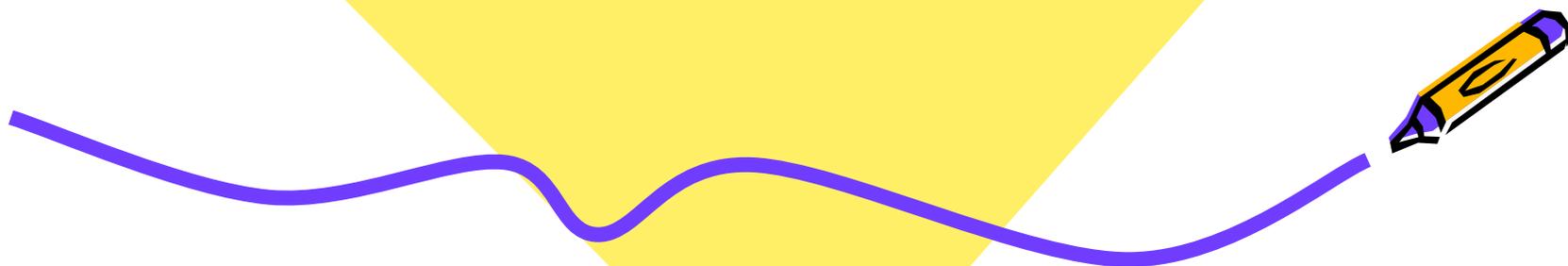




# Гимнастика

10-11кл

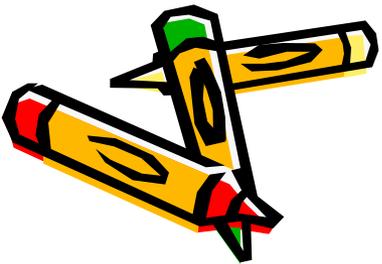


**Гладких В.К. ,учитель физической культуры высшей категории МОУ СОШ №7 г. Лысьва Пермский край.**

1. Впервые советские гимнасты приняли участие в XV Олимпийских играх в 1952 году. Назовите первого олимпийского чемпиона в многоборье среди мужчин.

Ответы:

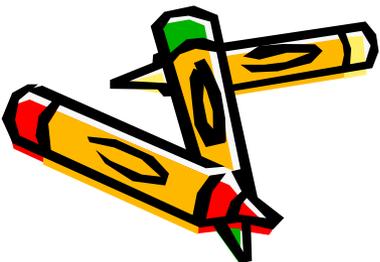
- а) Валерий Муратов;
- б) Виктор Чукарин;
- в) Грант Шагинян.



2. Кто был первым олимпийским чемпионом в многоборье среди женщин?

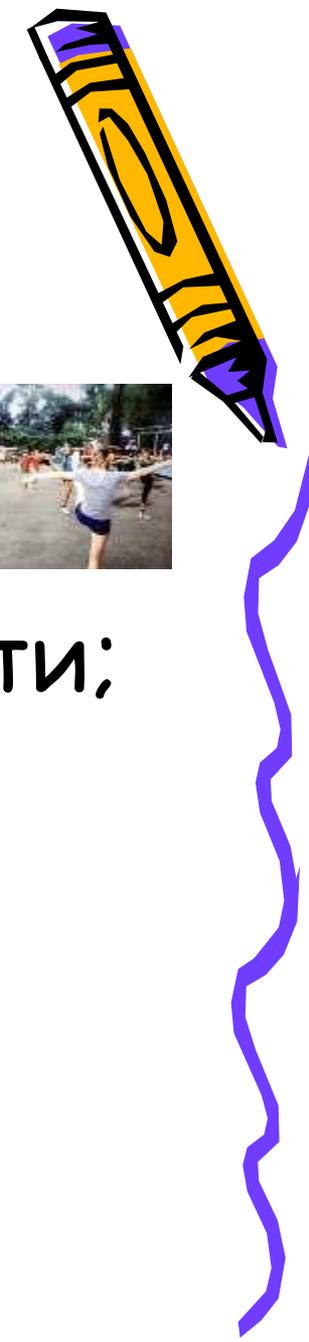


- а) Мария Гороховская;
- б) Нина Бочарова;
- в) Галина Минаичева.



