1. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это \_\_\_\_\_\_\_ гимнастики:  
а) орудия  
б) средства   
в) производство

2. Что такое соскок?  
а) маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом.  
б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.  
в) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.

3. Дайте определение прыжку:  
а) однократное, описанное выше движение, выполняемое в одном направлении.  
б) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.  
в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

4. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:  
а) Раздвижение  
б) Расхождение  
в) Передвижение  
г) Размыкание

5. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:  
а) Прелазанье  
б) Лазанье 6. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?  
а) Равновесие   
б) Балансирование  
в) Основная стойка  
г) Исходное положение  
д) Ползанье

7. Определите, что такое строевые упражнения:  
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.

8. Что из перечисленного может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?  
а) Выполнение упражнений без страховки;  
б) Выполнение упражнений без присутствия врача;  
в) Выполнение упражнений на самодельной перекладине.

9. Дайте определение понятию “акробатическая комбинация”:  
а) последовательное выполнение акробатических упражнений   
б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности  
в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

10. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точки хвата:  
а) Упор  
б) Вис   
в) Завис

11. Отметьте правильную классификацию видов гимнастики:  
а) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные  
б) Механические, развивающие, химические  
в) Культурные, эстетические  
г) Урочные, тренировочные

12. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Об этой гимнастике идет речь:  
а) Художественная  
б) Мужская  
в) Спортивная   
г) женская

13. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами. Какой это вид спорта?  
а) Спортивная аэробика  
б) Спортивная акробатика  
в) Волейбол  
г) Легкая атлетика

14. Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и др.  
а) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники  
б) столовой, кухни, ножа, вилки  
в) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

15. Выберите определение, которое полностью раскрывает понятие “история гимнастики”:  
а) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей  
б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры  
а) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

16. Что такое методика?  
а) Совокупность упражнений и дозировок  
б) Совокупность двигательных действий и физических качеств  
в) Совокупность элементов и снарядов  
г) Совокупность средств и методов

17. Как называется знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью?  
а) Навык  
б) Умение  
в) Ощущение  
г) Чувства

18. Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя:  
а) Строй  
б) Перестроение  
в) Построение  
г) Колонна

19. Что такое простые прыжки?  
а) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.  
б) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.  
в) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

20. Дайте определение опорным прыжкам:  
а) прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.  
б) прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.   
в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

21. Что такое кач?  
а) преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним.  
б) прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами.  
в) однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении.

22. Название передвижения из одного строя в другой:  
а) Переход   
б) Перестроение  
в) Построение  
г) Передвижение

23. Положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся выше точки опоры, называется так:  
а) Опора   
б) Вис  
в) Упор  
г) Сед

24. Определите, как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок:  
а) правая и левая  
б) толчковая и маховая  
в) передняя и задняя  
г) подъемная и отталкивающаяся

25. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:  
а) опорные и неопорные   
б) через коня и прыжки на месте  
в) прыжки с разбега и прыжки с места  
г) со скакалкой и без скакалки

26. Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки:  
а) аэробика  
б) акробатика  
в) зарядка  
г) кувырки относятся к легкой атлетике

27. Что такое гимнастическая терминология?  
а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений   
б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений  
в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

28. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:  
а) признательность, отрицательность  
б) краткость, точность, доступность   
в) формированность, развитие, совершенствование

29. Выберите упражнение, которое позволяет определить уровень силы человека:  
а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа   
б) сгибание и разгибание рук стоя  
в) прыжки через скакалку за 1 минуту