

# Вопросы по теории гимнастики и акробатики **5** класс



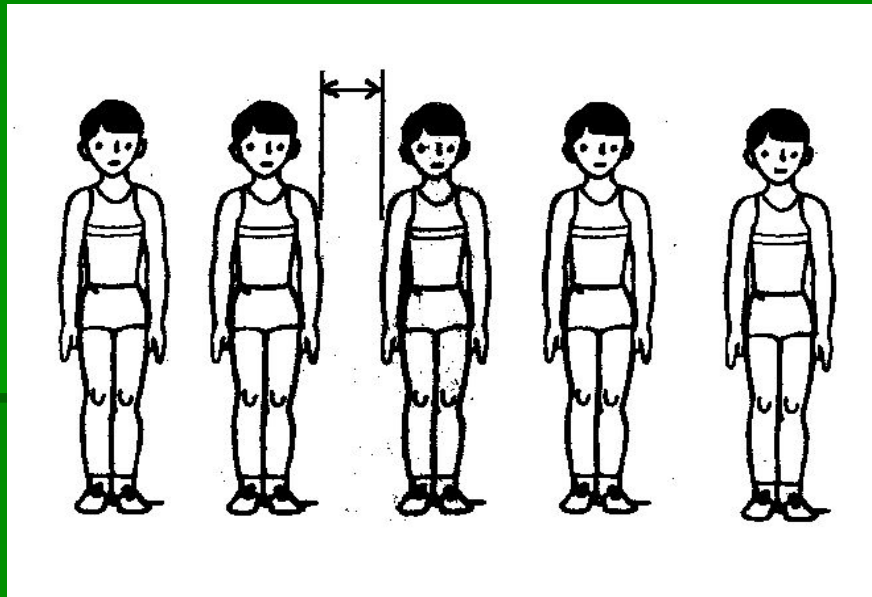
Вам предстоит ответить на **20** вопросов по разделу: «Гимнастика и элементы акробатики». Они охватывают учебный материал начального и среднего звена. За правильный ответ **1** балл. Оценка «отлично» ставится если вы набрали **17** и более баллов, оценка «хорошо» - от **13** до **16** баллов, «удовлетворительно» - менее **13** баллов.



## Вопрос №1

Как называется вид строя изображённый на рисунке?

- а – колонна
- б – шеренга
- в – линия

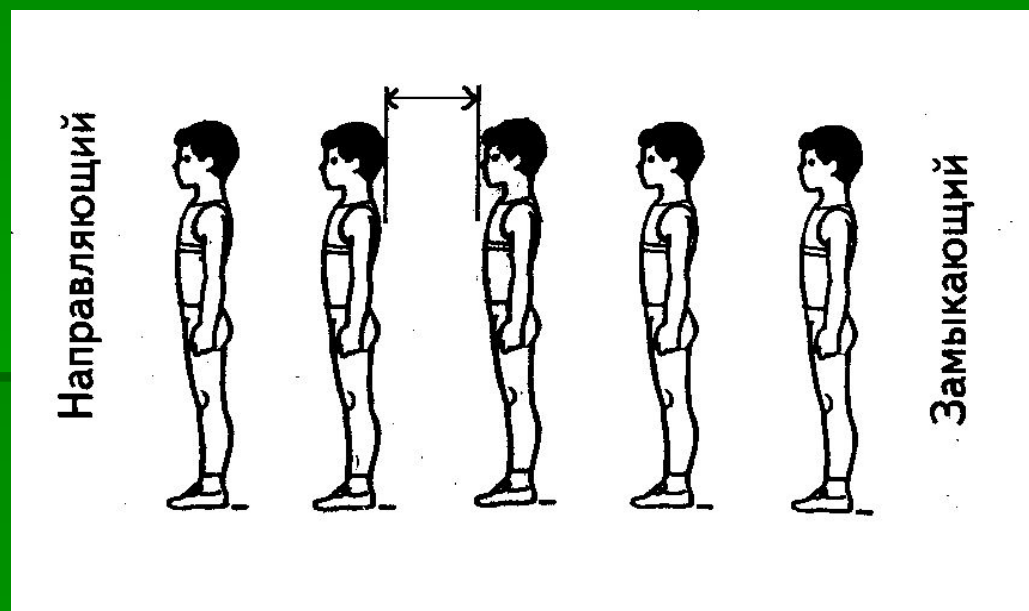


## Вопрос №2

Как называется расстояние между занимающимися, изображённое на рисунке?

