упражнения са:**
- а) алгоритмичен, групов, посменен
 - б) фронтален, групов, посменен
 - в) цялостен, посменен, фронтален

- 339. Кой е най-подходящият метод за преподаване на ОРУ във възрастта 9-10 години?:**
- а) терминуване
 - б) комбиниран
 - в) демонстрация
- 340. Как се нарича съвременния уред за прескок?:**
- а) прескок кон
 - б) гъба
 - в) маса
- 341. Първият български гимнастик спечелил олимпийски медал е:**
- а) Стоян Делчев
 - б) Андрей Керанов
 - в) Велик Капсъзов
- 342. Гимнастическите термини се образуват от:**
- а) прилагателни и глаголи
 - б) съществителни и глаголи
 - в) съществителни и прилагателни
- 343. Най-голям брой гимнастически упражнения на висилка/смесена успоредка са:**
- а) силовите
 - б) динамичните
 - в) статичните
- 344. За развиване на издръжливостта в гимнастиката най-НЕподходящият метод е:**
- а) повторен
 - б) фронтален
 - в) интервално-променлив
- 345. Типично за гимнастиката е:**
- а) силата на горните крайници
 - б) силата на долните крайници
 - в) специфичната издръжливост
- 346. Погледът на изпълнителя при „Раменна стойка“ на успоредка е насочен:**
- а) към прътовете
 - б) към хвата
 - в) надолу (към пода)
- 347. Търкалянията (предни/задни) на земна гимнастика се изпълняват по:**
- а) надлъжната ос
 - б) напречната ос
 - в) страничната ос
- 348. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на см. успоредка/висилка пазещият е:**
- а) срещу изпълняващия и съпровожда изпълнението в областта на китките
 - б) зад изпълняващия и подпомага в областта на таза
 - в) отстрани и придържа изпълняващия в областта на гърба и бедрата
- 349. При изпълнение на „Лицев отскок“ на успоредка пазещият е:**
- а) между двата пръта срещу изпълнителя
 - б) странично от изпълнителя от страната на приземяването
 - в) срещу изпълнителя от страната на приземяването
- 350. С кой метод при преподаване на общоразвиващите упражнения постигаме най-голяма плътност в подготвителната част?:**
- а) едновременен
 - б) поточен
 - в) словесен

- 351. Кое различава един от друг комплексите с различно предназначение?:**
- а) продължителността на комплексите
 - б) подреждането на упражненията в комплексите
 - в) натоварването, което те оказват
- 352. Предварителната подготовка за урока включва:**
- а) подреждане на спомагателни уреди и пособия
 - б) предварително разгриване
 - в) привеждане на организма в спокойно състояние
- 353. Методи на преподаване на игрите НЕ са:**
- а) фронтален, посменен
 - б) алгоритмичен, игрови
 - в) цялостен, разчленен
- 354. Разработването на план-конспект включва:**
- а) обезопасяване на залата и подреждане на уредите
 - б) осигуряване на уреди и пособия, необходими за часа
 - в) разработване в резюме задачите за часа/заниманието
- 355. Специално-подготвителните упражнения са:**
- а) координационно сложни упражнения
 - б) упражнения за гъвкавост
 - в) помагачи за изучаване на нови упражнения
- 356. Посменният метод е:**
- а) метод на преподаване на приложни упражнения
 - б) метод на организация
 - в) метод за развиване на физически качества
- 357. Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
- а) демонстрация, словесни, комбиниран
 - б) демонстрация, словесни, фронтален
 - в) демонстрация, словесни, групов
- 358. След упражнения за съкращаване на коремните мускули НЕ следват упражнения за:**
- а) разтягане на коремните мускули
 - б) разтягане на гръбните мускули
 - в) съкращаване на гръбните мускули
- 359. Шафетните игри не се провеждат в:**
- а) подготвителната част на урока
 - б) заключителната част на урока
 - в) основната част на урока
- 360. Задължително ли преди и след изпълнение на съчетание гимнастикът да се представи на съдиите:**
- а) задължително е
 - б) не е задължително
 - в) желателно е
- 361. Единствената българка печелила световна титла в спортната гимнастика е:**
- а) а) Диана Дудева
 - б) б) Боряна Стоянова
 - в) в) Зоя Грънчарова
- 362. Вътрешните и външни кръгове с ръцете се изпълняват в:**
- а) напречната равнина
 - б) лицевата равнина
 - в) водоравната равнина

- 363. Въртения НЕ могат да се изпълняват на:**
- а) кон с гривни и прескок
 - б) висилка и смесена успоредка
 - в) греда и халки
- 364. Гъвкавостта при гимнастиците бива:**
- а) динамична и статична
 - б) абсолютна и относителна
 - в) кинематична и динамографична
- 365. При приземяване мускулите на долните крайници работят основно в режим на:**
- а) преодоляваща работа
 - б) относителна сила
 - в) удържаща работа
- 366. При „Лицев отскок“ на успоредка ръцете натискат прътовете в посока:**
- а) назад-надолу и встрани
 - б) назад
 - в) напред-надолу и встрани
- 367. При „Предмах“ в опора на успоредка раменете се придвижват:**
- а) не се придвижват
 - б) напред
 - в) назад
- 368. При изпълнение на „Мост“ от тилен лег на земна гимнастика пазещият застава:**
- а) отстрани и оказва помощ в областта на китките и гърба
 - б) в разкряч над изпълнителя и оказва помощ в областта на таза
 - в) отстрани и оказва помощ с две ръце в областта на таза
- 369. При изпълнение на „Коремно възлизане“ на висилка пазещият е встрани от изпълнителя и:**
- а) подпомага изпълнението в областта таза и глезените
 - б) подпомага изпълнението в областта на гърба и задната страна на бедрата
 - в) подпомага изпълнението в областта на мишницата и таза
- 370. Най-кратка по времетраене е:**
- а) заключителната част на урока
 - б) основната част на урока
 - в) подготвителната част на урока
- 371. Колко упражнения бихте дали в комплекс за разгриване:**
- а) 10-12
 - б) 4-6
 - в) 18-20
- 372. Сюжетните игри са по-подходящи за ученици в следните възрасти:**
- а) 7-9 г.
 - б) 16-18 г.
 - в) 11-15 г.
- 373. Най-често използваният метод на организация за изпълнение на общоразвиващите упражнения е:**
- а) кръговият
 - б) груповият
 - в) фронталният

