

## ТЕСТИРОВАНИЕ по теме «Гимнастика» (теоретический курс)

1. Кто впервые употребил термин «гимнастика»?  
А) древние греки В) древние славяне  
Б) древние римляне Г) Пьер де Кубертен
2. На каких по счету Олимпийских играх современности впервые появилась гимнастика?  
А) на первых Б) на вторых В) на третьих Г) на четвертых
3. Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:  
А) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика  
Б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика  
В) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика  
Г) зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, аэробика, акробатика
4. Найдите термин, соответствующий данному определению: Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.  
А) аэробика В) акробатика  
Б) спортивные танцы Г) художественная гимнастика
5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:  
А) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений  
Б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.  
В) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.  
Г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.
6. На какие группы делятся гимнастические прыжки?  
А) опорные и неопорные В) через коня и прыжки на месте  
Б) прыжки с разбега и прыжки с места Г) со скакалкой и без скакалки
7. Какие прыжки в гимнастике выполняются без опоры руками о какой-либо снаряд?  
А) прыжки с места В) неопорные  
Б) прыжки без скакалки Г) прыжки на месте
8. Закончите определение: *Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется ...*  
А) упором Б) висом В) лазанием Г) приземлением
9. К какому виду гимнастики относятся кувырки?  
А) аэробика В) акробатика  
Б) зарядка Г) кувырки относятся к легкой атлетике

10. Напишите (кратко), что означает термин абсолютный чемпион по спортивной (художественной) гимнастике?

---

11. Какие виды включает в себя мужское и женское многоборье по спортивной гимнастике?

Заполните таблицу, распределив данные виды в соответствующие колонки: опорный прыжок, конь с ручками, кольца, перекладина, брусья разновысокие, бревно, вольные упражнения, брусья параллельные, опорный прыжок. ОТДЕЛЬНО (в третью колонку таблицы) запишите вид (виды), относящийся (относящиеся) и к мужскому, и к женскому многоборью.

Женское многоборье	Мужское многоборье	Женское и мужское многоборье

12. В левом столбике перечислены имена советских и российских гимнастов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (одна из граф останется пустой):

А. Знаменитый тренер по художественной гимнастике современности, воспитавшая немало олимпийских чемпионов и чемпионов мира

В. Первая абсолютная чемпионка Европы по художественной гимнастике

С. Двукратная олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике, уроженка Белгородчины

Д. Первая в истории спортивной гимнастики смогла выполнить сальто на бревне

Корбут Ольга	Хоркина Светлана	Шугурова Галима	Винер Ирина	Кабаева Алина

13. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?

А) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление

Б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление

В) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление

Г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление

14. Как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок?

А) правая и левая В) толчковая и маховая

Б) передняя и задняя Г) подъемная и отталкивающаяся