а - дистанция

б - интервал



## **Вопрос №3**

**Какую команду подаёт учитель при построении в шеренгу по одному?**

**а – «Класс, в одну шеренгу – становись!»**

**б – «Класс, в одну шеренгу – стройся!»**

**в – «Класс – становись!»**

**г – «Класс – стройся!»**

## **Вопрос №4**

**Какую команду должен подать учитель, если ученики допустили ошибку при выполнении предыдущей команды?**

**а – «Отставить!»**

**б – «Класс, стой!»**

**в – «Вольно!»**

**г – «Переделать!»**

## Вопрос №5

В какую сторону осуществляется поворот головы при команде «Равняйся!»?

а – в сторону направляющего

б – в сторону замыкающего

в – голову не поворачивать, смотреть на учителя

г – направо

д – налево

## Вопрос №6

Какие действия ты должен 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 стать 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 назад; на второй - приставить правую.



## Вопрос №7

Что проверяют при помощи теста «Наклон вперёд из положения сидя на мате»?

а – сила

б – ловкость

в – быстрота

г – выносливость

д - гибкость

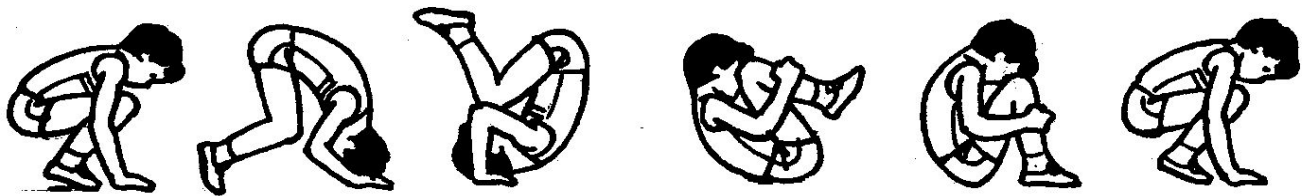
## Вопрос №8

Какой кувырок изображён на рисунке?

а – кувырок назад

б – кувырок вперёд

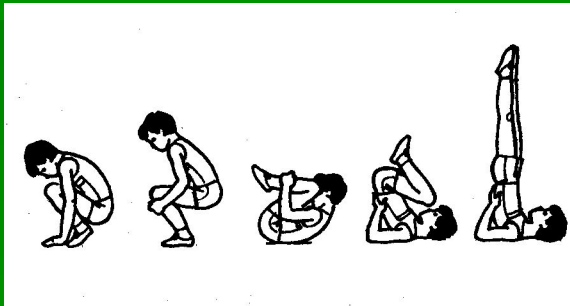
в – перекат вперёд, назад



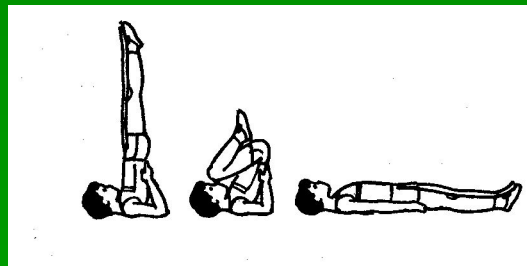
## Вопрос №9

На каком рисунке изображена стойка на лопатках перекатом назад из упора присев?

