

## **Контроль усвоения учебного материала. Гимнастика.**

1. Впервые советские гимнасты приняли участие в XV олимпийских играх в 1952 г. Назовите первого олимпийского чемпиона в многоборье среди мужчин.
  - 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.
  - 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 мата 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 неправильно 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 не 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 вися 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) брусках;
  - 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 подается одновременно с постановкой на пол правой ноги. Сколько еще шагов можно сделать до начала поворота?
- а) Один.
  - б) Полтора шага.
  - в) Два шага.
25. Выполнение подъема силой из вися 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 вися. 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 поперек, левая впереди, 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.