Теория (гимнастика)

Вариант №1(ДЛЯ ДЕВУШЕК)

1.Какие двигательные способности развивает гимнастика в наибольшей степени:2- 3 ответа поставЬте по убывающей

А. Быстроту

Б. Силу

В. Гибкость

Г. Выносливость

Д. Ловкость

2. Какие основные ошибки вы знаете, при выполнении опорного прыжка ноги врозь?

3. Какие требования вы знаете, при выполнении нескольких кувырков вперед слитно?

4.Какие вы знаете требования к выполнению упражнения « мост» из положения лежа

5. При выполнении упражнений на брусьях, какие встречаются ошибки, приводящие к низкой оценке.

6. Нарисуйте схематично следующую акробатическую комбинацию: основная стойка, упор присев, кувырок вперед в группировке, перекат вперед в стойку на лопатках, сед углом, складка, мост, лодочка, упор лежа, упор присев, ласточка, прыжок прогнувшись, основная стойка

7. Какие нарушения техники безопасности на уроках гимнастики приводят к травмам? Привести примеры:

8. Кто из перечисленных ниже спортсменов знаменитые в прошлом советские и российские гимнасты:

А. Всеволод Бобров

Б. Ирина Роднина

В. Алексей Немов

Г. Юрий Борзаковский

Д.Лариса Латынина

9. Как называются виды в спортивной гимнастике у мужчин (всего 6)перечислить

10.Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

А. учащиеся

Б. родители

В. Учитель

Гимнастика ВАРИАНТ 2 (ДЛЯ ЮНОШЕЙ)

1.Какое физическое качество развивает гимнастика:

А.силу

Б. выносливость

В.скорость

2.Какие основные ошибки вы знаете, при выполнении кувырка назад?

3. Чем отличается страховка, подстраховка и сопровождение выполняемое учителем для безопасности ученика?

4. Что нельзя делать при спуске с каната:

А. останавливаться

Б. прыгать с высоты

В.спускаться спокойно, медленно

Г. соскальзывать руками

Д. закрывать глаза

5. Какие ошибки приводят к низкой оценке за упражнение « стойка на лопатках»

6. Схематично нарисуйте следующую акробатическую комбинацию: Основная стойка, старт пловца, длинный кувырок вперед, упор присев, стойка на голове, упор присев, перекат назад стойка на лопатках, сед углом, кувырок назад, упор присев, стойка ноги врозь, «колесо» , прыжок с разворотом на 180 градусов.

7. Какие нарушения техники безопасности приводят к травмам на уроках гимнастики

8. Кто из перечисленных ниже спортсменов не является гимнастом?

А. Ольга Корбут

Б. Алина Загитова

В. Алина Кабаева

Г. Николай Андрианов

Д. Николай Дураков

9. Какие вы знаете разновидности гимнастики (перечислить)

10. Какое тестовое упражнение определяет уровень силы человека:

А.сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Б. поднимание туловища из положения лежа

В. Поднимание прямых ног в висе « уголок»