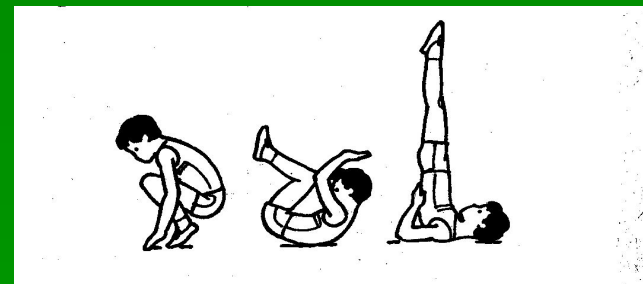
а



б



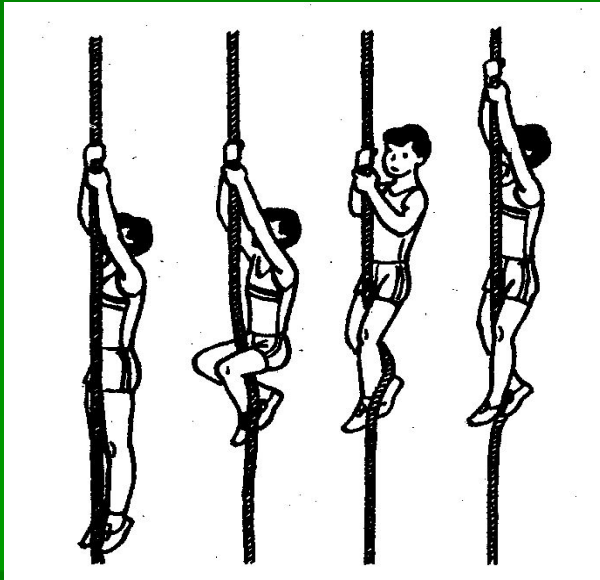
в



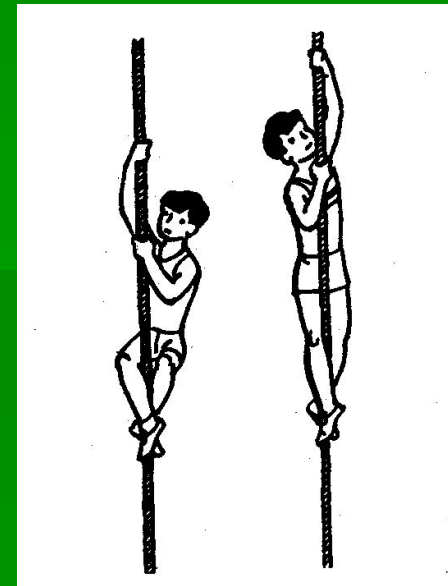
## Вопрос №10

На каком рисунке изображено лазание по канату в два приёма?