- 374. Методиката на преподаване на основната част в урока по гимнастика включва:**
- а) методи на преподаване, методи на организация, средства
 - б) задачи, средства, методи на възпитание
 - в) задачи, методи на преподаване, методи на възпитание
- 375. Предварителната подготовка за урока включва:**
- а) предварително разгриване
 - б) привеждане на организма в спокойно състояние
 - в) подреждане на малки уреди и пособия
- 376. Към ацикличните приложни упражнения се отнасят:**
- а) лазене и катерене
 - б) ходене и бягане
 - в) теглене и тласкане
- 377. За развиване на максималната сила най-малко ефективен е методът:**
- а) разчленен метод
 - б) плиометричен метод
 - в) метод на максималните усилия
- 378. Кои от посочените методи са за преподаване на приложни упражнения?:**
- а) цялостен, фронтален
 - б) алгоритмичен, игрови
 - в) разчленен, кръгов
- 379. В коя част на урока се използват упражнения на гимнастическа пейка:**
- а) само в подготвителната
 - б) само в заключителната
 - в) във всички части
- 380. От колко уреда се формира крайната оценка в многобой при мъжете?:**
- а) от петте най-добри оценки
 - б) от шестте
 - в) по желание на отбора
- 381. На кои два уреда от гимнастическия многобой българи са печелили златни олимпийски медали?:**
- а) земна гимнастика и успоредка
 - б) висилка и кон с гривни
 - в) прескок и халки
- 382. Страничната ос лежи в:**
- а) лицевата и напречната равнина
 - б) водоравната и лицевата равнина
 - в) напречната и водоравната равнина
- 383. Скокове НЕ могат да се изпълняват на:**
- а) земна гимнастика
 - б) прескок
 - в) греда
- 384. С увеличаване на телесното тегло относителната сила:**
- а) нараства
 - б) намалява
 - в) не се променя
- 385. На кой уред съчетанията са съставени само от динамични упражнения?:**
- а) халки
 - б) висилка
 - в) земна гимнастика

386. **Премията на един крак са упражнения:**
- а) с една летежна фаза
 - б) без летежна фаза
 - в) с три летежни фази
387. **Колелата са упражнения с:**
- а) една летежна фаза
 - б) без летежна фаза
 - в) две летежни фази
388. **При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка пазещият е:**
- а) зад изпълняващия и подпомага в областта на таза
 - б) отстрани и придържа изпълняващия в областта на гърба и бедрата
 - в) срещу изпълняващия и съпровожда изпълнението в областта на китките
389. **При изпълнение на „Стойща взна“ помагачият оказва помощ:**
- а) в областта на гърдите и бедрото на повдигнатия крак
 - б) в областта на таза
 - в) в областта на таза и глезена на повдигнатия крак
390. **Коя част от урока по гимнастика продължава 20-25 минути?:**
- а) подготвителна част
 - б) заключителна част
 - в) основна част
391. **Уредите, с които могат да се провеждат комплекси от ОРУ са:**
- а) тояжка, пейка, гимнастическа греда
 - б) гирички, плътна топка, гимнастически прескок
 - в) топка, тояжка, гимнастическа стена
392. **Уменията, които студентите трябва да владеят са:**
- а) неправилно показване на упражненията
 - б) правилно изпълнение на упражненията
 - в) асинхрон между музика и движение
393. **Отборите при шафетните игри трябва да се съставят от:**
- а) 10-15 участници
 - б) четен брой участници
 - в) 5-7 участници
394. **Кой метод НЕ е за преподаване на нови упражнения?:**
- а) цялостен
 - б) игрови
 - в) алгоритмичен
395. **За развиване на максималната сила най-малко ефективен е методът:**
- а) метод на максималните усилия
 - б) плиометричен метод
 - в) разчленен метод
396. **При серийно-поточният метод е характерно:**
- а) между отделните серии в комплекса, има пауза
 - б) между отделните серии в комплекса, няма пауза
 - в) всяка серия започва от различно изходно положение
397. **Към ацикличните приложни упражнения се отнасят:**
- а) лазене и катерене
 - б) ходене и бягане
 - в) теглене и тласкане

398. **Методи на преподаване на приложните упражнения са:**
- а) групов, разчленен, игрови
 - б) групов, състезателен, игрови
 - в) цялостен, разчленен, игрови
399. **Методиката на преподаване на основната част в урока по гимнастика включва:**
- а) задачи, средства, методи на възпитание
 - б) методи на преподаване, методи на организация, средства
 - в) задачи, методи на преподаване, методи на възпитание
400. **От колко уреда се формира крайната оценка в многобоя при жените?:**
- а) от четирите уреда
 - б) от трите най-добри оценки
 - в) пожелание на отбора
401. **Единствената българка печелила световна титла в спортната гимнастика е:**
- а) Диана Дудева
 - б) Боряна Стоянова
 - в) Зоя Грънчарова
402. **Надлъжната ос пробужда:**
- а) лицевата равнина
 - б) водоравната равнина
 - в) напречната равнина
403. **Премятанията са упражнения, които се изпълняват:**
- а) само на земя
 - б) на земя, прескок и греда
 - в) на земя и на прескок
404. **За развитие на силата най-подходящ е следният метод:**
- а) фронтален
 - б) фиксация
 - в) максималните усилия
405. **Кой е най-подходящият метод за развиване на бързината в гимнастиката?:**
- а) състезателен
 - б) нагледен
 - в) алгоритмичен
406. **Отблъскването с ръцете при опорните прескоци през стойка /премятания/ се осъществява:**
- а) преди вертикала
 - б) след вертикала
 - в) около вертикала
407. **При изпълнение на премятане на земя краката се събират:**
- а) преди опората с ръцете
 - б) при поставянето на ръцете
 - в) след оттласкването с ръцете
408. **При изпълнение на „Лицев отскок“ от едноколянна опора на греда помаганият застава:**
- а) странично до изпълнителя от страна на опорния крак
 - б) странично срещу изпълнителя от страна на маховия крак
 - в) странично до изпълнителя от страна на маховия крак
409. **При изпълнение на „Десен/ляв вълмят“ на висилка/см. успоредка пазещият е:**
- а) зад изпълнителя
 - б) отстрани на изпълнителя
 - в) пред изпълнителя

