**Тестирование по разделу "Гимнастика"**



**1.Страна, в которой зародилась гимнастика?**

1. Россия
2. Польша
3. Древняя Греция
4. Германия

**2.** **Что обозначает слово "гимнастика"?**

1. Упражняю
2. Обнаженный
3. Гибкость
4. Пластичный

**3.** **Какое физическое качество развивает гимнастика?**

1. Скорость
2. Выносливость
3. Силу
4. Быстроту

**4**. **Какой вид гимнастики выполняется под музыку, с выполнением гимнастических и танцевальных упражнений?**

|  |
| --- |
|  |

1. Спортивная
2. Художественная
3. Цирковая
4. Командная

5. **Этот вид оздоровительной гимнастики используют для укрепления здоровья, умственной и физической работоспособности?**

1. Уличная
2. Спортивная
3. Гигиеническая
4. Ритмическая

**6. Стойка в гимнастике – это?**

1. Положение сидя
2. Исходное положение в строю
3. Вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-нибудь частью тела
4. Положение сидя

**7. Утренняя гимнастика относится к…**

1. Производственной
2. Оздоровительной
3. Образовательно - развивающей
4. Спортивной

**8. Что такое вольные упражнения в гимнастике?**

1. Комбинации различных упражнений с элементами хореографии и акробатики
2. Упражнения на снарядах
3. Комплекс общеразвивающих упражнений
4. Упражнения на брусьях

**9. Атлетическая гимнастика – это…**

1. Прекрасное средство развития ловкости
2. Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

|  |
| --- |
| 1. Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости,

функциональных возможностей1. Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
 |

**10. Классификация видов гимнастики…**

 А. Урочные, тренировочные

 B. Культурные, эстетические

 C. Оздоровительные, образовательно – развивающие, спортивные

 D. Механические, развивающие, химические

**11. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?**

 А. Лёгкая атлетика

 B. Цирковая гимнастика

 C. Спортивная гимнастика

 D. Художественная гимнастика

|  |
| --- |
| **12. Как называется комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов**  **выполняющих упражнение?** |

 А. Объяснением

 B. Страховкой

 C. Вниманием

 D. Опасностью

**13.** **Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?**

1. Стойка
2. Перекат
3. Стойка на лопатках
4. Перекат с доставанием пола ногами за головой

**14. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется?**

1. Переворот
2. Колесо
3. Сальто
4. Стойка на руках

**15. Сед с предельно разведенными ногами в стороны?**

1. Сед ноги в стороны
2. Полушпагат
3. Шпагат
4. Выпад

**16. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки?**

1. Переворот
2. Колесо
3. Сальто
4. Стойка на руках

**17.** **Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову?**

1. Перекаты и кувырки
2. Группировки и перекаты
3. Перевороты
4. Переворачивание

**18. Способ, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд?**

1. Хват
2. Захват
3. Ухват
4. Перехват

**19. Преодоление с разбега гимнастического снаряда, заранее заданным способом с опорой на руки?**

1. Прыжок в высоту
2. Преодоление препятствий
3. Вскок
4. Опорный прыжок

**20.** **Упражнения в висах и упорах являются эффективным средством развития силы и силовой выносливости?**

1. Мышц рук
2. Мышц ног
3. Мышцы рук и плечевого пояса
4. Мышц шеи

**21.** **Передвижение из одного строя в другой называется?**

1. Переход
2. Перестроение
3. Построение
4. Передвижение

**22.** **Прыжок со снаряда в гимнастике?**

1. Вылет
2. Спад
3. Соскок
4. Спрыгивание

**23**. **Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике?**

1. Кувырок
2. Перекат
3. Переворот
4. Сальто

**24.** **Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…**

1. Сед
2. Присед
3. Упор
4. Стойка

**25.** **Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами?**

1. Стойка
2. «Мост»
3. Переворот
4. «Шпагат»

26. **Акробатические упражнения способствуют развитию….**

1. Силы, быстроты и точности движения;
2. Совершенствуют способность ориентироваться в пространстве;
3. Оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат;
4. Всё перечисленное верно

**27.** **Передвижение из одного строя в другой называется?**

1. Переход
2. Перестроение
3. Построение
4. Передвижение

**28. Выберите ряд, в котором указаны все фазы опорного прыжка:**

1. Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление
2. Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление
3. Разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
4. Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

**29. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:**

1. Опорные и не опорные
2. Через коня и прыжки на месте
3. Прыжки с разбега и прыжки с места
4. Со скакалкой и без скакалки

**30. Как называется способ увеличения интервала или дистанции строя?**

1. Раздвижение
2. Расхождение
3. Передвижение
4. Размыкание

**КЛЮЧ К ТЕСТУ:**

1. C
2. A
3. C
4. B
5. C
6. C
7. B
8. A
9. C
10. C
11. D
12. B
13. C
14. A
15. C
16. A
17. A
18. A
19. D
20. C
21. B
22. C
23. A
24. B
25. B
26. D
27. B
28. D
29. A
30. D