а

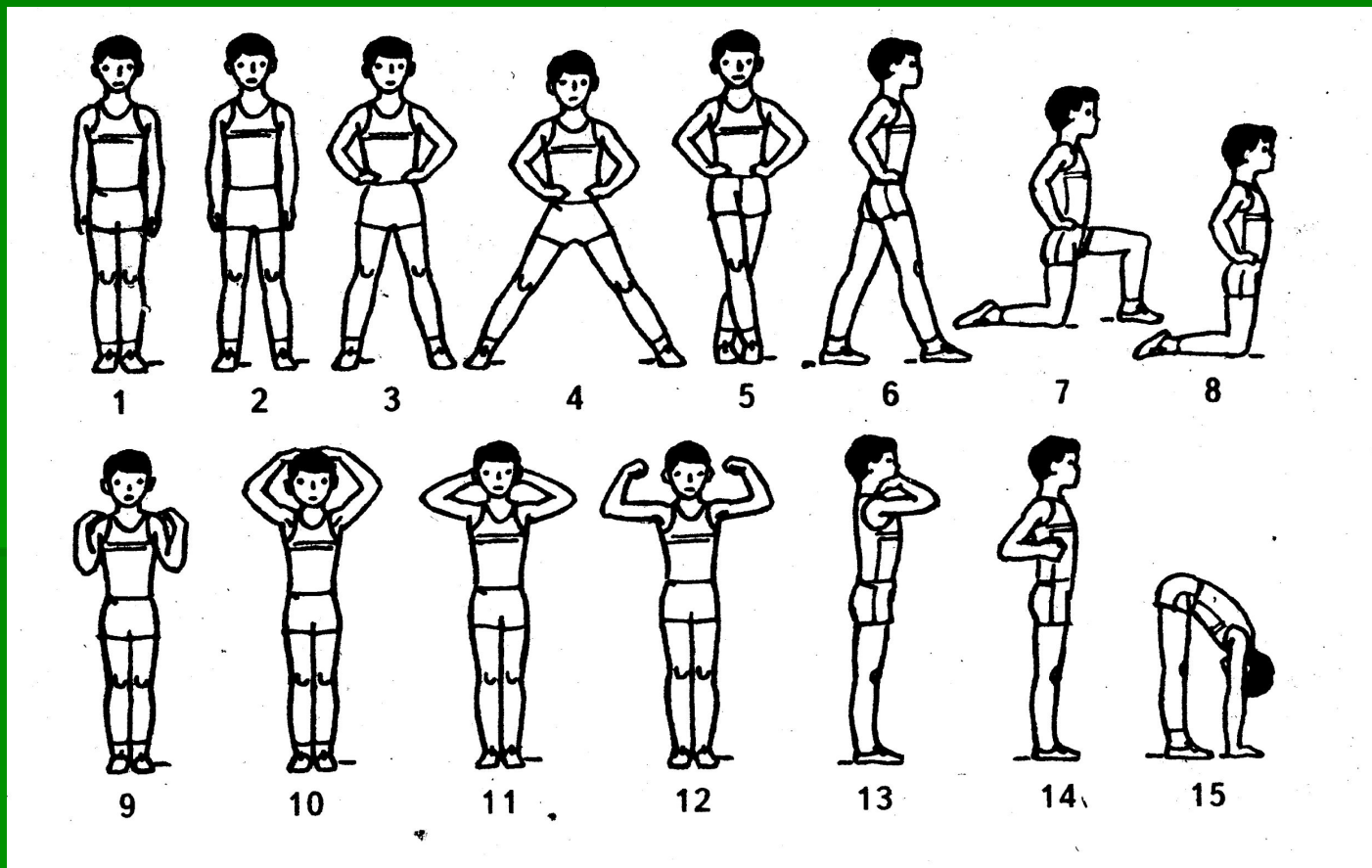


б



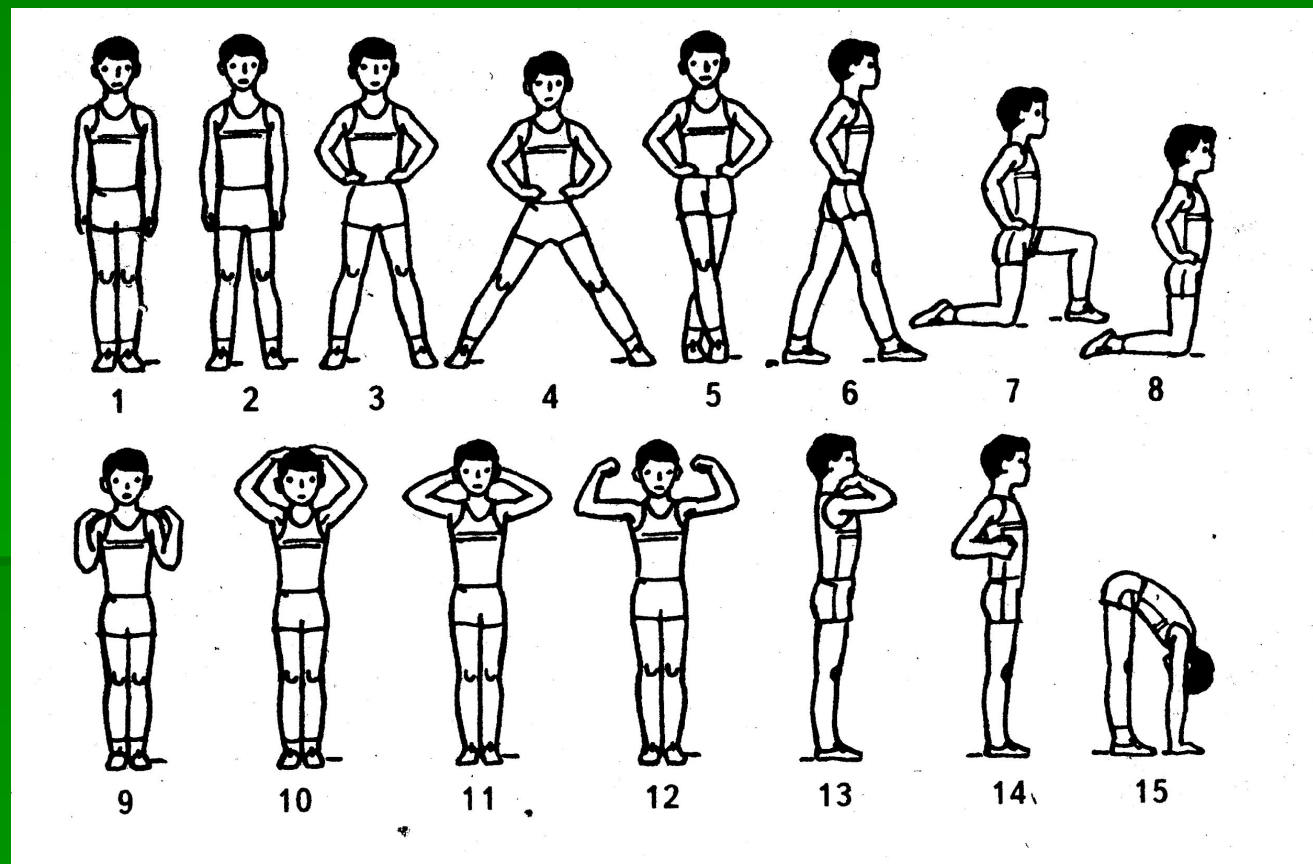
# Вопрос №11

На каком рисунке изображено положение «Основная стойка»?



