

Тест по теме: «Гимнастика и элементы акробатики».



Вам предстоит ответить на 20 вопросов
по разделу:

«Гимнастика и элементы акробатики»

За правильный ответ 1 балл.

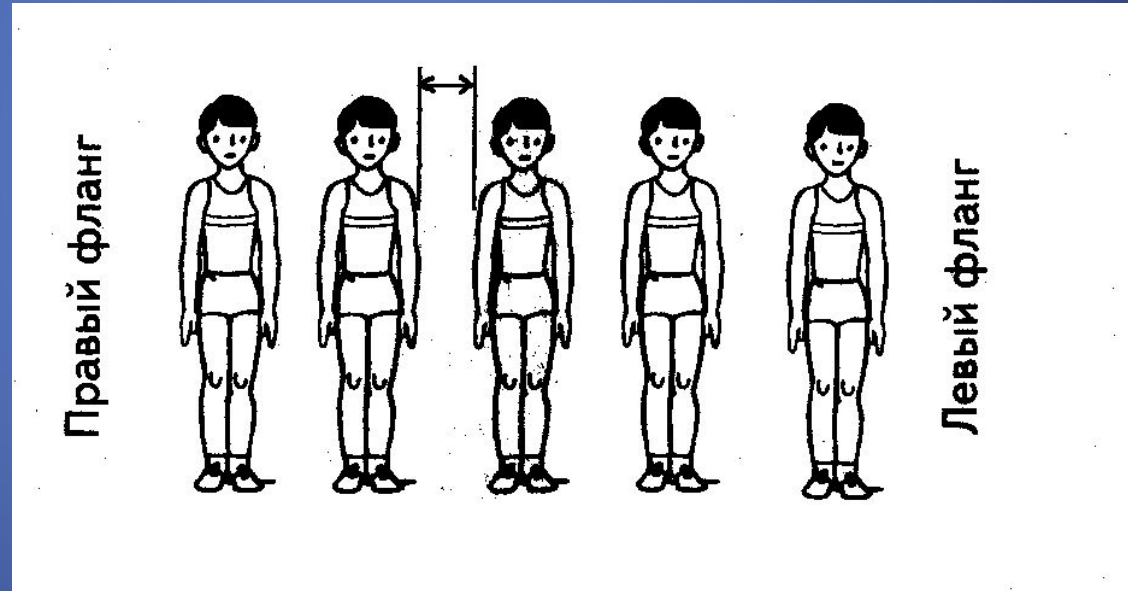
Оценка **«отлично»** ставится если вы набрали **17 и более баллов**, оценка **«хорошо»** - от **13 до 16 баллов**, **«удовлетворительно»** - менее 13 баллов.



Вопрос №1

Как называется вид строя изображённый на рисунке?