410. **Упражненията в комплексите от общоразвиващи упражнения са подредени спрямо тялото:**
- а) отдолу-нагоре
 - б) няма значение
 - в) отгоре-надолу
411. **Кои приложни упражнения НЕ бихте включили в щафетна игра за взривна сила на долни крайници?:**
- а) катерене, бягане, подскоци
 - б) бягане, подскоци, прескачане
 - в) лазене, провиране, теглене
412. **При кои методи на организация всички изпълняват едно и също упражнение по едно и също време?:**
- а) посменен, стационарен
 - б) групов, едновременен
 - в) кръгов, игрови
413. **Кои методи НЕ се използват при преподаване на строевите упражнения?:**
- а) игрови и кръгов метод
 - б) цялостен и разчленен метод
 - в) демонстрация и словесни методи
414. **В коя част на урока по гимнастика се използват специално-подготвителни упражнения?:**
- а) подготвителна част
 - б) основна част
 - в) заключителна част
415. **При използване на кой от посочените уреди е необходимо предварително разгриване:**
- а) тояжка
 - б) плътна топка
 - в) гимнастическа пейка
416. **Поточният метод е:**
- а) метод на обучение
 - б) двигателно-словесен метод
 - в) двигателен метод на преподаване на ОРУ
417. **В щафетните игри могат да се включат:**
- а) стоящи везни
 - б) премятания
 - в) приложни упражнения
418. **Кой от посочените методи НЕ е за обучение?:**
- а) разчленен
 - б) фронтален
 - в) алгоритмичен
419. **Упражненията за ръце раменен пояс се изпълняват:**
- а) по всяко време на комплекса
 - б) в началото на комплекса
 - в) в края на комплекса
420. **Какво е характерното положение при игра греда?:**
- а) надлъжно
 - б) напречно
 - в) странично

421. **На кои два уреда български гимнастици са печелили златни олимпийски медали?:**
- а) земна гимнастика и успоредка
 - б) прескок и халки
 - в) висилка и кон с гривни
422. **От стоеж ръце встрани могат да се изпълнят конусовидни кръгове в:**
- а) напречната равнина
 - б) лицевата равнина
 - в) водоравнта равнина
423. **Кои уреди НЯМАТ преден и заден или близък и далечен край?:**
- а) прескок и греда
 - б) халки и земя
 - в) успоредка и греда
424. **Необходимо двигателно качество при игра на уреда греда е:**
- а) сила на долните крайници
 - б) издръжливост
 - в) равновесна устойчивост
425. **При работа за сила динамичните упражнения трябва да предшестват:**
- а) статичните упражнения
 - б) равновесните упражнения
 - в) упражненията с външно съпротивление
426. **При изпълнението на „Кръгомен предмах“ във вис на висилка/смесена успоредка обръщането по надлъжната ос започва от:**
- а) стъпалата
 - б) тазът
 - в) ръцете
427. **Подготвително упражнение за „Прескок разкрячка“ е:**
- а) от опора подскок до клекнала опора
 - б) от опора подскок до разкрячена сгъната опора
 - в) от опора подскок до клек
428. **При изпълнение на „Коремно възлизане от тилен лежащ вис“ на високия прът на см. успоредка пазещият застава:**
- а) странично на изпълнителя и му помага в областта на маховия крак и гърба
 - б) странично на изпълнителя и му помага в областта на таза и маховия крак
 - в) странично на изпълнителя и му помага в областта на таза и гърба
429. **При „Предмах“ на халки/см. успоредка пазещият е:**
- а) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърба и задната част на бедрата
 - б) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърдите и предната част на бедрата
 - в) отстрани на изпълнителя и го придържа за двата хълбока
430. **Методи за преподаване на строевите упражнения са:**
- а) демонстрация, цялостен, групов
 - б) демонстрация, словесни, разчленен
 - в) словесни, демонстрация, кръгов
431. **Методът на фиксация е:**
- а) метод на обучение;
 - б) метод на организация
 - в) метод за развиване на гъвкавостта
432. **Упражненията за общо въздействие се използват:**
- а) в края на комплекса
 - б) в началото на комплекса
 - в) по всяко време на комплекса