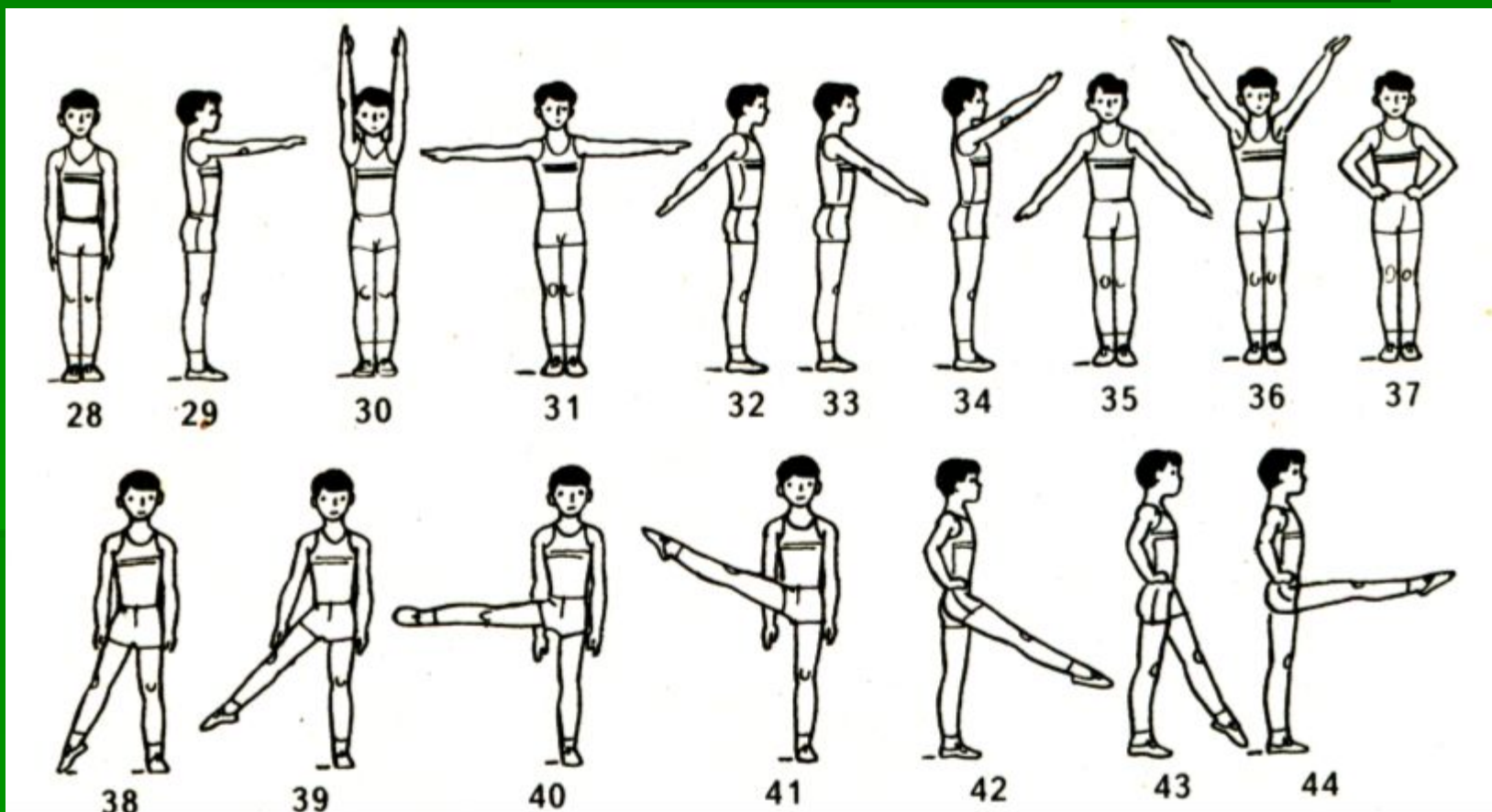
## Вопрос №12

На каком рисунке изображено положение «Стойка ноги врозь, руки на пояс»?



