1. Гимнастика – это…

      а) одно из основных средств развития координации движений;

      б) одно из основных средств развития выносливости;

      в) одно из основных средств развития силы;

2. Как называется вид строя, когда учащиеся стоят в затылок?

а - линия;

б - шеренга;

в - колонна;

3. Гимнастика развивает основные двигательные качества…

*а)* скорость и силу;           *б)* силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;

*в)* силу, скорость и выносливость;

4.  Как называется расстояние между учащимися, когда они стоят шеренгу?

а - дистанция; б - интервал; в – глубина.

5. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать….

*а)* режим питания    *б)* правила техники безопасности и страховки    *в)* правила личной гигиены

6. Прыжки способствуют, прежде всего, развитию силы мышц…

*а)*ног          *б)*рук        *в)*шеи      *г)*спины

7. Спортивных видов гимнастики всего:

*а)*восемь      *б)*пять       *в)*три

8. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать…

*а)*с небольшого отдыха   *б)*хорошо покушав   *в)*со специальной разминки

9. Кувырок вперед - назад выполняется из ….

*а)*упора присев    *б)*упора лежа    *в)*упора сидя    *г)* из положения стоя

10. Акробатические упражнения способствуют развитию….

*а)*силы, быстроты и точности движения;

*б)*совершенствуют способность ориентироваться в пространстве;

*в)*оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат;

*г)* всё перечисленное верно