**Тест №1 « по теме «Гимнастика»**

**1. Утренняя гимнастика это –**

а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;

б – элемент двигательной активности;

в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г – разминка для мышц и суставов.

**2. Лечебная гимнастика при переломах назначается:**

а – для улучшения общего состояния;

б – укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;

в – для тренировки вестибулярного аппарата;

г – для снижения болевого синдрома.

**3. К формам проведения лечебной гимнастики относят:**

а – экстремальные виды туризма;

б – велоспорт;

в – плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;

г – легкая и тяжелая атлетика.

**4. Страна, в которой зародилась гимнастика:**

а – Польша;

б – Германия;

в – Древняя Греция;

г – Россия.

**5. Что называют стретчингом?**

а – специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;

б – виды упражнений на брусьях;

в – комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;

г – ряд акробатических упражнений;

**6. Какие виды упражнений относятся к акробатике:**

а – цикличные;

б – динамические и статические;

в – упражнения на снарядах;

г – силовые.

**7. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:**

а – скоростные качества;

б – сила;

в – ловкость;

г – гибкость.

**8. Какой тест позволяет определить силу человека:**

а – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;

б – приседания;

в – бег на скорость;

г – прыжки на скакалке.

**9. Что называют акробатической комбинацией:**

а – выполнение акробатических элементов в разной последовательности;

б – выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

в – последовательное выполнение акробатических упражнений;

г – выполнение упражнений на брусьях.

**10. К упражнениям на равновесие относят:**

а – выполнение стоек;

б – повороты и наклоны;

в – челночный бег;

г – все виды гимнастических упражнений.