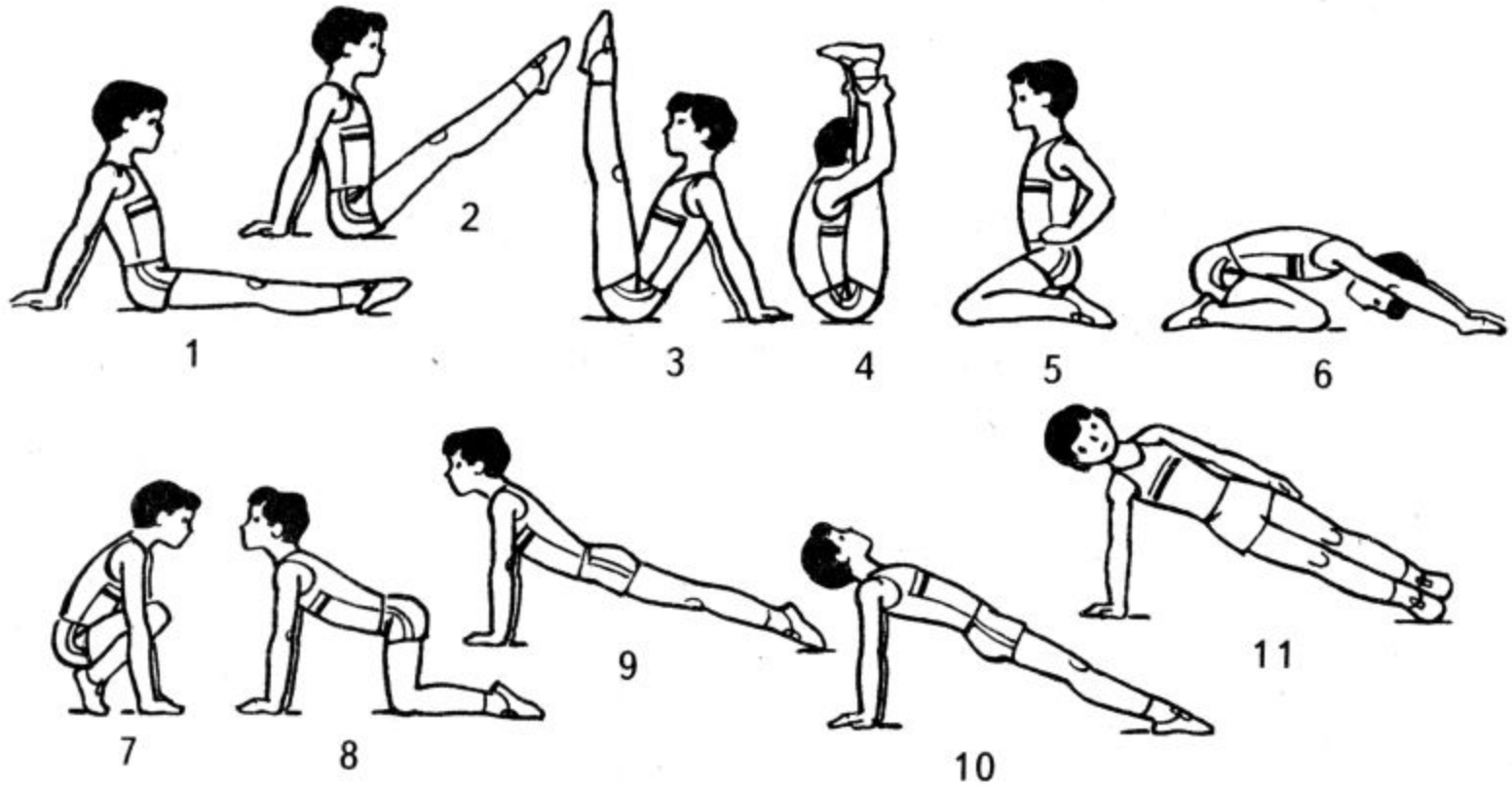
## Вопрос №13

На каком рисунке изображено положение ног «Руки вверх наружу»?



