

## ТЕСТ ПО ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ 9-11 КЛАССОВ.

1. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а - гибкий; б - упражняю; в - преодолевающий

2. Правильное выполнение комбинации на гимнастических матах (ковре) главным образом способствует:

а - развитию выносливости; б - развитию координационных способностей;  
в - развитию силы у занимающихся; г - развитию быстроты

3. Завершите предложение. Переход из вися в упор или из более низкого положения в более высокое в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_

4. В упорах плечи находятся:

а - ниже точек хвата; б - выше точек хвата; в - на уровне хвата; г - на уровне головы.

5. В висе плечи расположены:

а - ниже точек хвата; б - выше точек хвата; в - на уровне хвата; г - на уровне головы.

6. Завершите предложение. Круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда (перекладина и др.), выполняемое из упора, называется \_\_\_\_\_

7. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:

а - гимнастическими снарядами; б - гимнастическим оборудованием;  
в - гимнастическим снаряжением; г - гимнастическим инвентарем.

8. Гимнастические палки, набивные мячи, булавы, щиты для метаний все это является:

а - гимнастическими снарядами; б - гимнастическим оборудованием;  
в - гимнастическим снаряжением; г - гимнастическим инвентарем.

9. Завершите предложение. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_

10. Завершите предложение. Сед с предельно разведенными ногами с касанием опоры все» длиной обеих ног обозначается как \_\_\_\_\_

11. Лазание по канату на занятиях гимнастикой главным образом способствует:

а - развитию гибкости; б - развитию силы; в - развитию выносливости; г - быстроты.

12. Строевые упражнения – это:

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.

Г. то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

13. Вис – это:

А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд

Г. Прыжок со снаряда.

14. Упор – это:

А. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени

Г. Переворот через голову на поверхности.

15. Записать цифрами, какие прыжки к каким видам относятся

<b>Опорные прыжки</b>	<b>Неопорные прыжки</b>
1. Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки через козла. 3. Прыжки с высоты. 4. Прыжки через козла. 5. Прыжки через гимнастический стол. 6. Прыжки с трамплина. 7. Прыжки на скакалке	