Тесты по "Гимнастике" для учащихся 7кл. д,е - мальчии .

23.01.2021г.

Система оценки: [5 балльная](https://videouroki.net/tests/tiest-po-tiemie-gimnastika-5-klass.html)

**Список вопросов теста**

**Вопрос 1**

Какое физическое качество развивает гимнастика:

**Варианты ответов**

* силу
* выносливость
* скорость

**Вопрос 2**

 Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

**Варианты ответов**

* учащиеся
* родители
* учитель

**Вопрос 3**

Какой из разделов входит в изучение темы «Гимнастика» в начальной школе:

**Варианты ответов**

* упражнение с лентами
* упражнения на равновесие
* сальто

**Вопрос 4**

Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

**Варианты ответов**

* да
* может, если учитель отлучился
* нет

**Вопрос 5**

Что такое акробатическая комбинация:

**Варианты ответов**

* последовательное выполнение акробатических упражнений
* сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности
* сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

**Вопрос 6**

Что нельзя делать при спуске с каната:

**Варианты ответов**

* прыгать с высоты
* спускаться аккуратно
* соскальзывать руками

**Вопрос 7**

Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

**Варианты ответов**

* наклон вперед из положения стоя
* наклон вперед из положения сидя
* сгибание и разгибание рук в упоре лежа

**Вопрос 8**

Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

**Варианты ответов**

* сгибание и разгибание рук в упоре лежа
* сгибание и разгибание рук стоя
* прыжки через скакалку за 1 минуту

**Вопрос 9**

К упражнению в равновесии на месте относятся:

**Варианты ответов**

* все разновидности ходьбы
* все виды стоек
* все разновидности бега

**Вопрос 10**

Атлетическая гимнастика:

**Варианты ответов**

* прекрасное средство развития ловкости
* прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
* прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма