

# Тест по теме Гимнастика.

ВЫПОЛНИЛ РАБОТУ КРУТОЛАПОВ Д.

Укажите терминологически правильно  
положение ноги, когда она направлена носком  
в сторону с касанием пола:

- ▶ A) вперед- в сторону
- ▶ B) в сторону
- ▶ C) в сторону на носок
- ▶ D) вытянута в сторону
- ▶ E) вперед-наклонно

▶

( C) в сторону на носок)

# Укажите правильно команду для перестроения уступом:

- ▶ A) уступом марш
- ▶ B) 9,6,3,0 шагов марш
- ▶ C) шагом марш
- ▶ D) по расчетам марш
- ▶ E) по расчету шагом марш

(E) по расчету шагом марш)

# Определите наиболее эффективный метод выполнения комбинации из 2-х элементов на гимнастическом снаряде:

- ▶ A) метод целостного упражнения
- ▶ B) соревновательный метод
- ▶ C) метод дополнительных зрительных и звуковых ориентиров
- ▶ D) проходной метод
- ▶ E) метод подводящих упражнений

упражнения)

(A) метод целостного

# При проходном способе ОРУ выполняются:

- ▶ А) на месте
- ▶ В) колоннами
- ▶ С) шеренгами
- ▶ D) индивидуально
- ▶ E) по станциям

(С) шеренгами)

Сколько попыток предоставляется участнику соревнований по спортивной гимнастике для выполнения опорного прыжка:

- ▶ A) 1
- ▶ B) 2
- ▶ C) 3
- ▶ D) 4
- ▶ E) 5

B) 2

# Назовите правильно команду для начала общеразвивающих упражнений:

- ▶ A) приступить к выполнению упражнения
- ▶ B) можно
- ▶ C) упражнение делать начи-най
- ▶ D) упражнение начи-най
- ▶ E) упражнение нача-ли

D) упражнение начи-най

# Основное требование, предъявляемое к терминологии:

- ▶ A) краткость
- ▶ B) наглядность
- ▶ C) доступность
- ▶ D) активность
- ▶ E) точность

A) краткость



Какой из перечисленных способов организации занимающихся, чаще всего применяется в основной части урока гимнастики:

- ▶ A) групповой
- ▶ B) фронтальный
- ▶ C) игровой
- ▶ D) поточный
- ▶ E) соревновательный

D) поточный

Дайте название определению  
“скручивание позвоночника в любом  
направлении”:

- ▶ А) наклон туловища.
- ▶ В) вращение туловища
- ▶ С) поворот туловища
- ▶ D) круг туловищем
- ▶ E) оборот туловища

С) поворот туловища

# В какой точке зала обычно стоит направляющий строя, при общем построении группы:

- ▶ А) в центре зала
- ▶ В) в правом верхнем углу
- ▶ С) в левом нижнем углу
- ▶ D) в правом нижнем углу
- ▶ E) в левом верхнем углу

В) в правом верхнем углу

Дайте название следующему определению:  
“дугообразное движение рукой в любой плоскости  
с возвращением в исходное положение”:

- ▶ А) поворот
- ▶ В) дуга
- ▶ С) выкрут
- ▶ D) круг
- ▶ E) оборот

D) круг

Дайте название следующему определению:  
“Выставление ноги в любом направлении с  
одновременным ее сгибанием”:

- ▶ A) полуприсед
- ▶ B) стойка ноги врозь
- ▶ C) выпад
- ▶ D) упор на согнутой ноге
- ▶ E) стойка, согнув ногу

C) выпад

# Назовите правильно переход из виса в упор:

- ▶ A) опускание
- ▶ B) выход
- ▶ C) подъем
- ▶ D) вскок
- ▶ E) спад

C) подъем

Дайте название определению: “Положение, сидя с сомкнутыми ногами, с опорой руками немного сзади туловища”:

- ▶ A) присед
- ▶ B) сед
- ▶ C) упор, сидя сзади
- ▶ D) присед упор сзади
- ▶ E) сед прогнувшись

C) упор, сидя сзади

# Расстояние между занимающимися в шеренге:

- ▶ А) дистанция
- ▶ В) интервал
- ▶ С) ширина строя
- ▶ D) глубина строя
- ▶ E) фронт

В) интервал