**Тестовые задания по физической культуре**

**Раздел «Гимнастика»**

**1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

а) Хват

б) Упор

в) Группировка

г) Вис

**2. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) Хват

б) Захват

в) Перекат

г) Группировка

**3. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется:**

а) Упор

б) Упор лёжа

в) Стойка

г) Курбет

**4. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…**

а) Вылет

б) Спад

в) Соскок

г) Спрыгивание

**5. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:**

а) Захват

б) Хват

в) Удержание

г) Обхват

**6. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как …**

а) Вис

б) Соскок

в) Спад

г) Слёт

**7. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как …**

а) Упор

б) Выход

в) Подъём

г) Подтягивание

**8. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как …**

а) Кувырок

б) Перекат

в) Переворот

г) Сальто

**9. Свободное движение тела относительно оси вращения в гимнастике называется:**

а) Мах

б) Оборот

в) Качание

г) Вращение

**10. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется …**

а) Упором

б) Висом

в) Стойкой

г) Седом

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

а) Сед

б) Присед

в) Упор

г) Стойка

**12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а) Тяжёлая атлетика

б) Гимнастика

в) Современное пятиборье

г) Лыжные гонки

**13. Какие из приведённых команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?** 1. «Равняйсь!»2. «Реже!»3. «Кругом!»4. «Вольно!»5. «Смирно!»

а) 1, 2, 3

б) 1, 3, 5

в) 1, 4, 5

г) 2, 4, 5

**14. Какие действия в гимнастике нужно выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчёту у тебя второй номер?**

а) Стоять на месте

б) На первый счёт с левой ноги сделать шаг назад; на второй счёт, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру; на третий счёт приставить левую ногу

в) На первый счёт с левой ноги сделать шаг вперёд; на второй счёт, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера; на третий счёт приставить левую ногу

г) На первый счёт шаг левой ногой назад; на второй – приставить правую ногу

**15. На уроках гимнастики, если упражнение выполнено легко, чётко, уверенно, без допуска средних и грубых ошибок, учащемуся ставится оценка…**

а) «5»

б) «4»

в) «3»

г) «2»

**16. На уроках гимнастики, если упражнение выполнено с допуском средних ошибок, учащемуся ставится оценка…**

а) «5»

б) «4»

в) «3»

г) «2»

**17. На уроках гимнастики, если упражнение выполнено с допуском грубой ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навыка, учащемуся ставится оценка…**

а) «5»

б) «4»

в) «3»

г) «2»

**18. На уроках гимнастики, если упражнение не выполнено, учащемуся ставится оценка…**

а) «5»

б) «4»

в) «3»

г) «2»

**19. Выполнение учащимися команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «Отставить!», «Разойдись!», поворотов на месте и расчёта в гимнастике называется…**

а) Построениями

б) Строевыми приёмами

в) Перестроениями

г) Передвижениями

**20. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…**

а) Строевыми приёмами

б) Передвижениями

в) Размыканиями и смыканиями

г) Построениями и перестроениями

**21. Упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами, в гимнастике называются…**

а) Передвижениями

б) Строевыми приёмами

в) Размыканиями

г) Смыканиями

**22. Упражнения, связанные со способами увеличения или уменьшения интервала и дистанции строя, в гимнастике называются…**

а) Строевыми приёмами

б) Построениями и перестроениями

в) Размыканиями и смыканиями

г) Перемещениями

**23. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения, называется…**

а) Бодибилдинг

б) Шейпинг

в) Калланетика

г) Стретчинг

**24. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову в гимнастике называется…**

а) Кувырком

б) Перекатом

в) Группировкой

г) Переворотом

**25. Как в гимнастике называется термин, обозначающий выставление ноги в любом направлении с одновременным её сгибанием?**

а) Шаг

б) Присед

в) Полуприсед

г) Выпад

**26. Как в гимнастике называется термин, обозначающий сгибание тела в тазобедренных суставах вперёд, назад или в стороны с полной амплитудой движения?**

а) Сгибание

б) Разгибание

в) Наклон

г) Поклон

**27. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…**

а) Стойка

б) «Мост»

в) Переворот

г) «Шпагат»

**28. Группировка в гимнастике служит основным подводящим упражнением к выполнению …**

а) Перекатов

б) Кувырков вперёд и назад

в) Сальто в группировке

г) Переворотов

**29. Перекат в гимнастике служит основным подводящим упражнением к выполнению…**

а) Кувырков вперёд и назад

б) Сальто вперёд

в) Сальто назад

г) Переворотов вперёд и назад

**30. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

а) Треугольник

б) Равносторонний треугольник

в) Равнобедренный треугольник

г) Прямоугольный треугольник

**31. Какая команда в гимнастике подаётся при построении в шеренгу?**

а) «Садись!»

б) «Ложись!»

в) «Становись!»

г) «Стройся!»