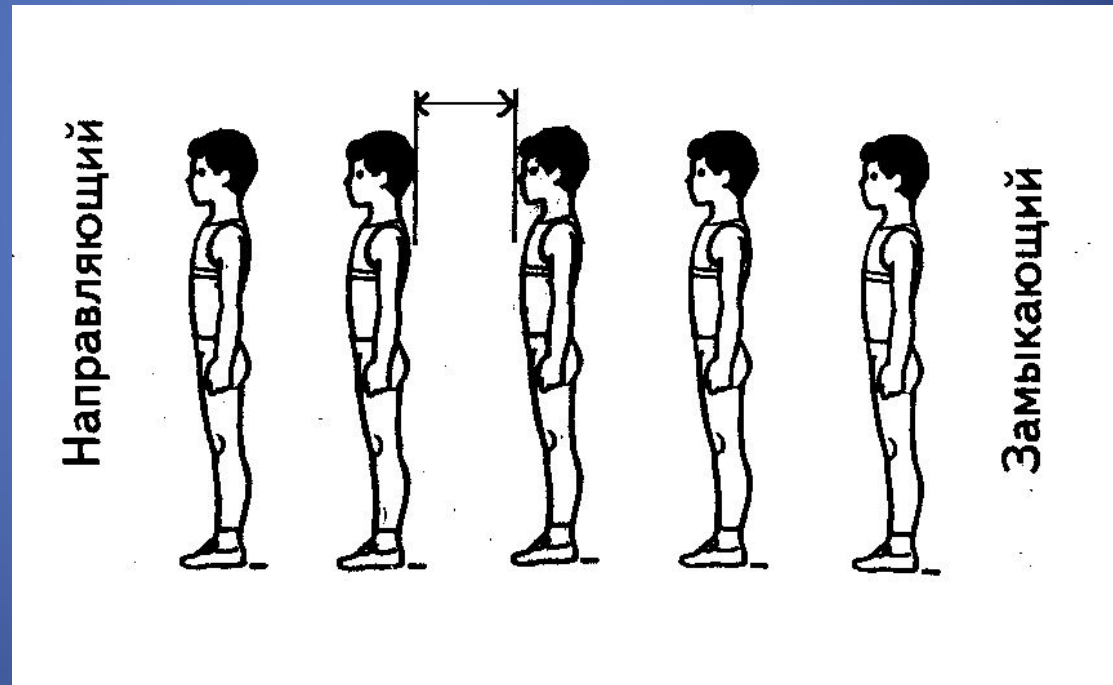
- а – колонна
- б – шеренга
- в – линия



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»?

а – сила

б – ловкость

в – быстрота

г –

выносливость

д - гибкость

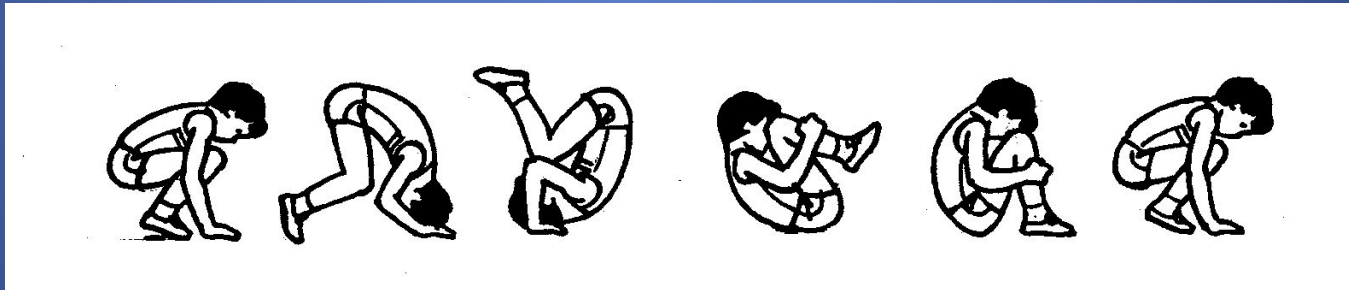
Вопрос №8

Какой кувырок изображён на рисунке?

а – кувырок назад

б – кувырок вперёд

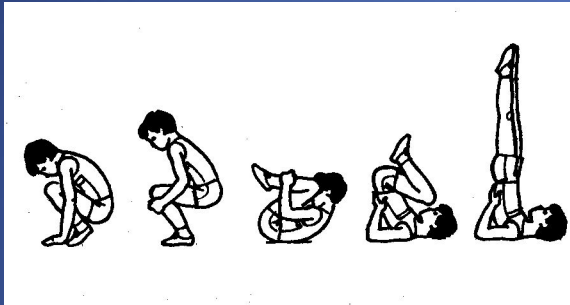
в – перекат вперёд, назад



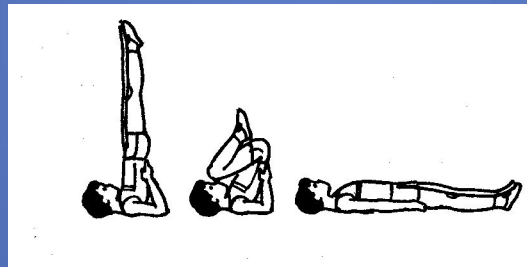
Вопрос №9

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

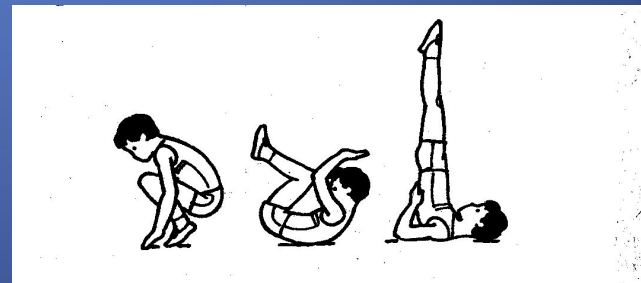
а



б



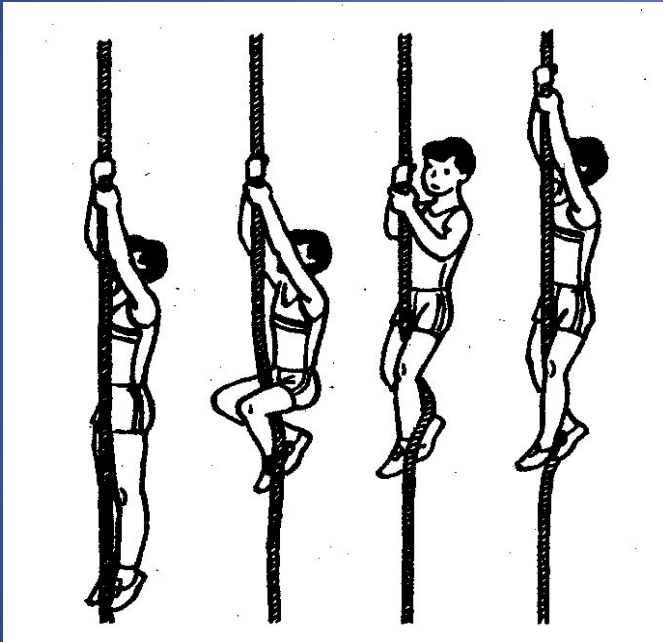
в



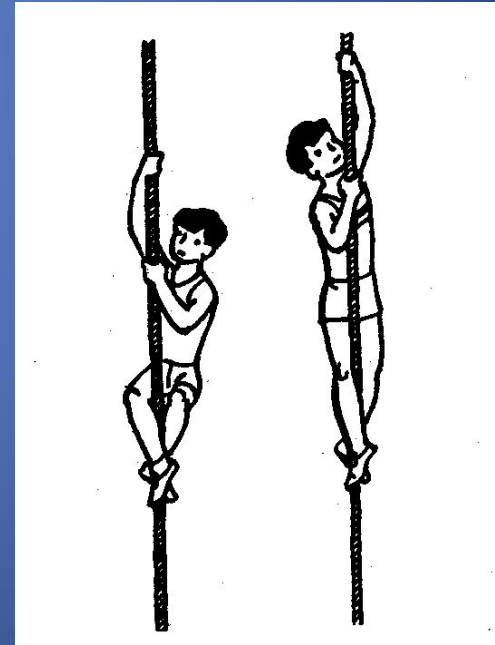
Вопрос №10

На каком рисунке изображено лазание по канату в два приёма?

а

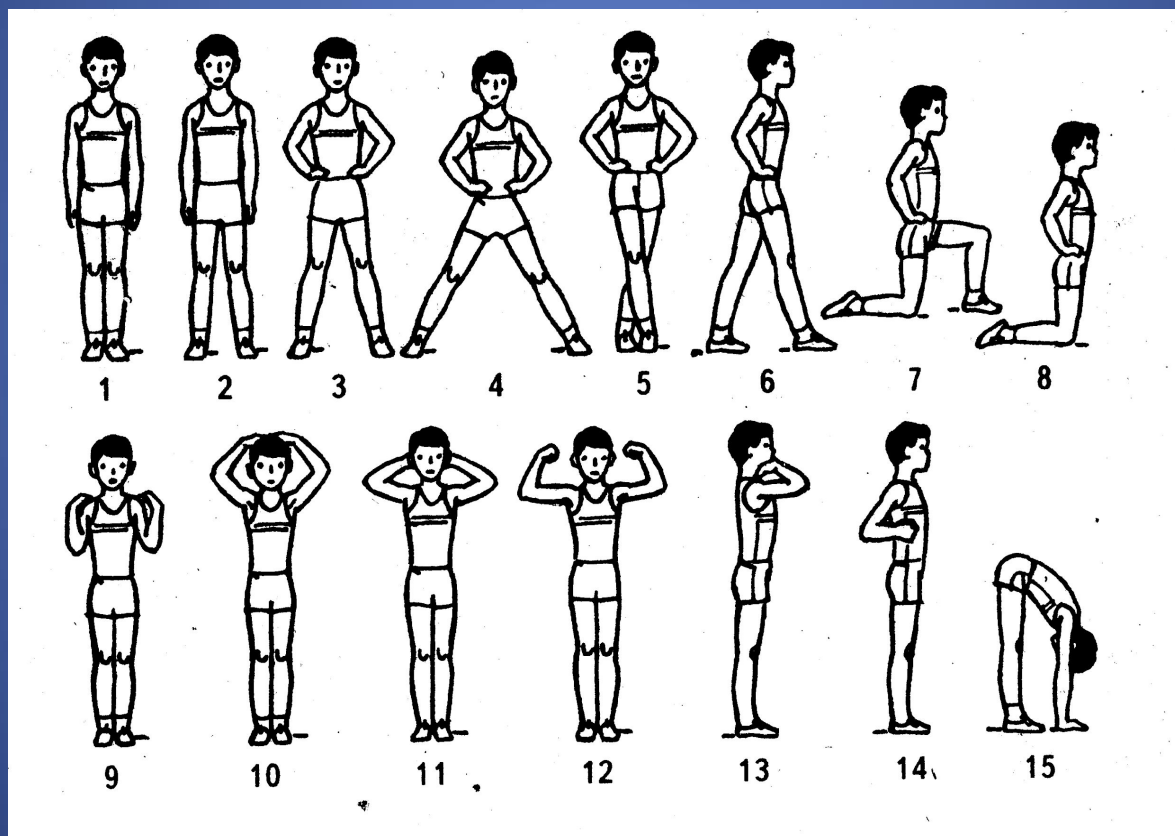


б



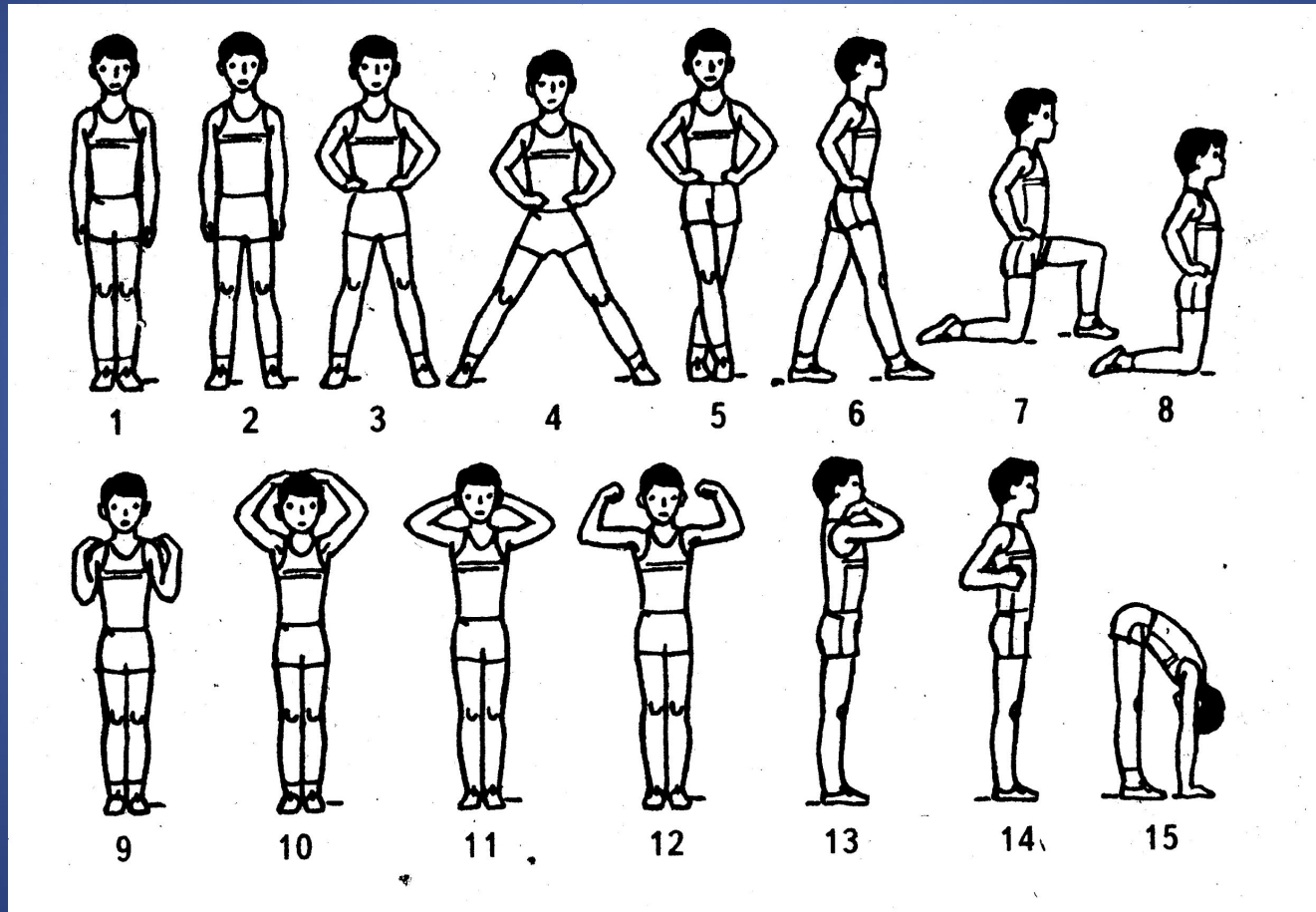
Вопрос №11

На каком рисунке изображено положение «Основная стойка»?