433. **Упражненията на уреди НЕ се използват за:**
- а) за строеви упражнения
 - б) развиване на физически качества
 - в) за разгриване, за игри
434. **Комплексите от ОРУ с различно предназначение НЕ са за:**
- а) разгриване, физически качества
 - б) разгриване, лечебна гимнастика
 - в) изучаване, лечебна гимнастика
435. **При поточния метод упражненията се:**
- а) показват предварително
 - б) обясняват предварително
 - в) изпълняват без пауза
436. **Кой метод НЕ е за преподаване на ОРУ?:**
- а) терминуване
 - б) поточен
 - в) посменен
437. **Коя част от урока по гимнастика продължава 7-10 минути?:**
- а) основна част
 - б) заключителна част
 - в) подготвителна част
438. **Каква е последователността?:**
- а) затвърдяване, изучаване, усъвършенстване
 - б) изучаване, затвърдяване, усъвършенстване
 - в) усъвършенстване, затвърдяване, изучаване
439. **В коя част на урока се ползват успокоителните игри?:**
- а) в подготвителната част на урока
 - б) в заключителната част
 - в) в основната част на урока
440. **Каква е дължината на пътеката за засилване на прескок?:**
- а) 25 м.
 - б) 30 м.
 - в) 40 м.
441. **Кой български гимнастик е спечелил най-много отличия (38) от големи първенства (ОИ, СП, ЕП, СК) в кариерата си?:**
- а) Красимир Дунев
 - б) Йордан Йовчев
 - в) Стоян Делчев
442. **Последователни кръгове с ръцете могат да се изпълнят в:**
- а) в нито една равнина
 - б) във всички равнини
 - в) в лицевата и напречната равнина
443. **„Стойки“ НЕ се изпълняват на:**
- а) земя
 - б) прескок
 - в) успоредка
444. **Към формите на бързината НЕ спадат:**
- а) латентно време на двигателната реакция
 - б) дължина на крачката
 - в) честота на движенията

445. **За гимнастиката добро ниво на гъвкавостта трябва да има в следните стави:**
- а) коленни
 - б) тазобедрени
 - в) лакътни
446. **Подготвително упражнение за „Странично колело е“:**
- а) странично претъркаляне
 - б) махова стойка
 - в) темпов подскок
447. **При изпълнение на „Ездачно въртене“ ръцете са в:**
- а) подхват
 - б) надхват
 - в) смесен хват
448. **Подготвително упражнение за изпълнение на „Коремно възлизане“ на висилка/см. успоредка е:**
- а) от коремен вис повдигане на трупа до опора
 - б) махове в опора
 - в) в) коремно въртене
449. **При „Обърнат вис“ краката са насочени:**
- а) към пода
 - б) назад
 - в) към тавана
450. **При поточния метод в комплекс от ОРУ упражненията се:**
- а) обясняват предварително
 - б) изпълняват без пауза
 - в) показват предварително
451. **ОРУ се преподават с един от следните методи:**
- а) алгоритмичен
 - б) поточен
 - в) цялостен
452. **Кой от посочените методи на организация се използва най-често за развиване на физически качества?:**
- а) цялостен
 - б) кръгов
 - в) поточен
453. **От колко части се състои урокът по гимнастика?:**
- а) 2
 - б) 4
 - в) 3
454. **Комплексите от общо развиващи упражнения се изпълняват:**
- а) само за разгриване
 - б) за разгриване и за развиване на физически качества
 - в) само за развиване на физически качества
455. **Основната част на урока по гимнастика включва:**
- а) комплекс от ОРУ, усъвършенстване на упражнения, игри
 - б) разучаване на упражнения, игри, комплекс за развитие на физически качества
 - в) затвърдяване на упражненията, релаксиращи упражнения, игри
456. **В коя част на урока се ползват успокоителните игри?:**
- а) в заключителната част
 - б) в подготвителната част на урока
 - в) в основната част на урока

457. **Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
- а) демонстрация, словесни, фронтален
 - б) демонстрация, словесни, групов
 - в) демонстрация, словесни, комбиниран
458. **Методи на преподаване на приложните упражнения са:**
- а) групов, състезателен, игрови
 - б) цялостен, разчленен, игрови
 - в) групов, разчленен, игрови
459. **В коя част на урока по гимнастика се използват специално-подготвителни упражнения?:**
- а) подготвителна част
 - б) основна част
 - в) заключителна част
460. **Как се извършват смените на уредите по време на състезание?:**
- а) по часовниковата стрелка
 - б) обратно на часовниковата стрелка
 - в) по реда определен в правилника
461. **Кой гимнастик е участвал от името на България в първите олимпийски игри?:**
- а) Луи Айер
 - б) Нено Мирчев
 - в) Шарл Шампо
462. **Кръгове с ръцете могат да се изпълнят:**
- а) във всички равнини
 - б) само в лицевата и напречната равнина
 - в) само във водоравната и напречната равнина
463. **Мятове НЕ се изпълняват на:**
- а) земя и кон с гривни
 - б) висилка и смесена успоредка
 - в) халки и прескок
464. **За изпълнение на „Прескок разкрячка“ най-важна е:**
- а) максималната сила на ръцете
 - б) взривната сила на долните крайници
 - в) абсолютната сила
465. **Подобряването на физическите качества става чрез:**
- а) развитие и възпитание на качествата
 - б) възпитание на качествата
 - в) развитие на качествата
466. **„Буферните функции“ на раменните стави е механизъм за изпълнение на:**
- а) раменно въртене
 - б) опорни прескоци
 - в) кръгомен подмах
467. **При изпълнение на „Задмах“ в опора на смесена успоредка раменете се придвижват:**
- а) напред
 - б) назад
 - в) не се придвижват въобще

- 468. При изпълнение на „Ездачно въртене“ на смесена успоредка пазещият е странично на изпълнителя:**
- а) съпровожда изпълнението в областта на таза
 - б) едната му ръка е под ниския прът в хват над китката, а другата подпомага изпълнението (в заключителната част) в областта на гърба
 - в) едната му ръка е над ниския прът в хват за китката, а другата подпомага изпълнението (в заключителната част) в областта на гърба
- 469. При изпълнение на „Десен/ляв въвмят“ на греда пазещият е:**
- а) пред изпълнителя
 - б) отстрани на изпълнителя
 - в) зад изпълнителя
- 470. Комплексите от общоразвиващи упражнения за разгръване включват около:**
- а) 7-10 упражнения
 - б) 3-4 упражнения
 - в) броят няма значение
- 471. Подготвителната част на урока е с продължителност:**
- а) 7-10 мин.
 - б) 20-25 мин.
 - в) 3-5 мин.
- 472. Мястото на комплекса за развиване на физически качества в урока по основна гимнастика е в:**
- а) подготвителната част
 - б) основната част
 - в) заключителна част
- 473. Напречните разнопосочни кръгове се демонстрират:**
- а) в анфас
 - б) с гръб
 - в) в профил
- 474. Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения?:**
- а) поточен
 - б) игрови
 - в) демонстрация
- 475. Посменният метод е:**
- а) метод на преподаване на приложни упражнения
 - б) метод на организация
 - в) метод за развиване на физически качества
- 476. Основната част на урока по гимнастика включва:**
- а) изучаване на упражнения, игри, комплекс за развитие на физически качества
 - б) комплекс от ОРУ, усъвършенстване на упражнения, игри
 - в) затвърдяване на упражненията, релаксиращи упражнения, игри
- 477. Кой от следните упражнения могат да се използват за специално-подготвителни при обучението на премятане на земна гимнастика?:**
- а) странично колело и кръгомно премятане
 - б) премятане и кръгомно премятане на прескок кон
 - в) махова стойка и мост
- 478. Едновременният метод на преподаване е разновидност на:**
- а) терминуването
 - б) комбинирания
 - в) поточния

479. **Забавните игри се провеждат предимно в:**
- а) подготвителната част на урока
 - б) основната част на урока
 - в) заключителната част на урока
480. **Какъв е олимпийският ред на уредите в мъжката гимнастика?:**
- а) земна гимнастика, кон, висилка, халки, прескок, успоредка
 - б) земна гимнастика, кон, халки, прескок, успоредка, висилка
 - в) земна гимнастика, успоредка, кон, халки, прескок, висилка
481. **Кой български гимнастик е спечелил най-много отличия (38) от големи първенства (ОИ, СП, ЕП, СК) в кариерата си?:**
- а) Красимир Дунев
 - б) Стоян Делчев
 - в) Йордан Йовчев
482. **С коя команда от маршировка на място групата се обръща на 180° и тръгва напред?:**
- а) „Група кръгом!“
 - б) „Група кръгом-марш!“
 - в) „Група кръгом-марш, право!“
483. **На земна гимнастика НЕ се изпълнява:**
- а) подмах
 - б) вълмят
 - в) предмет
484. **При физическата подготовка в различните възрастови групи е необходимо да се съобразим с/със:**
- а) материалната база в училището
 - б) възможностите на учениците
 - в) сензитивния период на развитие на отделните двигателни качества
485. **Гъвкавостта НЕ може да се развива с:**
- а) приложни упражнения
 - б) упражнения с партньор
 - в) махове
486. **Преди „Премятане“ на земна гимнастика се изпълнява:**
- а) подскок от два крака
 - б) пресечена стъпка
 - в) темпов подскок
487. **Отскокът при „Скок кълбо“ на земна гимнастика се изпълнява:**
- а) от два крака
 - б) от един крак
 - в) след темпов подскок
488. **При оказване на помощ при изпълнение на прескок „Разкрачка“ помагачият трябва да бъде:**
- а) между коня и трамплина
 - б) от страната на приземяването с лице към изпълнителя
 - в) странично от страната на приземяването
489. **При „Предмах“ във вис на висилка/см. успоредка пазещият е:**
- а) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърба и задната част на бедрата
 - б) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърдите и предната част на бедрата
 - в) отстрани на изпълнителя и го придържа за двата хълбока

490. **Кой от следните методи на обучение е специфичен за гимнастиката?:**
- а) съпровождане
 - б) цялостен
 - в) разчленен
491. **Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
- а) демонстрация, словесни, комбиниран
 - б) демонстрация, словесни, фронтален
 - в) демонстрация, словесни, групов
492. **Към цикличните приложни упражнения се отнасят:**
- а) теглене и тласкане
 - б) повдигане и носене
 - в) лазене и катерене
493. **След упражнения за съкращаване на коремните мускули НЕ следват упражнения за:**
- а) разтягане на гръбните мускули
 - б) разтягане на коремните мускули
 - в) съкращаване на гръбните мускули
494. **При преподаване на ОРУ методите на организация могат да бъдат:**
- а) а) кръгов, цялостен, разчленен
 - б) б) фронтален, групов, посменен
 - в) в) групов, демонстрация, терминуване
495. **В заключителната част на урока по гимнастика основна цел е:**
- а) специфичната подготовка на организма
 - б) да се овладее определен двигателен навик
 - в) да се приведе организъмът към нормално състояние
496. **Комбинираният метод на преподаване на ОРУ включва:**
- а) показване и терминуване
 - б) демонстрация и обяснение
 - в) терминуване и обяснение
497. **При демонстрация на общоразвиващо упражнение преподавателят:**
- а) показва и не брои
 - б) показва и терминува
 - в) показва и брои
498. **При липса на пауза между упражненията в комплекс от ОРУ се използва следният метод:**
- а) посменен
 - б) поточен
 - в) непрекъснат
499. **Разучаването, затвърдяването и усъвършенстването на средствата в гимнастиката е в:**
- а) подготвителната част
 - б) основната част
 - в) заключителната част
500. **Какъв е олимпийския ред на уредите в женската гимнастика?:**
- а) прескок, см. успоредка, греда, земна гимнастика
 - б) прескок, греда, земна гимнастика, см. успоредка
 - в) прескок, см. успоредка, земна гимнастика, греда

