

# Тесты по гимнастике с элементами акробатики.

5-6 класс

# 1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- А) фланг
- Б) шеренга
- В) интервал
- Г) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- А) полуповорот
- Б) строевой шаг
- В) поворот
- Г) команда «Смирно»

## 3.Изменение строя или размещения занимающихся

- А) перестроение
- Б) размыкание
- В) смыкание
- Г) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты ( опора на носках), руки в любом положении, называется

- А) стойка на коленях
- Б) присед
- В) сед
- Г) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащегося близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином, обозначают положение упор согнувшись.

- А) упор лёжа
- Б) упор на коленях
- В) упор стоя
- Г) упор на правом (левом) колене

# 6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- А) переворот
- Б) кувырок
- В) перекат
- Г) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полёта

- А) кувырок в сторону
- Б) круговой перекат
- В) переворот вперёд
- Г) полупереворот



8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- А) кувырок
- Б) шпагат
- В) мост
- Г) сальто

# 9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

- А) курбет
- Б) стойка голова в голову
- В) равновесие спиной
- Г) пирамида

10. 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

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

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

12. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...

- а) усиливаю
- б) обнаженный
- в) пластичный
- г) упражняю

13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

# 14. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
- б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
- в) лазанье, перелезания, переползания
- г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

# 15. Термины прыжков и соскоков зависят:

- а) от структуры и особенности двигательных действий
- б) от положения тела в фазе полета
- в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
- г) от места отталкивания и приземления



# ОТВЕТЫ

- 1 В
- 2 В
- 3 А
- 4 Б
- 5 В
- 6 Б
- 7 В
- 8 В
- 9 Г
- 10 Б
- 11 Б
- 12 Г
- 13 Б
- 14 А
- 15 Б