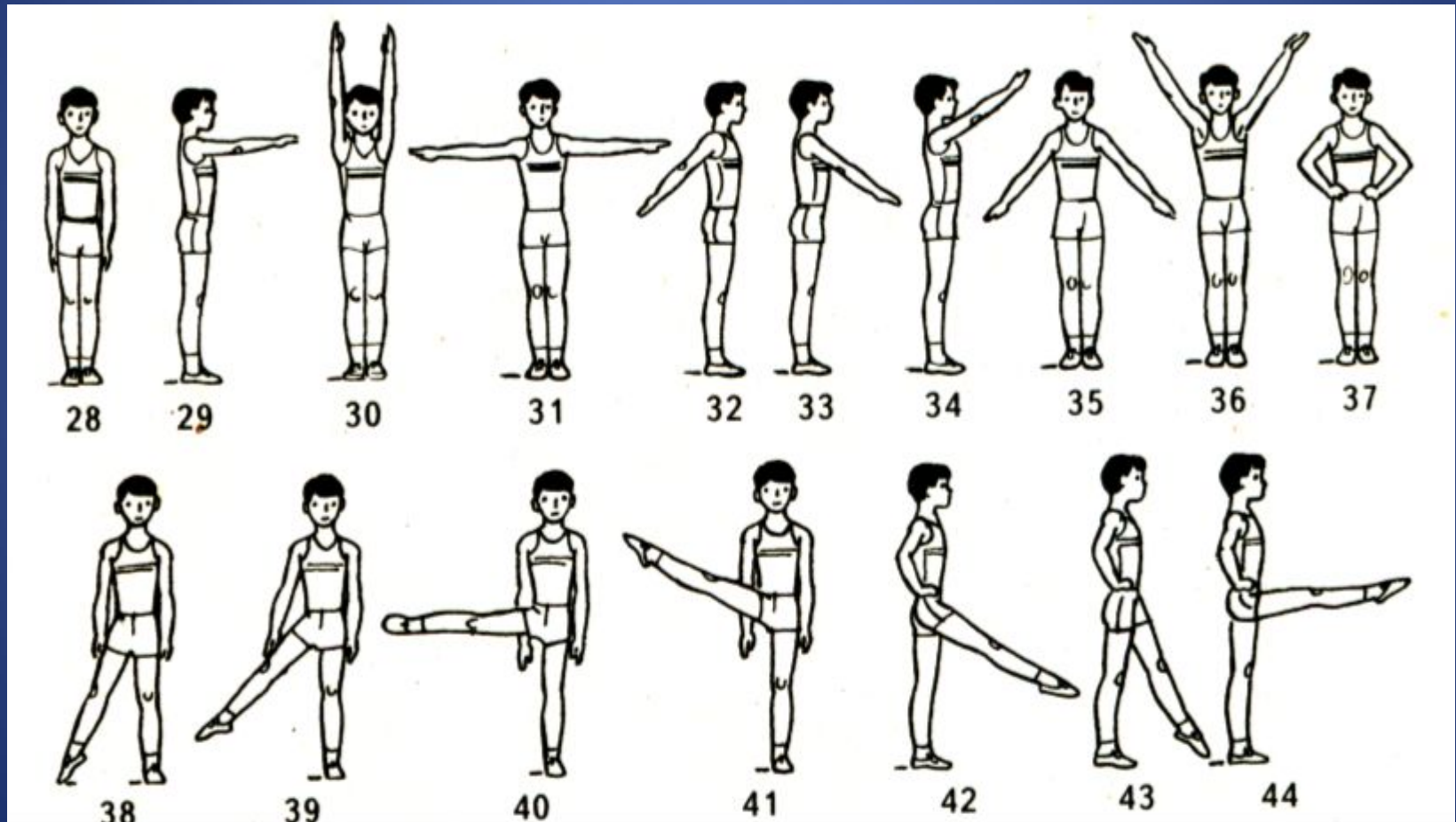
Вопрос №12

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



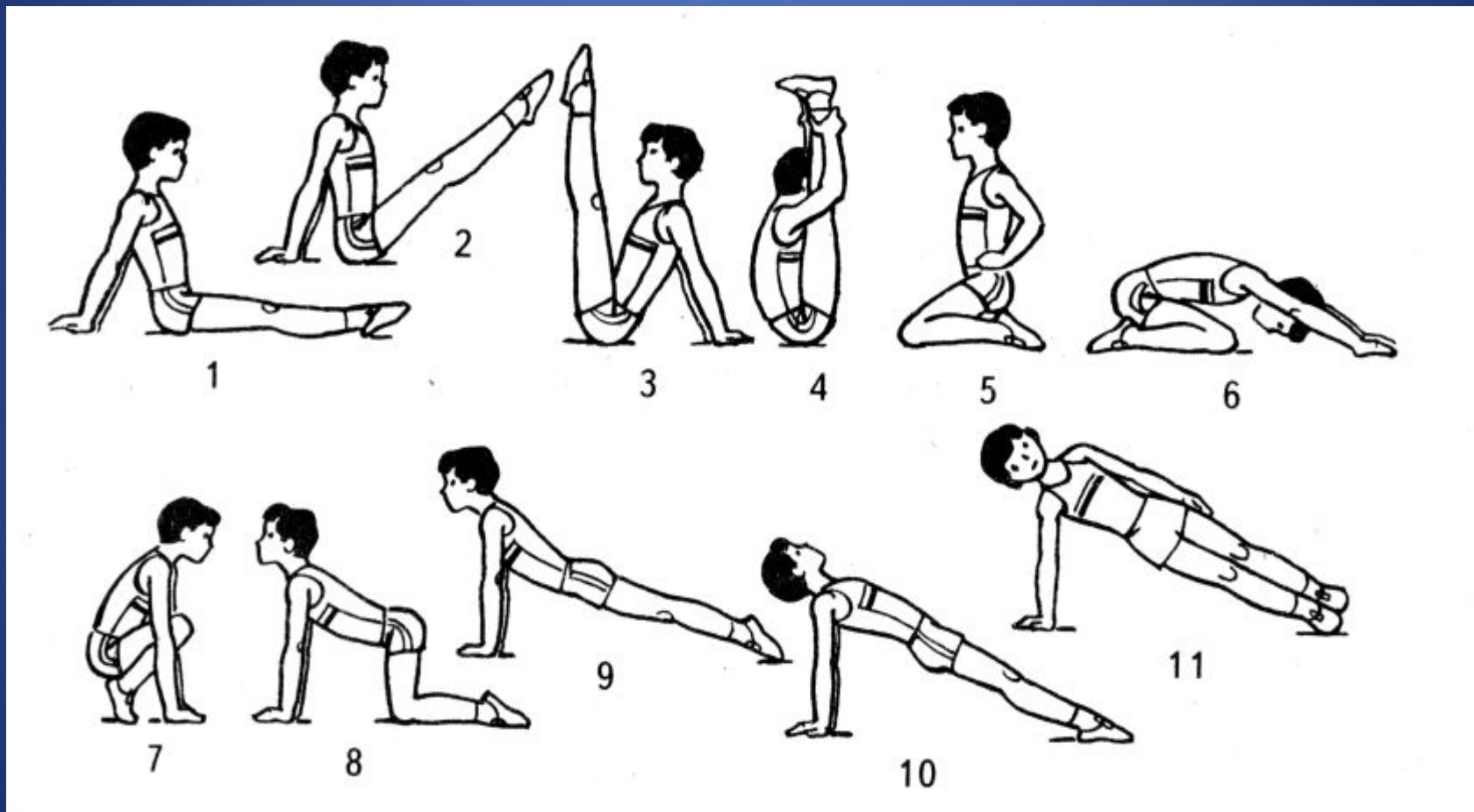
Вопрос №13

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