501. Кой гимнастик е участвал от името на България в първите Олимпийски игри?:
- а) Луи Айер
 - б) Шарл Шампо
 - в) Нено Мирчев
502. На кой крак се подава командата „Право!“?:
- а) на левия
 - б) на десния
 - в) няма значение
503. „Задно коремно въртене“ е:
- а) силово упражнение
 - б) динамично упражнение
 - в) статично упражнение
504. Гъвкавостта се развива най-добре със следните средства:
- а) възлизания
 - б) махови упражнения
 - в) бегови упражнения
505. Физическата подготовка трябва да се провежда:
- а) предимно в началото на учебната година
 - б) периодично през учебната година
 - в) целогодишно
506. При изпълнение на „Склопка“ на висилка характерно движение е:
- а) стъвателно-разгъвателно
 - б) свиване на краката
 - в) свиване на ръцете
507. Поддържането на равновесие при „Стойка“ на земя се извършва главно с балансиращи движения в:
- а) лакътните стави
 - б) киткените стави
 - в) кръстно-поясната област
508. При оказване на помощ при изпълнение на прескок „Разкрачка“ помагачият трябва да бъде:
- а) между коня и трамплина
 - б) странично от страната на приземяването
 - в) от страната на приземяването с лице към изпълнителя
509. При „Предмах“ на висилка/см. успоредка пазещият е:
- а) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърба и задната част на бедрата
 - б) отстрани на изпълнителя и го придържа за гърдите и предната част на бедрата
 - в) отстрани на изпълнителя и го придържа за двата хълбока
510. Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения:
- а) алгоритмичен
 - б) фронтален
 - в) кръгов
511. Коя последователност от упражнения за загряване е най-удачна?:
- а) упражнения за общо въздействие, координация, долни крайници
 - б) упражнения за ръце и раменен пояс, корпус, долни крайници.
 - в) упражнения за коремна и гръбна мускулатура, раменен пояс, тазобедрени стави
512. Кой от следните методи на обучение НЕ е специфичен за гимнастиката?:
- а) цялостен
 - б) съпровождане
 - в) фиксация

- 513. Методите на организация на строевите упражнения са:**
- а) фронтален, групов, посменен
 - б) групов, кръгов, поточен
 - в) фронтален, индивидуален, групов
- 514. Кой е най-подходящият метод за преподаване на ОРУ във възрастта 9-10 години?:**
- а) терминуване
 - б) демонстрация
 - в) комбиниран
- 515. Мястото на комплекса за развиване на физически качества в урока по гимнастика е в:**
- а) подготвителната част
 - б) основната част
 - в) заключителна част
- 516. Разучаването, затвърдяването и усъвършенстването на средствата на гимнастиката е в:**
- а) подготвителната част
 - б) основната част
 - в) заключителната част
- 517. В основната част на урока по гимнастика основна цел е:**
- а) предимно да се усъвършенстват упражненията
 - б) най-вече да се развият двигателните качества
 - в) разучаване, затвърдяване, усъвършенстване на двигателните навици и развиване на физическите качества
- 518. Подготвителната част на урока има за цел:**
- а) изпълнение на упражненията за 20-25 минути
 - б) подготовка на организма за предстоящото занимание
 - в) изпълнение на специфични упражнения
- 519. Упражнения за общо въздействие се използват:**
- а) в началото на комплекса
 - б) в края на комплекса
 - в) по всяко време на комплекса
- 520. На кои уреди е позволено използване на трамплин?:**
- а) прескок, успоредка, смесена успоредка и земна гимнастика
 - б) прескок, успоредка, смесена успоредка, висилка и халки
 - в) прескок, успоредка, смесена успоредка и греда
- 521. На кой уред Диана Дудева печели единствения олимпийски медал (бронз) за женската ни спортна гимнастика по време на Олимпийските игри в Сеул 1988 г.?:**
- а) смесена успоредка
 - б) прескок
 - в) земна гимнастика
- 522. На кои бройки от осмицата в музикалния съпровод се подава командата „Група стой!“?:**
- а) на 1-ва и 8-ма
 - б) на 5-та и 7-ма
 - в) на 4-та и 7-ма
- 523. Въртенията НЕ могат да бъдат:**
- а) едноименни
 - б) на един и на два крака
 - в) разноименни

524. Кое качество най-вече е необходимо при съвременната игра на халки?:
- а) сила
 - б) гъвкавост
 - в) ловкост
525. Кой метод е най-характерен за развиване на силова издръжливост ?:
- а) метод на повторните усилия
 - б) алгоритмичен
 - в) фиксация
526. При изпълнение на „Коремно възлизане“ от тилен лежащ вис на см. успоредка:
- а) маховия крак замахва нагоре
 - б) маховият крак замахва нагоре и назад
 - в) ръцете не се свиват
527. Заоблен гръб е положение характерно за:
- а) премятане на земна гимнастика
 - б) вис на халки/см. успоредка
 - в) опора на кон с гривни/см. успоредка
528. При изпълнение на прескок „Клек“ пазещият трябва да бъде:
- а) зад уреда в страни на изпълнителя
 - б) зад коня с лице към изпълнителя и помага в областта на китките
 - в) между коня и трамплина
529. При изпълнение на „Разкрасено кълбо“ на успоредка пазещият застава от страни на изпълнението и ръцете му са:
- а) над прътовете и придържа изпълнителя за двата хълбока
 - б) едната над, а другата под прътовете и придържа изпълнителя в областта на таза и гърдите
 - в) под прътовете и оказва помощ в областта на гърба
530. Посменият метод е:
- а) метод за развиване на физически качества
 - б) метод на преподаване на приложни упражнения
 - в) метод на организация
531. ОРУ се преподават с един от следните методи:
- а) алгоритмичен
 - б) поточен
 - в) цялостен
532. Уредите, с които могат да се провеждат комплекси от ОРУ са:
- а) тояжка, пейка, гимнастическа греда
 - б) гирички, плътна топка, гимнастически прескок
 - в) топка, тояжка, гимнастическа стена
533. При серийно-поточния метод е характерно:
- а) между отделните серии в комплекса, няма пауза
 - б) между отделните серии в комплекса, има пауза
 - в) всяка серия започва от различно изходно положение
534. Методиката на преподаване на основната част в урока по гимнастика включва:
- а) задачи, средства, методи на възпитание
 - б) задачи, методи на преподаване, методи на възпитание
 - в) методи на преподаване, методи на организация, средства

