**Тема: «Гимнастика»**

**Задание:** пройти тест на знание темы, ответы прислать на почту **LapeschkoA@mail.ru**

**Тест по теме: “Гимнастика”**

*Физическая культура*

1. Сед с предельно разведенными ногами в стороны:

а) Сед ноги в стороны

б) Полушпагат

в) Шпагат

г) Выпад

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

а) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление

б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление

в) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление

г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

3. Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок:

а) правая и левая

б) толчковая и маховая

в) передняя и задняя

г) подъемная и отталкивающаяся

4. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:

а) опорные и неопорные

б) через коня и прыжки на месте

в) прыжки с разбега и прыжки с места

г) со скакалкой и без скакалки

5. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:

а) Раздвижение

б) Расхождение

в) Передвижение

г) Размыкание

6. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:

а) Прелазанье

б) Лазанье

в) Ползанье

7. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?

а) Равновесие

б) Балансирование

в) Основная стойка

г) Исходное положение

8. Что такое гимнастическая терминология?

а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

9. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:

а) признательность, отрицательность

б) краткость, точность, доступность

в) формированность, развитие, совершенствование

10. Определите, что такое строевые упражнения:

а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

11. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперёд в группировке?

а) Энергичное отталкивание ногами;

б) Круглая спина;

в) Опора головой о мат;

г) Прижимание к груди согнутых ног.

12. Дайте определение понятию “гимнастика”:

а) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

в) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

13. Дайте определение прыжку:

а) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.

б) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.

в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

14. Что такое простые прыжки?

а) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.

б) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

в) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

15. Дайте определение опорным прыжкам:

а) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

б) прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

16. Что такое кач?

а) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.

б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.

в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

17. Выберите вариант, в котором отмечено все, что используется для развития мышечной силы:

1) упражнения с преодолением веса собственного тела

2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре

3) лазание по канату, шесту, лестнице

4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 4

в) 1, 2, 3, 4

18. Выберите фамилию ведущего отечественного ученого, который внес большой вклад в развитие гимнастики:

а) Герасимов

б) Лесгафт

в) Горский

19. Название способности человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом:

а) память на движения

б) кинестетическое движение

в) условный рефлекс

20. Что такое методика?

а) Совокупность упражнений и дозировок

б) Совокупность двигательных действий и физических качеств

в) Совокупность элементов и снарядов

г) Совокупность средств и методов+

21. Как называется знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью?

а) Навык

б) Умение

в) Ощущение

г) Чувства

22. Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя:

а) Строй

б) Перестроение

в) Построение

г) Колонна

23. Название передвижения из одного строя в другой:

а) Переход

б) Перестроение

в) Построение

г) Передвижение

24. Где обычно выполняются упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов?

а) на скамейке

б) на бревне

в) на брусьях

г) на дорожке

25. Название способа, с помощью которого занимающиеся держатся за снаряд:

а) Хват

б) Захват

в) Ухват

г) Перехват

26. Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачиванием через голову, называется так:

а) Перекаты и кувырки

б) Группировки и перекаты

в) Перевороты

г) Переворачивание

27. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?

а) Стойка

б) Перекат

в) Стойка на лопатках

г) Перекат с доставанием пола ногами за головой

28. Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:

а) аэробика

б) акробатика

в) зарядка

г) кувырки относятся к легкой атлетике

29. Определите, что такое хват сверху:

а) хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед.

б) хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу.

в) ват, при котором руки гимнасты скрещены.

30. Определите, что такое хват снизу:

а) хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед.

б) хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу.

в) хват, при котором положение кистей противоположно хвату сверху.