

# Тест по физической культуре

## Гимнастика

### 6 класс

- В каком из видов гимнастики на соревнованиях **не** могут принимать участие мужские команды?
  - 1) спортивная гимнастика
  - 2) художественная гимнастика
  - 3) аэробика
  - 4) спортивная акробатика
- Изменение строя или размещения занимающихся — это
  - 1) размыкание
  - 2) смыкание
  - 3) построение
  - 4) перестроение
- Выберите вид гимнастики, к которому относятся кувырки
  - 1) аэробика
  - 2) зарядка
  - 3) йога
  - 4) акробатика
- Гибкость — это
  - 1) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
  - 2) способность человека за определенный временной промежуток сделать максимальное число движений
  - 3) умение садиться на шпагат
  - 4) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- Какие из упражнений не относятся к видам гимнастики
  - 1) кувырки
  - 2) мостик
  - 3) бег
  - 4) подтягивание в висе
- Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется
  - 1) программа
  - 2) композиция
  - 3) комбинация
  - 4) выступление
- Как называется способ увеличения интервала или дистанции строя
  - 1) перестроение
  - 2) раздвижение
  - 3) размыкание
  - 4) расхождение
- Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?
  - 1) страховка
  - 2) мастерство
  - 3) внимательность
  - 4) аккуратность
- Стойка на лопатках выполняется из положения
  - 1) лежа на спине
  - 2) упор лежа
  - 3) упор присев
  - 4) стойка на голове и руках
- Расстояние между занимающимися в шеренге называется
  - 1) интервал
  - 2) пустое место
  - 3) дистанция
  - 4) промежуток
- Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке
  - 1) опора головой о мат
  - 2) группировка
  - 3) энергичное отталкивание ногами
  - 4) круглая спина
- На каком снаряде **не** выступают мужчины в гимнастике
  - 1) конь
  - 2) перекладина
  - 3) кольца
  - 4) бревно
- Какой из снарядов не относится к гимнастическим
  - 1) брусья
  - 2) конь с ручками
  - 3) булава
  - 4) диск
- Каким упражнением можно проверить гибкость
  - 1) шпагат
  - 2) наклон вперед из положения сидя
  - 3) мостик
  - 4) ласточка
- Состояние устойчивого положения тела в пространстве
  - 1) основная стойка
  - 2) осанка
  - 3) балансировка
  - 4) равновесие

**Ответы на тест по физической культуре**  
**Гимнастика**  
**6 класс**

- 1-4
- 2-4
- 3-4
- 4-4
- 5-3
- 6-3
- 7-3
- 8-1
- 9-3
- 10-1
- 11-1
- 12-4
- 13-4
- 14-2
- 15-4