535. В подготвителната част на урока по гимнастика специално-подготвителни упражнения се използват за:
- а) за разгриване
 - б) за овладяване на определен двигателен навик
 - в) за физическа подготовка
536. Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения?:
- а) демонстрация
 - б) поточен
 - в) игрови
537. При изпълнение на „Наклон“ гръбната мускулатура се:
- а) съкращава
 - б) разтяга
 - в) остава непроменена
538. Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:
- а) демонстрация, словесни, фронтален
 - б) демонстрация, словесни, комбиниран
 - в) демонстрация, словесни, групов
539. В коя част на урока се използват упражнения на гимнастическа пейка:
- а) във всички части
 - б) само в заключителната
 - в) само в подготвителната
540. На кой уред НЕ се изпълняват съчетания?:
- а) смесена успоредка
 - б) успоредка
 - в) прескок
541. Кой български гимнастик е спечелил най-много отличия (38) от големи първенства (ОИ, СП, ЕП, СК) в кариерата си?:
- а) Красимир Дунев
 - б) Йордан Йовчев
 - в) Стоян Делчев
542. Колко команди се използват за престоюване от една в две редици?:
- а) една
 - б) две
 - в) три
543. Има ли разлика между скок, подскок, отскок и прескок?:
- а) има
 - б) няма
 - в) може би
544. В положение “Стоещ” тялото се намира в:
- а) устойчиво равновесие
 - б) неустойчиво равновесие
 - в) безразлично равновесие
545. При работа за сила динамичните упражнения трябва да предшестват:
- а) статичните упражнения
 - б) упражненията с партньор
 - в) равновесните упражнения
546. При правилното техническо изпълнение на „Махове“ на халки движението се осъществява:
- а) с торса и долните крайници
 - б) с горните крайници, торса и долните крайници
 - в) само с долните крайници

547. **Приземяването при опорните прескоци се извършва с:**
- а) обтегнати крака
 - б) намаляване на ъгъла само в коленните стави
 - в) равномерно намаляване на ъгъла в коленните и в тазобедрените стави
548. **При изпълнение на „Махове в опора“ на успоредка ръцете на пазещия са:**
- а) едната ръка е над близкия прът, а другата под него
 - б) над прътовете
 - в) под прътовете
549. **При изпълнение на „Лицев отскок от едноколянна опора“ на греда помагачият застава:**
- а) странично до изпълнителя от страна на опорния крак
 - б) странично срещу изпълнителя от страна на маховия крак
 - в) странично до изпълнителя от страна на маховия крак
550. **Кой е най-подходящият метод за преподаване на ОРУ във възрастта 9-10 години?:**
- а) терминуване
 - б) демонстрация
 - в) комбиниран
551. **Методи за преподаване на строевите упражнения са:**
- а) демонстрация, цялостен, групов
 - б) демонстрация, словесни, разчленен
 - в) словесни, демонстрация, кръгов
552. **Автоматизиране на двигателния навик НЕ става с:**
- а) еднократно повторение на упражнението
 - б) многократно повторение на упражнението
 - в) коригираща методика на обучение
553. **Основната част на урока включва:**
- а) релаксиращи упражнения
 - б) усъвършенстване на упражненията
 - в) комплекс от общоразвиващи упражнения (КОРУ)
554. **Кой от посочените методи е за преподаване на приложни упражнения?:**
- а) игрови
 - б) поточен
 - в) демонстрация
555. **Комбинираният метод е съчетание от:**
- а) показване и броене
 - б) показване и терминуване
 - в) терминуване и броене
556. **Кои от следните упражнения могат да се използват за специално-подготвителни при обучението на премятане на земна гимнастика?:**
- а) странично колело и кръгомно премятане
 - б) махова стойка и мост
 - в) премятане и кръгомно премятане на прескок кон
557. **Забавните игри се провеждат предимно в:**
- а) заключителната част на урока
 - б) основната част на урока
 - в) подготвителната част на урока
558. **Кой от посочените методи на преподаване се отнася за ОРУ?:**
- а) игрови
 - б) разчленен
 - в) едновременен

- 559. Комплексите от ОРУ с различно предназначение НЕ са за:**
- а) разучаване, лечебна гимнастика
 - б) разгриване, физически качества
 - в) разгриване, лечебна гимнастика
- 560. Колко секунди е необходимо да бъдат задържани статичните упражнения?:**
- а) 3 сек.
 - б) 2 сек.
 - в) 1 сек.
- 561. Първият български гимнастик спечелил олимпийски медал е:**
- а) Стоян Делчев
 - б) Андрей Керанов
 - в) Велик Капсъзов
- 562. Командата „От горна към долна права в колона по четирима марш!“ се използва за:**
- а) престрояване на място с промяна на посоката
 - б) престрояване в движение без промяна на посоката
 - в) престрояване в движение с промяна на посоката
- 563. На успоредка може да се изпълни:**
- а) задно раменно въртене
 - б) стойка
 - в) задно коремно въртене
- 564. Кога едно равновесие е НЕустойчиво:**
- а) когато ОЦТ и опорната площ съвпадат
 - б) когато ОЦТ е под точката на окачване
 - в) когато ОЦТ е над опорната площ
- 565. За развиване на силата НЕ се използва следният метод:**
- а) кръгов
 - б) цялостният
 - в) фронтален
- 566. По време на безопрната (летежната) фаза при правилното изпълнение на премятане на земна гимнастика тялото е:**
- а) сгънато
 - б) свито
 - в) преразгънато
- 567. За изпълнението на „Склопка“ на висилка и успоредка е характерно:**
- а) сгъвателно-разгъвателно движение
 - б) кратка безопрна /летежна/ фаза
 - в) мощно отгласкване
- 568. При изпълнение на „Кълбо“ на гредата пазещият застава:**
- а) пред изпълнителя и помага в областта на гърба и таза
 - б) странично на изпълнителя и помага в областта на таза/хълбоците
 - в) зад изпълнителя и го съпровожда в областта на таза/хълбоците по посока на изпълнението
- 569. При изпълнение на „Задно коремно въртене“ на смесена успоредка/висилка пазещият е:**
- а) зад изпълняващия и подпомага в областта на таза
 - б) отстрани и придържа изпълняващия в областта на гърба и бедрата
 - в) срещу изпълняващия и съпровожда изпълнението в областта на китките

570. **Посменният метод е:**
а) метод на преподаване на приложни упражнения
б) метод на организация
в) метод за развиване на физически качества
571. **Кои от посочените методи са за преподаване на строевите упражнения?:**
а) демонстрация, словесни, комбиниран
б) демонстрация, словесни, фронтален
в) демонстрация, словесни, групов
572. **Средствата, които НЕ се прилагат в заключителната част на урока са:**
а) успокоителни игри
б) щафетни игри
в) стречинг упражнения
573. **Комплексите от общоразвиващи упражнения се изпълняват:**
а) без уред
б) само с уред
в) без уред, с уред и на уред
574. **Методи на организация на основната част в урока по гимнастика са:**
а) фронтален, групов, едновременен
б) цялостен, индивидуален, фронтален
в) индивидуален, групов, на допълнителните задачи
575. **Специално-подготвителни упражнения НЕ се използват най-вече в:**
а) заключителната част на урока
б) основната част на урока
в) подготвителната част на урока
576. **Урокът по гимнастика условно се дели на:**
а) 2 части
б) няма части
в) 3 части
577. **Отборите при щафетните игри трябва да се съставят от:**
а) 5-7 участници
б) 10-15 участници
в) четен брой участници
578. **За развиване на максималната сила най-малко ефективен е методът:**
а) разчленен метод
б) плиометричен метод
в) метод на максималните усилия
579. **Методи на преподаване на приложните упражнения са:**
а) групов, състезателен, игрови
б) цялостен, разчленен, игрови
в) групов, разчленен, игрови
580. **Подготвително упражнение за „Предмятен отскок с 1/4 обръщане“ на кон с гривни и смесена успоредка е:**
а) двойно предмятен отскок
б) махове в ездачна опора
в) махове в опора
581. **Първата българка спечелила олимпийски медал по спортна гимнастика е:**
а) Боряна Стоянова
б) Диана Дудева
в) Мария Карашка

- 582. Коя е правилната команда за развиване на спирала?:**
- а) „Право!“
 - б) „Остави!“
 - в) „Обратен ход вляво/вдясно – Марш!“
- 583. Кой уред НЕ е спомагателен за прескока?:**
- а) скрин
 - б) коза
 - в) кон или маса за прескок
- 584. При работа за сила упражненията с максимално съпротивление трябва да предшестват:**
- а) акробатичните упражнения
 - б) тези, които се изпълняват до отказ
 - в) общоразвиващите упражнения
- 585. Към формите на бързината НЕ спадат:**
- а) скорост на единичното движение
 - б) способност към бързо начало на движението (демараж)
 - в) времетраене на гимнастическото съчетание
- 586. При изпълнение на „Предмах“ халките се придвижват:**
- а) назад и встрани
 - б) напред и встрани
 - в) встрани
- 587. При изпълнението на „Задно коремно въртене“ на висилка/см. успоредка в основните действия:**
- а) ОЦТ се приближава към пръта
 - б) главата се навежда рязко назад
 - в) ръцете прехващат
- 588. При изпълнение на „Челна стойка“ на земна гимнастика пазещият е:**
- а) отстрани на изпълнителя и подпомага с хват в областта на бедрата
 - б) отстрани на изпълнителя и подпомага хват областта с на хълбоците
 - в) от към гърба на изпълнителя и подпомага с хват в областта на хълбоците
- 589. При изпълнение на „Лицев отскок на ниския прът от стоеж на същия“ на см. успоредка пазещият е:**
- а) срещу изпълнителя и оказва помощ с едната ръка в областта на рамото, а с другата в областта на китката;
 - б) отстрани на изпълнителя и оказва помощ в областта на гърдите и таза;
 - в) между двата пръта срещу изпълнителя и оказва помощ в областта на китките.
- 590. Към ацикличните приложни упражнения се отнасят:**
- а) лазене и катерене
 - б) ходене и бягане
 - в) теглене и тласкане
- 591. Едновременният метод на преподаване е разновидност на:**
- а) терминуването
 - б) комбинирания
 - в) поточния
- 592. Методиката на преподаване на основната част в урока по гимнастика включва:**
- а) задачи, средства, методи на възпитание
 - б) методи на преподаване, методи на организация, средства
 - в) задачи, методи на преподаване, методи на възпитание

- 593. Уредите, с които могат да се провеждат комплекси от ОРУ са:**
- а) тояжка, пейка, гимнастическа греда
 - б) гирички, плътна топка, гимнастически прескок
 - в) топка, тояжка, гимнастическа стена
- 594. Подготвителната част на урока е с продължителност:**
- а) 3-5 мин.
 - б) 20-25 мин.
 - в) 7-10 мин.
- 595. Посменният метод е:**
- а) метод на организация
 - б) метод на преподаване на приложни упражнения
 - в) метод за развиване на физически качества
- 596. Указанието „На едно ръце напред, на две ръце горе...” е характерно за:**
- а) едновременния метод
 - б) метода на терминуване
 - в) серийно-поточния метод
- 597. Кое от следните упражнения може да се използва като специално-подготвително при обучението на прескок „Клек“?:**
- а) махова стойка
 - б) на земя - от опора подскок до клекнала опора
 - в) скок кълбо
- 598. Методи на организация при изучаване на приложните упражнения са:**
- а) алгоритмичен, групов, посменен
 - б) фронтален, групов, посменен
 - в) цялостен, посменен, фронтален
- 599. Най-кратка по времетраене е:**
- а) заключителната част на урока
 - б) основната част на урока
 - в) подготвителната част на урока
- 600. Каква е дължината на гредата?:**
- а) 7 м.
 - б) 6 м.
 - в) 5 м.