# Вопрос №14

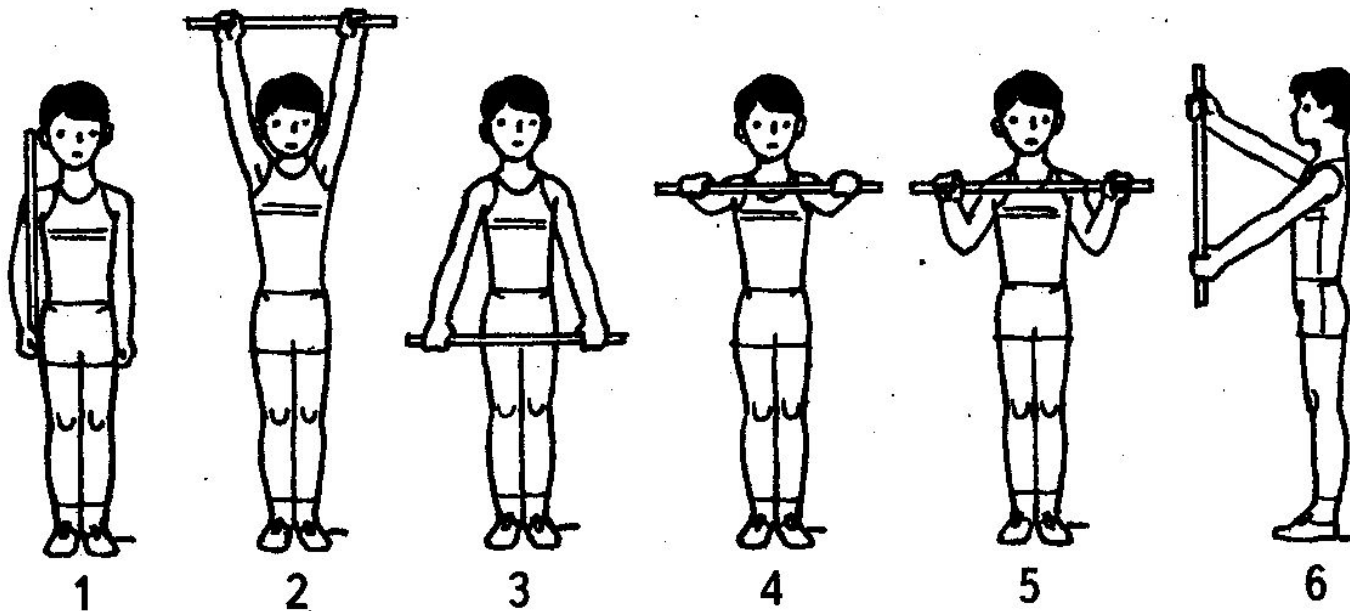
На каком рисунке изображено положение «Сед»?





## Вопрос №15

На каком рисунке изображено положение «Палка перед грудью»?



## Вопрос №16

Зачем гимнаст поднимает правую руку вверх перед выполнением упражнения?

