

4в класс:

20.11.25г

1 Тема: Тест по технике безопасности на уроках гимнастике.

Задание: ответить на вопросы с вариантами ответов выбрать правильный ответ и записать или отметить его. Ватсап Тел:89041784167.

Тест «Гимнастика» для 4 класса.

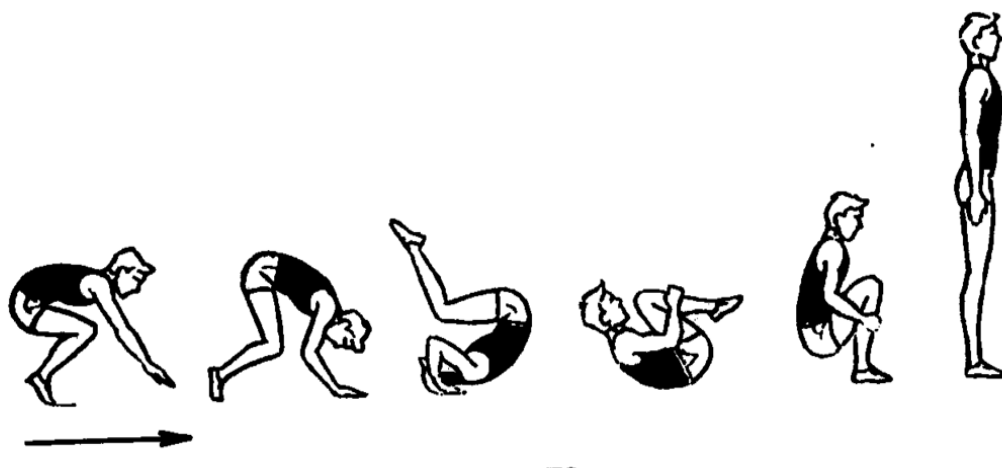
Выбери ряд, где перечислены все спортивные виды гимнастики.

Варианты ответов

- художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика
- зарядка, спортивная гимнастика, художественная гимнастика
- утренняя гимнастика, художественная гимнастика, акробатика

Вопрос 2

Как называется акробатическое упражнение:

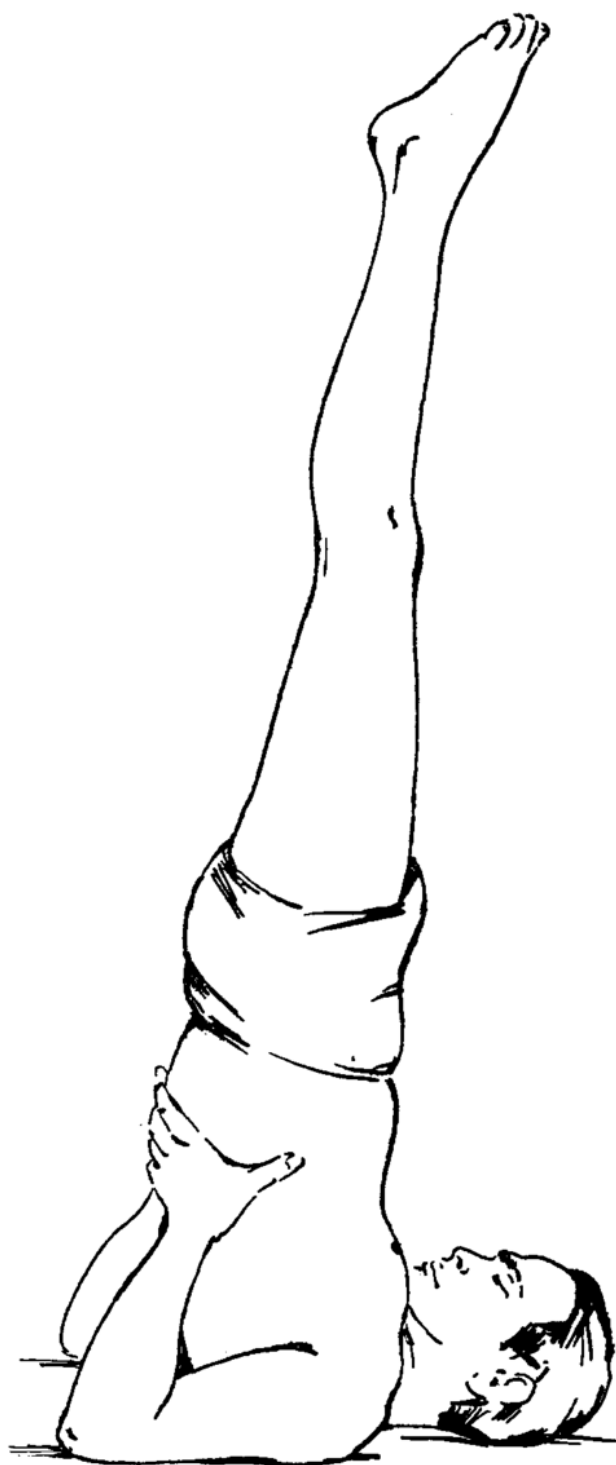


Варианты ответов

- перекал назад
- кувырок назад
- группировка
- кувырок вперед

Вопрос 3

Назови стойку правильно:



Варианты ответов

- стойка на голове
- стойка на руках

- стойка на лопатках
- основная стойка

Вопрос 4

Что относится к гимнастике?

Варианты ответов

- ворота
- перекладина
- ласты

Вопрос 5

Акробатика — это ...

Варианты ответов

- строевые упражнения
- прыжок через козла
- кувырки

Вопрос 6

Строевые упражнения — это:

Варианты ответов

- попеременно двухшажный ход
- низкий старт
- повороты на месте, перестроения

Вопрос 7

Способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении разных упражнений, называется...

Варианты ответов

- выносливость
- гибкость
- сила

Вопрос 8

Утренняя гимнастика это – ...

Варианты ответов

- разминка для мышц и суставов
- совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения

- ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма

Вопрос 9

Какой норматив позволяет точно определить уровень гибкости человека

Варианты ответов

- наклоны в положении лежа
- наклоны в положении сидя
- наклоны в положении стоя

Вопрос 10

Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

Варианты ответов

- исходная позиция
- равновесие
- балансирование

Вопрос 11

К какому виду гимнастики относят кувырки?

Варианты ответов

- легкая атлетика
- аэробика
- акробатика

Вопрос 12

Как называется строй, в котором ребята расположены один возле другого на одной линии по росту?

Варианты ответов

- колонна
- шеренга
- колонна по одному