Студия “Грация”

Руководитель Пронина Л.В.

Николаевская ОШ

**ТЕСТ ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**2-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

1)В соревнованиях по акробатике стали принимать участие женщины:

А) С 1940 Б)С 1946 В)С 1950 Г)все ответы неверны

2)Всесоюзный секцией под руководством А.К.Бондарева была разработана первая в истории классификационная программа и правила соревнований по акробатике в году.

А) 1938 Б)1940 В)1946 Г)все ответы неверны

3)Как олимпийский вид спорта спортивная акробатика возникла:

А) в 1932 году Б)в 1935 году В)в 1940 году Г)все ответы неверны

4)В соревнования по спортивной акробатике входят :

А)Акробатические прыжки женщин и мужчин

Б)Упражнения женских ,смешанных и мужских пар

В)Групповые упражнения женщин (втроем) и мужчин (вчетвером)

Г)все ответы неверны

5)Группировка это:

А)упор ,присев ,руки перед собой

Б)лежа на спине ,ноги согнуты ,руки обхватывают колени

6)Раздел гимнастики ,который включает танцевальные упражнения в парах :

А)художественная гимнастика Б)спортивная акробатика В)азробика

7)Прыжок с разбега с опорой руками о снаряд называется :

А)обычный прыжок

Б)опорный прыжок

В)прыжок вверх

8)У гимнасток высокой квалификации обычно тренировок в день :

А)1 Б)2 В)3

9)В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы ,подразделяемые на группы :

А)одиночные ,парные и пирамидковые

Б)парные и пирамидковые

В)одиночные и парные

10)Положение тела ,когда плечи находятся выше точки опоры ,называется :

А)вис Б)упор В)наклон

11)Тест на гибкость это:

А)сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Б)упор присев ,упор лежа

В)касание пальцами или ладонями пола в наклоне вперед

12)К показателям физической подготовленности относятся :

А)сила ,быстрота ,выносливость

Б) рост ,вес ,окружность грудной клетки

В) артериальное давление ,пульс

Г) частота сердечных сокращений ,частота дыхания

13)Причиной травмы на занятиях является :

А)ношение спортивной формы Б)Разминка В)выполнение упражнения без страховки

14)Главной причиной нарушения осанки является :

А)наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата:

Б)слабость мышц

В)отсутствие движений во время школьных уроков

Г)ношение сумки ,портфеля на одном плече

15)Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью :

А)скоростных упражнений

Б)силовых упражнений

В)упражнений “на гибкость”

Г)упражнений “на выносливость”

16)Правильное дыхание характеризуется:

А)более продолжительным выходом

Б)более продолжительным вдохом

В)вдохом через нос и резким выдохом ртом

Г)равной продолжительностью вдоха и выхода

17)Релаксация - это :

А)физическое и психическое расслабление

Б)физическое расслабление

В)физиологическое расслабление

Г)психическое расслабление

18)Под здоровым образом жизни понимается:

А) отсутствие вредных привычек ,регулярное посещение врача ,цивилизованное отношение к природе Б) регулярные занятия спортом ,закаливания ,пропаганда здорового образа жизни В)определенный стиль жизнедеятельности человека ,направленный на сохранение и укрепление здоровья Г)поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности

19)Что понимается под закаливанием:

А)посещение бани ,сауны Б)повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды В)купание ,принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время Г)укрепление здоровья

20)Недостаток витаминов в организме человека называется :

А)авитаминоз Б)гиповитаминоз В)гипервитаминоз Г)бактериоз

1А

2А

3А

4Г

5Б

6Б

7Б

8Б

9А

10Б

11В

12А

13В

14А,Б

15В

16А

17А

18В

19Б

20А