Вариант 1

1.Строевые упражнения – это:

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.

2. . Что 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.

3. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:

А. Энергичное отталкивание ногами;                В. Круглая спина;

Б. Опора головой о мат;                                       Г. Прижимание к груди согнутых ног.

4. Какого термина не существует?

А.Упор лёжа;

Б.Упор висом;

В.Упор присев.

5.  Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять

а - повороты туловища влево-вправо;

б - круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых);

в - упражнение «гимнастический мост».

6. Положение «основная стойка»,это стойка

а - ноги на ширине плеч;

б. - пятки и носки вместе;

в - пятки вместе, носки врозь.

7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию

а - вестибулярного аппарата;

б - сердечно-сосудистой системы;

в - дыхательной системы.

8. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры, называется

А. Хват; Б. Упор; В. Вис.

9. Вертикальное положение тела ногами вверх называется   …………..

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре называется  ……………

Вариант 2

1. Вис – это:

А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся

выше точки опоры

В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд

Г. Прыжок со снаряда.

2. При выполнении упражнения « гимнастический мост» не является ошибкой если

А. ноги согнуты в коленях;

Б. плечи находятся над кистями;

В.ступни на носках.

3.Изменение строя или размещения занимающихся -

А) перестроение

Б) размыкание

В) смыкание

Г) колонна

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

а - линия; б - шеренга; в - колонна;

5. 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

6. Что проверяется при выполнении наклона вперёд из положения сидя?

а - ловкость; б - гибкость; в - сила;

7.Ошибка при выполнении подтягивания в висе:

а - хват сверху на ширине плеч;

б - подтягивание раскачиванием туловища;

в - подтягивание до положения подбородок выше перекладины.

8. Главной причиной нарушения осанки является

а - привычка к определённым позам;

б - слабость мышц;

в - гиподинамия.

9. Положение с выставлением опорной ноги с одновременным её сгибанием называется …….

10. Положение, сидя на полу или на снаряде называется ………………

Вариант 3

1. Шеренга – это …

А) строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу

Б) строй, когда ученики стоят плечом друг к другу

В) когда ученики стоят в кругу

2.Команда «На месте стой» выполняется

А) на один счет

Б) на два счета

В) на три счета

3. Во время выполнения кувырка вперёд голову надо ставить

а - на лоб; б - на затылок; в - на макушку;

4. Упор – это:

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

Б. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной

поверхности отдельными частями тела

В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к

груди и кисти захватывают колени

Г. Переворот через голову на поверхности.

5. Что такое интервал?

а - расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

б - расстояние между двумя шеренгами;

в - расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.

6. Что 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.

7. Сочетание нескольких акробатических элементов называется

а - специальные упражнения;

б - комбинация;

в - вольные упражнения.

8. Положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах, называется

а - перекат; б - присед; в - группировка;

9. Согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени) называется …………….

10. Вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову называется ………………