**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель: Соколов П.Н**

**Группа:** ПР-31

**Дата** 15.03.2021

**Тестовые вопросы по Гимнастике.**

**1 вариант.**

**1. Гимнастика - ЭТО...**

А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости

В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.
**2. Методы — это.....**

А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
**3.** **Классификация видов гимнастики.**

А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные

Б) Механические, развивающие, химические

В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные
**4.** **Средствами гимнастики являются...**

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

**5.** **Выбери пропущенное слово? В школе основная............................................. включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений**А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

**6.** **Выбери пропущенное слово? ..............................гимнастика учитывает особенности организма и пси­хологического склада женщин. При подборе упражнений, мето­дических приемов учитываются прежде всего функции материн­ства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.**

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

**7.** **Атлетическая гимнастика — это**

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

**8.** **В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у жен­щин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?**

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

**9.** **Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспита­ния девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?**

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

**10.** **В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс уп­ражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы раз­ных структурных групп, а также взаимодействия между партнера­ми.**

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

**11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содер­жанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета ........................................................................................, с ее зада­чами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.**

А) страшного познания и удара в лоб

Б) познания и практической деятельности

В) познания и умственной деятельности

Г) познания и быть терпеливым
**12.** **Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью ..........................................................., изучает общие основы обучения и воспи­тания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.**

А) методики нравственного воспитания

Б) спортивной одежды

В) методики физического воспитания

Г) утренней гимнастики
**13.** **Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гим­настике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, исполь­зование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также ......................................................................................... и др.**

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

**14.** **История гимнастики — это…**

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условии жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей
**15. Гимнастическая терминология — это...**

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

**16. Выбери пропущенное слово? Графическая запись представляет собой ....................................... в виде ри­сунков поз и промежуточных положений гимнаста, выполняю­щего описываемое упражнение.**

А) положение

Б) графику

В) изображение

Г) идеал

**17. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно опи­сать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схе­ма такой записи:**

А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения

Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения

В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение

**18. При несоблюдении правил ТБ на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ла­доней, мозоли, трещины, растяжения связок, сотрясение мозга и др.**

А) рвоты, удары, улыбка, радость

Б) обрывание волос, облысение, головокружение

В) обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы

**19. Выбери пропущенный текст? Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе......................................................................**

А) учебных занятий и соревнований

Б) умывания и баньки

В) химических разработок

Г) прогулки

**20. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения уп­ражнений?**

А) страховкой

Б) вниманием

В) опасность

Г) объяснением

**Время выполнения** 4 часа

**Задание:**

1. **Литература и интернет ресурсы:**

9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2019, Иванова М.А.

Интернет-ресурсы [www.ebi](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ebi%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFoe7Sq11oQSRWo3e_j5c3OSmEZwQ). Ru/mobules/php

**Выполненное задание присылать на почту:spavel84@rambler.ru**