**Ответы на тестовые задания**

**1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

а) Хват

б) Упор

в) Группировка

***г) Вис***

**2. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) Хват

б) Захват

в) Перекат

***г) Группировка***

**3. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется:**

***а) Упор***

б) Упор лёжа

в) Стойка

г) Курбет

**4. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…**

а) Вылет

б) Спад

***в) Соскок***

г) Спрыгивание

**5. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:**

а) Захват

***б) Хват***

в) Удержание

г) Обхват

**6. Быстрый переход из упора в вис в гимнастике обозначается как …**

а) Вис

б) Соскок

***в) Спад***

г) Слёт

**7. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как …**

а) Упор

б) Выход

***в) Подъём***

г) Подтягивание

**8. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как …**

***а) Кувырок***

б) Перекат

в) Переворот

г) Сальто

**9. Свободное движение тела относительно оси вращения в гимнастике называется:**

***а) Мах***

б) Оборот

в) Качание

г) Вращение

**10. Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, в гимнастике называется …**

***а) Упором***

б) Висом

в) Стойкой

г) Седом

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

а) Сед

***б) Присед***

в) Упор

г) Стойка

**12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а) Тяжёлая атлетика

***б) Гимнастика***

в) Современное пятиборье

г) Лыжные гонки

**13. Какие из приведённых команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?** 1. «Равняйсь!»2. «Реже!»3. «Кругом!»4. «Вольно!»5. «Смирно!»

а) 1, 2, 3

б) 1, 3, 5

***в) 1, 4, 5***

г) 2, 4, 5

**14. Какие действия в гимнастике нужно выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчёту у тебя второй номер?**

а) Стоять на месте

***б) На первый счёт с левой ноги сделать шаг назад; на второй счёт, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру; на третий счёт приставить левую ногу***

в) На первый счёт с левой ноги сделать шаг вперёд; на второй счёт, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера; на третий счёт приставить левую ногу

г) На первый счёт шаг левой ногой назад; на второй – приставить правую ногу

**15. На уроках гимнастики, если упражнение выполнено легко, чётко, уверенно, без допуска средних и грубых ошибок, учащемуся ставится оценка…**

***а) «5»***

б) «4»

в) «3»

г) «2»

**16. На уроках гимнастики, если упражнение выполнено с допуском средних ошибок, учащемуся ставится оценка…**

а) «5»

***б) «4»***

в) «3»

г) «2»

**17. На уроках гимнастики, если упражнение выполнено с допуском грубой ошибки, но с сохранением основного звена двигательного навыка, учащемуся ставится оценка…**

а) «5»

б) «4»

***в) «3»***

г) «2»

**18. На уроках гимнастики, если упражнение не выполнено, учащемуся ставится оценка…**

а) «5»

б) «4»

в) «3»

***г) «2»***

**19. Выполнение учащимися команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «Отставить!», «Разойдись!», поворотов на месте и расчёта в гимнастике называется…**

а) Построениями

***б) Строевыми приёмами***

в) Перестроениями

г) Передвижениями

**20. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…**

а) Строевыми приёмами

б) Передвижениями

в) Размыканиями и смыканиями

***г) Построениями и перестроениями***

**21. Упражнения, связанные с передвижениями различного характера и способами их выполнения, остановками, поворотами, в гимнастике называются…**

***а) Передвижениями***

б) Строевыми приёмами

в) Размыканиями

г) Смыканиями

**22. Упражнения, связанные со способами увеличения или уменьшения интервала и дистанции строя, в гимнастике называются…**

а) Строевыми приёмами

б) Построениями и перестроениями

***в) Размыканиями и смыканиями***

г) Перемещениями

**23. Система упражнений с различными отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения, называется…**

***а) Бодибилдинг***

б) Шейпинг

в) Калланетика

г) Стретчинг

**24. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову в гимнастике называется…**

а) Кувырком

***б) Перекатом***

в) Группировкой

г) Переворотом

**25. Как в гимнастике называется термин, обозначающий выставление ноги в любом направлении с одновременным её сгибанием?**

а) Шаг

б) Присед

в) Полуприсед

***г) Выпад***

**26. Как в гимнастике называется термин, обозначающий сгибание тела в тазобедренных суставах вперёд, назад или в стороны с полной амплитудой движения?**

а) Сгибание

б) Разгибание

***в) Наклон***

г) Поклон

**27. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…**

а) Стойка

***б) «Мост»***

в) Переворот

г) «Шпагат»

**28. Группировка в гимнастике служит основным подводящим упражнением к выполнению …**

***а) Перекатов***

б) Кувырков вперёд и назад

в) Сальто в группировке

г) Переворотов

**29. Перекат в гимнастике служит основным подводящим упражнением к выполнению…**

***а) Кувырков вперёд и назад***

б) Сальто вперёд

в) Сальто назад

г) Переворотов вперёд и назад

**30. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

а) Треугольник

***б) Равносторонний треугольник***

в) Равнобедренный треугольник

г) Прямоугольный треугольник

**31. Какая команда в гимнастике подаётся при построении в шеренгу?**

а) «Садись!»

б) «Ложись!»

***в) «Становись!»***

г) «Стройся!»