### 3. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для..

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

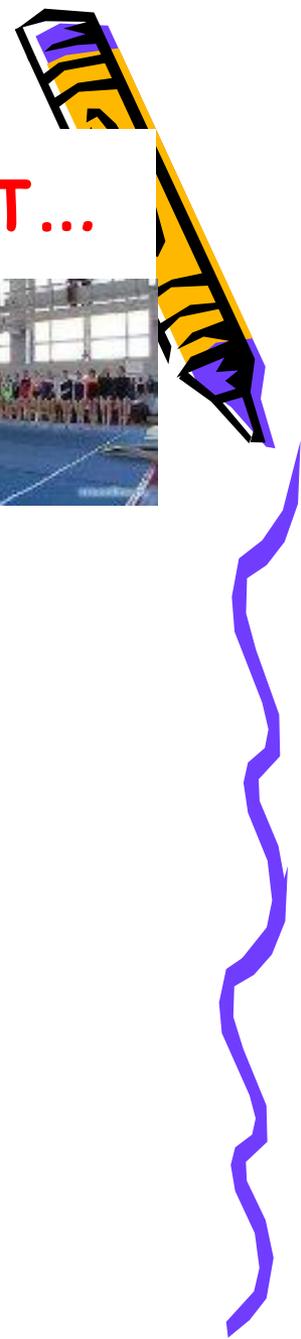
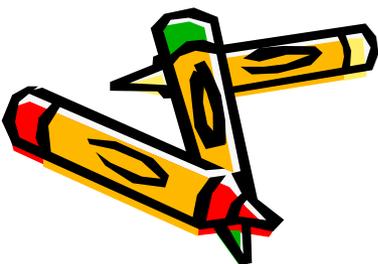


## 4. Строевые упражнения служат...

а) как средство общей физической подготовки;

б) как средство управления строем;

в) как средство развития физических качеств.





## 5. Что называется дистанцией?

а) Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному.

б) Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся.



в) Расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.



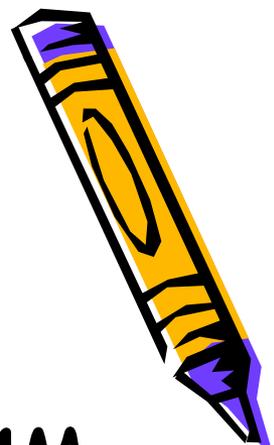
## 6. Что такое интервал?



а) Расстояние между направляющим и замыкающим в колонне.

б) Расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.

в) Расстояние между правым и левым флангом в колонне.



# 7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...



- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.



8. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.



Увеличить

а) Энергичное отталкивание ногами.

б) Опора головой о мат.

в) Прижимание к груди согнутых ног.

г) «Круглая» спина.



9. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.

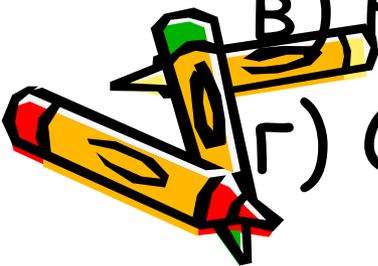


а) Медленное выполнение кувырка.

б) Перенос массы тела на руки, поставленные около плеч.

в) Раннее разгибание ног.

г) Опора кулаками о мат.





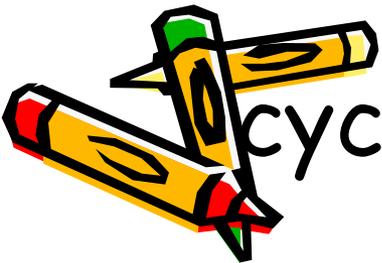
10. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?



- а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад.
- б) Локти широко расставлены.
- в) Туловище в вертикальном положении, носки оттянуты.



г) Сгибание в тазобедренных суставах.

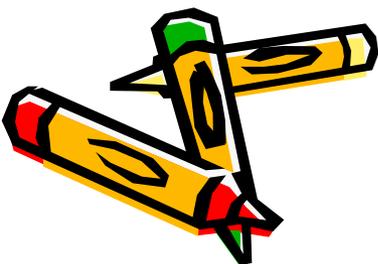


11. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...

а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;

б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;

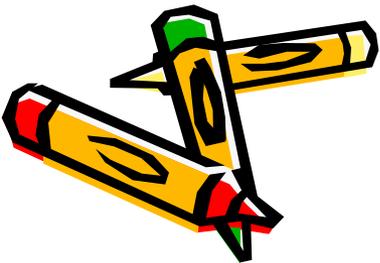
в) группировкой.





12 .Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.





13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из стойки на голове и руках .

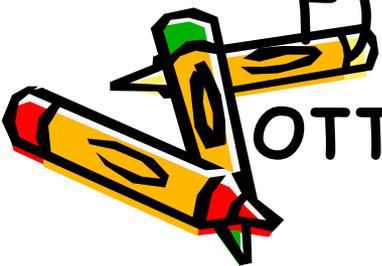
- а) Отжимание руками от мата.
- б) Прижимание подбородка к груди.
- в) Отсутствие группировки.





14. Выберите положение,  
которое не является ошибкой  
при выполнении стойки на  
голове и руках.

- а) Постановка головы на темя.
- б) Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
- в) Прогибание в пояснице.
- г) Ноги прямые, носки оттянуты.

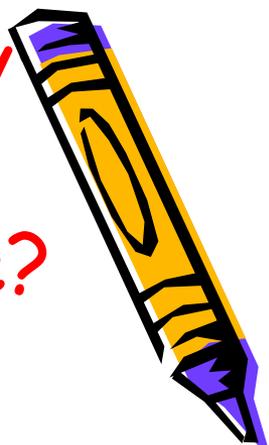


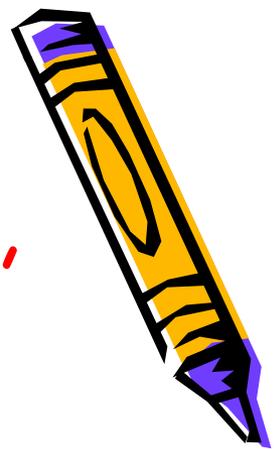
15. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?

а) Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны.

б) Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.

в) Растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.





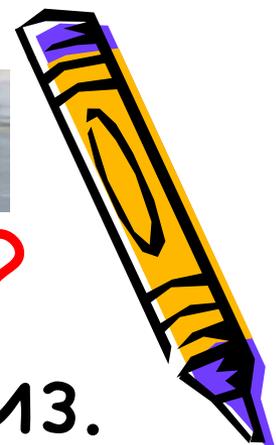
16. Определите, положение, которое не является ошибкой, при выполнении «моста» из положения лежа.



- а) Ноги согнуты в коленях.
- б) Плечи смещены от точек опоры кистей.
- в) Ноги расставлены в длину стопы, руки у плеч (пальцами к плечам).
- г) Ступни на носках.



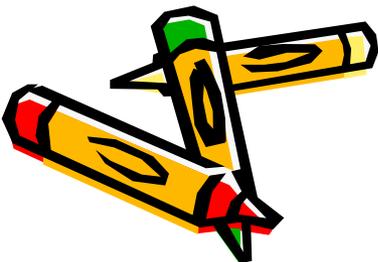
17. Что не правильно при выполнении стойки на руках?

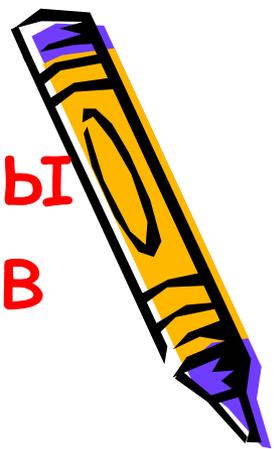


а) В стойке голова опущена вниз.

б) Прямые руки поставлены на пол на ширину плеч.

в) Махом одной и толчком другой выход в стойку.





18. Какие действия неправильны при выполнении переворота в сторону?

а) Руки и ноги ставятся на одной линии.



б) Выполнение из стойки лицом по направлению движения.

в) Выполнение в вертикальной плоскости.

г) Выполнение через стойку на руках.





19. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?



- а) Отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика.
- б) Отталкивание обеими руками от тела козла.
- в) Отталкивание одной ногой от мостика.





20. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, является...

- а) разгибание рук во время выполнения маха ногой;
- б) сгибание туловища в тазобедренных суставах и подтягивание на руках;



в) прижимание подбородка к груди;

г) слабый мах ногой.





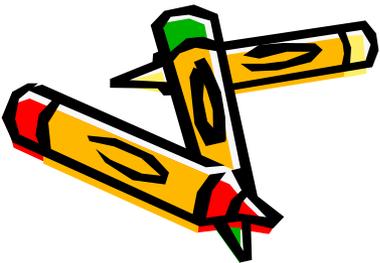
21. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях на...

а) брусьях;



б) высокой перекладине;

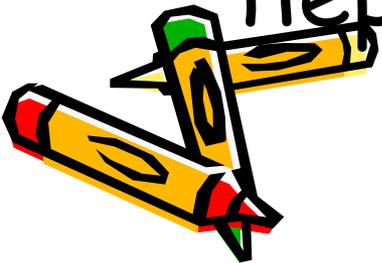
в) гимнастическом бревне.





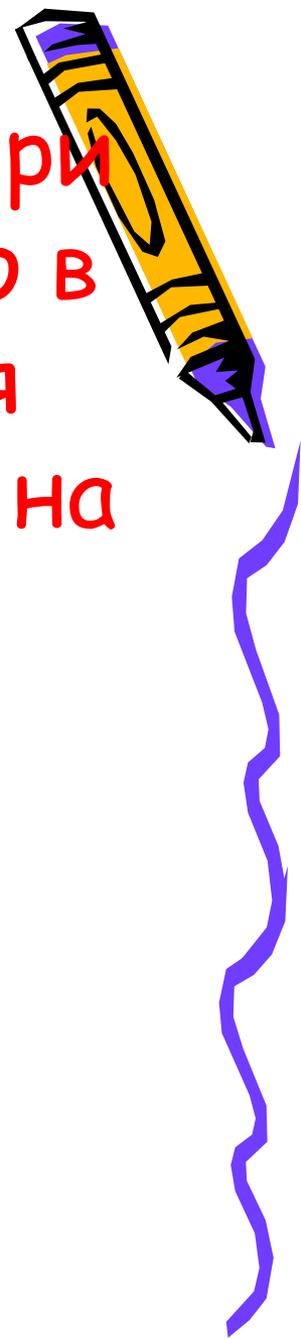
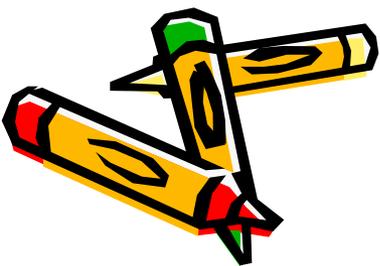
22. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног.

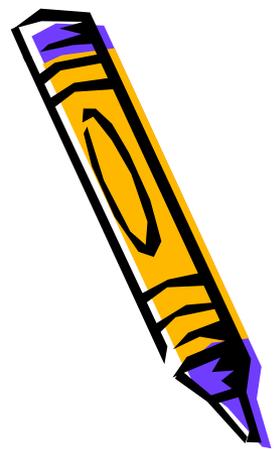
- а) Крепкий захват каната ногами.
- б) Поочередный перехват каната руками.
- в) Подтягивание на руках.
- г) Проскальзывание ног при перехвате руками.



