

3б класс:

8.12.25г

1 Тема: Тест по технике безопасности на уроках гимнастика.

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

Тест «Гимнастика» для 3 класс

1. Что такое состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- а) Равновесие
- б) Балансирование
- в) Основная стойка
- г) Исходное положение

2. Гимнастические прыжки делятся на следующие группы:

- а) опорные и неупорные
- б) через коня и прыжки на месте
- в) прыжки с разбега и прыжки с места
- г) со скакалкой и без скакалки

3. Определите, как называется способ увеличения интервала или дистанции строя:

- а) Раздвижение
- б) Расхождение
- в) Передвижение
- г) Размыкание

4. Название у процесса передвижения по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук и ног:

- а) Приказанье
- б) Лазанье
- в) Ползанье

5. Определите, что такое строевые упражнения:

- а) Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
- б) Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
- в) Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

6. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперёд в группировке?

- а) Энергичное отталкивание ногами;
- б) Круглая спина;
- в) Опора головой о мат;

г) Прижимание к груди согнутых ног.

7. Название действия занимающихся после команды для принятия того или иного строя:

- а) Стой
- б) Перестроение
- в) Построение
- г) Колонна