

Тест по физической культуре

Гимнастика за 1за 1 класс

Готовые материалы для тестирования Тест по физической культуре Гимнастика за 1за 1 класс с ответами

1. Расстояние по фронту между занимающимися, называется

- 1) фланг
- 2) шеренга
- 3) интервал
- 4) строй

2. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется

- 1) полуповорот
- 2) строевой шаг
- 3) поворот
- 4) команда «Смирно!»

3. Изменение строя или размещения занимающихся

- 1) перестроение
- 2) размыкание
- 3) смыкание
- 4) колонна

4. Положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении, называется

- 1) стойка на коленях
- 2) присед
- 3) сед
- 4) упор присев

5. Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по

отношению к опорной плоскости) – ...

Аналогичным термином обозначают положение упор согнувшись.

- 1) упор лежа
- 2) упор на коленях
- 3) упор стоя
- 4) упор на правом (левом) колене

6. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову

- 1) переворот
- 2) кувырок
- 3) перекат
- 4) оборот

7. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно) с одной или двумя фазами полета

- 1) кувырок в сторону
- 2) круговой перекат
- 3) переворот вперед
- 4) полупереворот

8. Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами

- 1) кувырок
- 2) шпагат
- 3) мост
- 4) сальто

9. Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры

- 1) курбет
- 2) стойка голова в голову
- 3) равновесие спиной

4) пирамида

10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

- 1) треугольник
- 2) равносторонний треугольник
- 3) равнобедренный треугольник
- 4) прямоугольный треугольник

11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется

- 1) захват
- 2) хват
- 3) удержание
- 4) обхват

Ответы на тест по физической культуре Гимнастика 11 класс

1-3

2-3

3-1

4-2

5-3

6-2

7-3

8-3

9-4

10-2

11-2