***Тест по теме: «Гимнастика с элементами акробатики»***

***8-9 классы***

**1.Гимнастика развивает основные двигательные качества…**

А) скорость и силу;

Б) силу, гибкость, быстроту, различные виды выносливости;

В) силу, скорость и выносливость

**2.Что означает слово «гимнастика»?**

А) упражнение

Б) обнаженный

В) гибкость

Г) пластичный

**3. Передвижение из одного строя в другой называется?**

А) переход

Б) перестроение

В) построение

**4. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди** **и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

**5. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать…**

А) с небольшого отдыха

Б) хорошо покушав

В) со специальной разминки

**6.  Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?**

А) акробатическая комбинация

Б) акробатическое соединение

В) связка

**7. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?**

А) стойка

Б) перекат

В) стойка на лопатках

**8. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

А) кувырок

Б) перекат

В) переворот

Г) сальто

**9. Во время занятий гимнастическими упражнениями необходимо соблюдать….**

а) режим питания

б) правила техники безопасности и страховки

в) правила личной гигиены

**10. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…**

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

**11. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…**

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями

**12. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…**

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

**13. 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

**14.**  **Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:**

а) учащиеся

б) родители

в) учитель

**15.Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?**

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

В) Лариса Латынина

**16. Положение тела, при котором ноги максимально разведены:**

а) сед

б) шпагат

в) присед

**17. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?**а) Равновесие   
б) Балансирование  
в) Основная стойка  
**18. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперёд в группировке?**а) Энергичное отталкивание ногами;  
б) Круглая спина;  
в) Опора головой о мат;   
г) Прижимание к груди согнутых ног.

**19.  Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется...**

А) Переворот

Б) Колесо

В) Сальто

Г) Стойка на руках

20.**Вращательное движение с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову, называется...**

А) Перекаты и кувырки

Б) Группировки и перекаты

В) Перевороты

Г) Переворачивание

***Ответы на тест: «Гимнастика с элементами акробатики»***

***8-9 классы***

1. Б

2. В

3.Б

4. Г

5. В

6. А

7. В

8. А

9. Б.

10. Б

11. Г

12. Б

13. Г

14. В

15. В

16. Б

17. А

18. В

19. А

20. А