**Тестовый зачет по разделу «Гимнастика»**

**1. Слово «гимнастика» происходит от греческого [gymnastike], [gymnazo], обозначающего:**

а) усиливаю б) обнаженный в) пластичный г) упражняю.

**2. Как называлось место, где в Древней Греции проводились занятия гимнастикой:**

а) палестра б) гимнасия в) стадион г) площадь

**3. В каком году гимнастика была включена в программу Олимпийских игр современности?**

а) 1896 г. б) 1900 г. в) 1904 г. г) 1908 г.

**4. Какие виды гимнастики входят в программу Олимпийских игр:**  
а) основная гимнастика б) спортивная гимнастика

в) художественная гимнастика в)аэробика в) спортивная акробатика

**5. Какой снаряд применяется в гимнастике для опорного прыжка?**

а) батут; б) конь;в) брусья; г) бревно.

**6. Какой снаряд применяется в женской спортивной гимнастике?**

а) булава; б) скакалка; в) бревно; г) шест.

**7. Какой снаряд применяется в спортивной гимнастике?**

а) булава; б) скакалка; в)перекладина;г) обруч.

**8. В каком виде спорта не принимают участие мужчины?**

а) спортивная гимнастика; б) керлинг;

в) художественная гимнастика; г) софтбол.

**9. Утренняя гимнастика относится к:**

а) образовательно-развивающей гимнастике; б) оздоровительной гимнастике;

в) спортивной гимнастике; г) производственной гимнастике

**10. Какие упражнения не следует выполнять в утренней зарядке?**

а) движения руками, ногами и туловищем;

б) прыжки;

в) бег;

г) упражнения, требующие максимального напряжения.

**11. В процессе выполнения упражнений вдох не следует делать во время:**

а) вращения и поворота туловища в) наклона туловища назад

б) возвращения в исходное положение г) не учитывается

**12. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

а) челночный бег.в) упражнения «на равновесие».

б) прыжки через скакалку. г) подвижные игры.

**13. Построение, в котором участники размещены один возле другого на одной линии называется:**

а) шеренга б) колонна в) строй г) равнение

**14. Расстояние по фронту между занимающимися, называется**

а) фланг б) шеренга в) интервал г) строй

**15. Построения, при котором участники выстраиваются один за другим вслед за «головой» колонны.**

а) шеренга б) колоннав) строй г) равнение

**16. Какая из попыток может быть засчитана при выполнении подтягивания на перекладине?**

**  **

а) б) в) г)

**17. Что может быть причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах.**

а) выполнение упражнения без страховки

б) выполнение упражнений на самодельной перекладине

в) выполнение упражнения без присутствия врача

г) выполнение упражнения без гимнастического мата

**18. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит ниже точек хвата обозначается как…**

**19. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется …**

**20. Положение занимающихся на согнутых ногах называется …**

**21. По рисунку определите положение занимающегося и напишите его название.**



а) б) в) г)

**22. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.**

**Ключ к тестовому зачету по разделу «Гимнастика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | |
| Вопрос №1 |  |  |  | **г** | Вопрос №10 |  |  |  | **г** |
| Вопрос №2 |  |  | **в** |  | Вопрос №11 | **а** |  |  |  |
| Вопрос №3 | **а** |  |  |  | Вопрос №12 |  |  | **в** |  |
| Вопрос №4 |  | **б** | **в** |  | Вопрос №13 | **а** |  |  |  |
| Вопрос №5 |  | **б** |  |  | Вопрос №14 |  |  | **в** |  |
| Вопрос №6 |  |  | **в** |  | Вопрос №15 |  | **б** |  |  |
| Вопрос №7 |  |  | **в** |  | Вопрос №16 |  |  | **в** |  |
| Вопрос №8 |  |  | **в** |  | Вопрос №17 | **а** |  | в |  |
| Вопрос №9 | **а** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вопрос №18 | вис | | | | | | | | |
| Вопрос №19 | упор | | | | | | | | |
| Вопрос №20 |  | | | | | | | | |
| присед | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| Вопрос №21 | а) упор присев б) стойка на колене, руки на пояс  в) упор лежа г) стойка на коленях, руки на пояс | | | | | | | | |

**Бланк ответов к тестовому зачету по разделу «Гимнастика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | | **№ вопроса** | **Вариант ответа** | | | |
| Вопрос №1 | а | б | в | г | Вопрос №10 | а | б | в | г |
| Вопрос №2 | а | б | в | г | Вопрос №11 | а | б | в | г |
| Вопрос №3 | а | б | в | г | Вопрос №12 | а | б | в | г |
| Вопрос №4 | а | б | в | г | Вопрос №13 | а | б | в | г |
| Вопрос №5 | а | б | в | г | Вопрос №14 | а | б | в | г |
| Вопрос №6 | а | б | в | г | Вопрос №15 | а | б | в | г |
| Вопрос №7 | а | б | в | г | Вопрос №16 | а | б | в | г |
| Вопрос №8 | а | б | в | г | Вопрос №17 | а | б | в | г |
| Вопрос №9 | а | б | в | г |  |  |  |  |  |
| Вопрос №18 |  | | | | | | | | |
| Вопрос №19 |  | | | | | | | | |
| Вопрос №20 |  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| Вопрос №21 |  | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |