

## Тестовые задания по теме «Гимнастика» 5-7 класс

1. Какие виды спорта способствуют формированию правильной осанки тела?

- а) футбол;
- б) гимнастика;
- в) тяжелая атлетика;
- г) легкая атлетика.

2. Вид спорта который обеспечивает развитие гибкости в суставах.

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) плавание.

3. Что такое вис?

А. - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

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

В. - это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.

4. Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков.

А. группировку.

Б. страховку.

В. ничего.

Г. верны ответы А,Б.

5. Что такое основная гимнастика?

А. в неё входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, скакалкой, лентой).

Б. включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку.

В. это строевые и общеразвивающие упражнения, на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

6. Что такое упор?

А. - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Б. - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

В. оба ответа верны.

7. Какова цель утренней гимнастики?

- А) вовремя успеть на первый урок в школе;
- Б) совершенствовать силу воли;
- В) выступать на Олимпийских играх;
- Г) ускорить полное пробуждение организма;

8. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

А) на работу всех групп мышц;

Б) на работу мышц рук и плечевого пояса;

В) на работу мышц ног;

Г) на работу мышц туловища;

9. Под осанкой понимается...?

А) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;

Б) силуэт человека;

В) привычка к определённым позам;

Г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

10. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике называется

---

11. Какие акробатические упражнения вы знаете?

---

---

---

12. Перечисли гимнастические снаряды?

---

---

---

Ответ к тесту по гимнастике:

1. Б

2. Б

3. А

4. А

5. В

6. Б

7. Г

8. А

9. А

10. Кувырок

11. Кувырки вперед, назад; переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках

12. Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно

Источники:

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/12/testovye-zadaniya-po-fizicheskoy-kulture-dlya>
2. <https://schoolfiles.net/1026939>
3. <https://profhelp.net/3528449/>
4. <https://znaniya.com/task/7965426>
- 5.