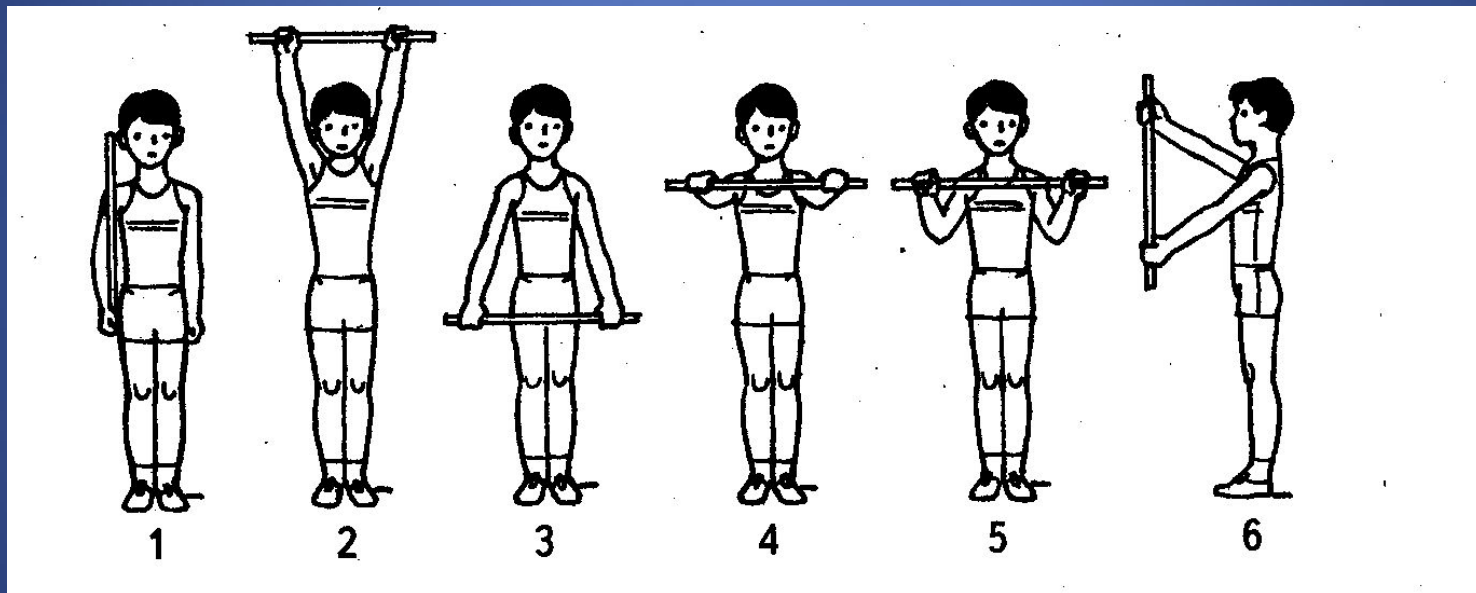
Вопрос №14

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

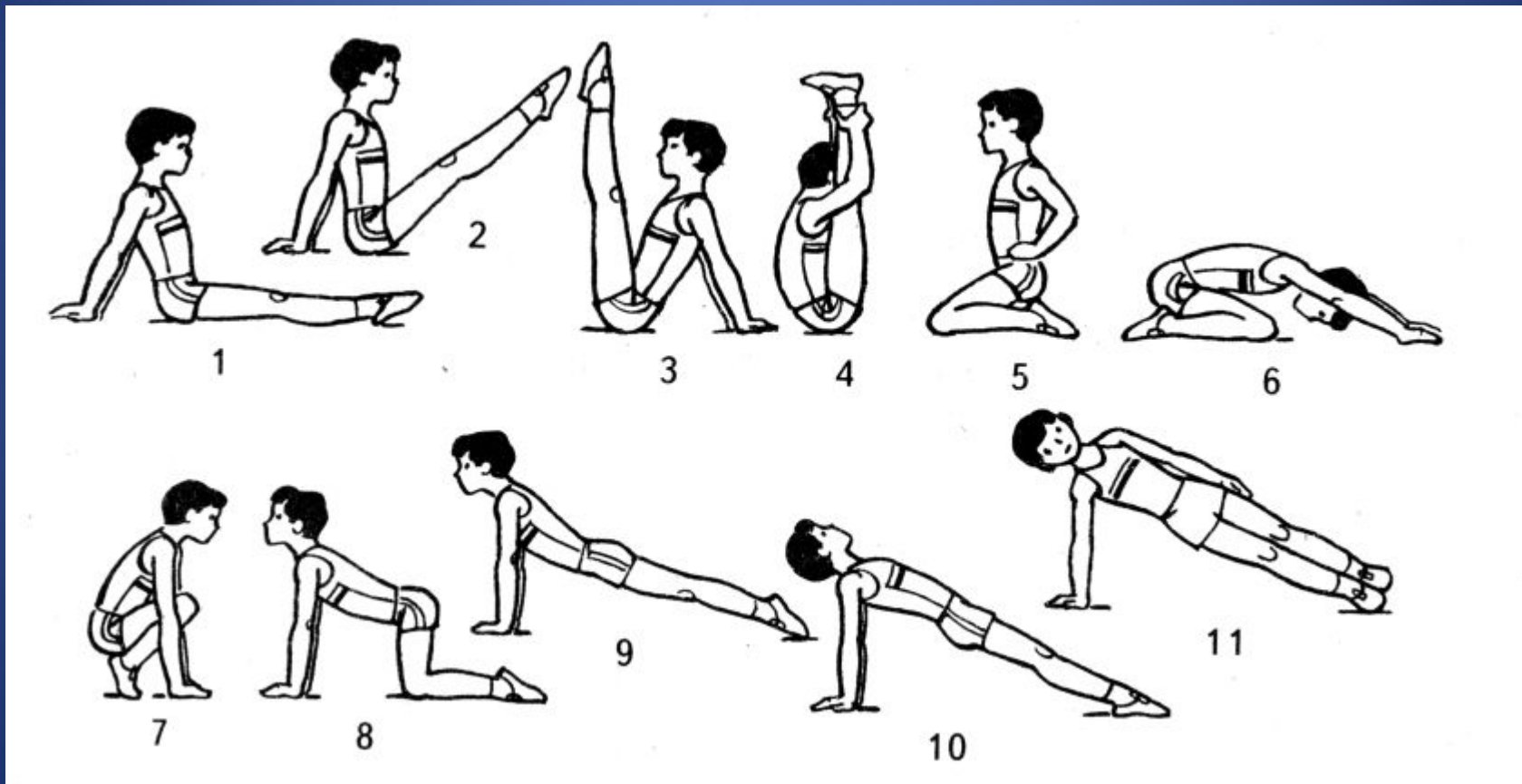
б – абсолютная готовность

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

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

а - 90°

б - 180°

в - 45°

г - 360°

Вопрос №20

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

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**