**а – чтобы обратили на него внимание**

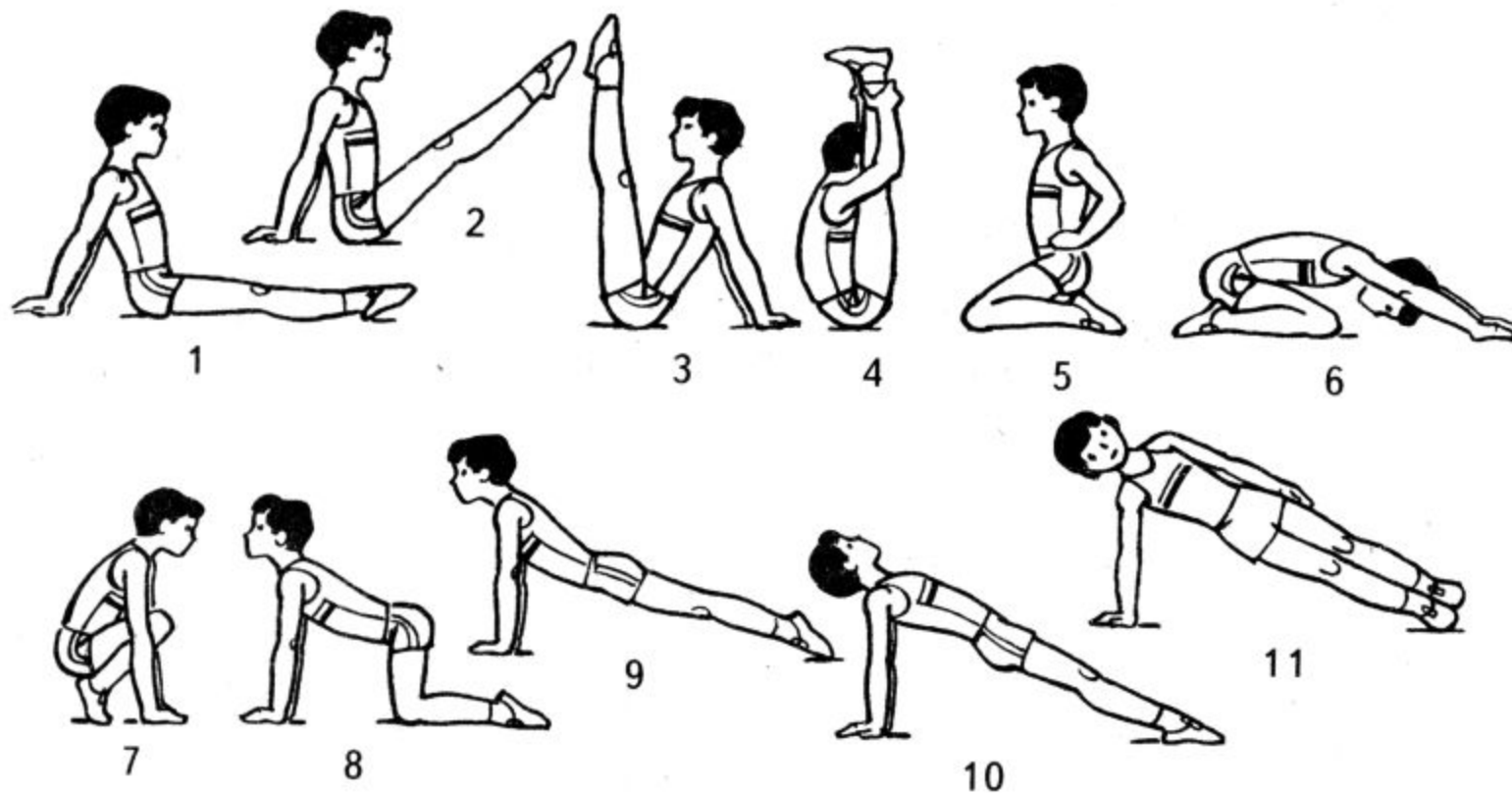
**б – абсолютная готовность**

**в – я всё умею**

**г – моя очередь**

## Вопрос №17

На каком рисунке изображено положение «Сед углом»?



## **Вопрос №18**

**При расчёте по порядку, что должен сделать замыкающий?**

**а – назвать свой номер**

**б – назвать свой номер и сказать: «Расчёт окончен!»**

**в – сделать шаг левой ногой вперёд, назвать свой номер, сказать: «Расчёт окончен!» и встать на место**

## Вопрос №19

Что дают занятия гимнастикой и акробатикой для организма школьника?

а – силу

б – выносливость

в – гибкость

г – координацию движений

д – красоту движений

е – ловкость

ж - быстроту

## Вопрос №20

На сколько градусов нужно повернуться при команде:  
«Направо! или налево!»?

а -  $90^\circ$

б -  $180^\circ$

в -  $45^\circ$

г -  $360^\circ$

# Ключ

**1-б, 2-а, 3-а, 4-а, 5-а, 6-б, 7-д, 8-б, 9-а, 10-б, 11-1, 12-3,  
13-36, 14-1, 15-5, 16-б, 17-2, 18-в, 19-б,в,г,д,е,ж, 20-а**

## Источники:

- 1 В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий – Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2004 год (иллюстрации)
- 2 П.К.Петров Методика преподавания гимнастики в школе «Владос» Москва, 2003 год
- 3 <http://www.novorab.ru/ArticleSection/Details/333>
- 4 [http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/6/90/554/90554256\\_4987267\\_vopros.gif](http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/6/90/554/90554256_4987267_vopros.gif)