23. Исполнительная команда при выполнении поворота налево в движении (нале-во!) подается одновременно с постановкой на землю...

- а) правой ноги;
- б) левой ноги.





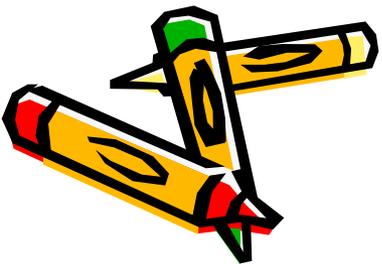
24. Для поворота кругом в движении исполнительная команда подаётся одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько ещё шагов можно сделать до начала поворота?

- а) Один.
- б) Полтора шага.
- в) Два шага.



## 25. Выполнение подъёма силой из виса начинается с...

- а) постановки правой руки в упор локтем вверх;
- б) постановки левой руки в упор локтем вверх;
- в) подтягивания.





26. Из упора верхом на низкой перекладине, оборот вперед. Определите ошибку при выполнении этого элемента.

- а) Подбородок приподнят, спина прямая;
- б) хват «сверху» на ширине плеч;
- в) носки ног оттянуты.



27. Брусья параллельные.

Определите ошибку при выполнении кувырка вперед из седа ноги врозь.

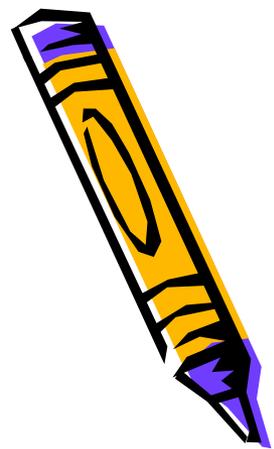


а) Ноги согнуты в коленях, носки ног «на себя».

б) Хват руками в 20-30 см от бедер.

в) Спина «круглая», подбородок прижат к груди, локти расставлены в стороны.





28. Подтягивание в висе.  
Определите ошибку при  
выполнении подтягивания.

- а) Хват сверху на ширине плеч.
- б) Ноги и туловище прямые.
- в) Подтягивание до положения - подбородок выше перекладины.

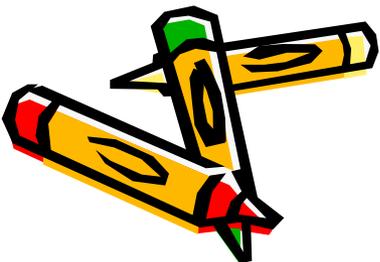
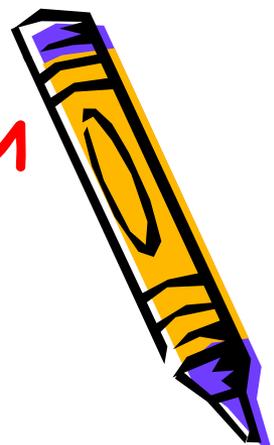


- г) Подтягивание размахиванием туловища.

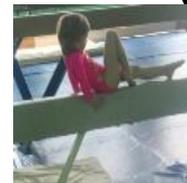


29. Максимальной оценкой при  
судействе соревнований по  
гимнастике является...

- а) 6 баллов;
- б) 8 баллов;
- в) 10 баллов.



30. Бревно гимнастическое.



Определите ошибку при выполнении поворота кругом из исходного положения, стоя поперёк, левая впереди, правая сзади на носке, руки в стороны, махом правой поворот кругом.

- а) Поворот на носке левой ноги.
- б) Туловище наклонено вперед.
- в) Высокий мах правой ногой.



**Правильные ответы.** 1 - б; 2 - а;

3 - а; 4 - б; 5 - а; 6 - б; 7 - в; 8 - б;

9 - б; 10 - в; 11 - а; 12 - б; 13 - в;

14 - г; 15 - а; 16 - в; 17 - а; 18 - г;

19 - в; 20 - а; 21 - в; 22 - г; 23 -

б; 24 - б; 25 - в; 26 - б; 27 - а;

28 - г; 29 - в; 30 - б.

