**Тест №2 « по теме «Гимнастика»**

**1. Что называют атлетической гимнастикой?**

а – один из методов развития умственной активности;

б – основное средство развития ловкости;

в – метод развития скорости;

г – комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

**2. Что означает слово «гимнастика»?**

а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

б – популярный вид спорта;

в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г – способ поддержания эмоционального здоровья.

**3. К спортивным видам гимнастики относят:**

а – акробатическая; б – цирковая; в – атлетическая; г – уличная.

**4. Основная цель утренней гимнастики:**

а – расслабление мышц и связок;

б – укрепление нервной системы;

в – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;

г – развитие силы воли.

**5. Физическое качество, которое развивает гимнастика:**

а – сила;

б – скорость;

в – красота;

г – стройность;

**6. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:**

а – современный вид танца;

б – акробатические упражнения;

в – музыкально-ритмическое воспитание;

г – комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

**7. Определение слова «акробатика»:**

а – разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;

б – метод развития и укрепления мышечной ткани;

в – раздел гимнастики для детей;

г – направление в цирковом искусстве.

**8. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:**

а – бег по пересеченной местности;

б – бег на тренажере;

в – марафонский бег;

г – равномерный непрерывный бег.

**9. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:**

а – сердечно-сосудистой системы;

б – вестибулярный аппарат;

в – дыхательную систему;

г – опорно-двигательный аппарат.

**10. Что такое челночный бег?**

а – разновидность беговых видов легкой атлетики;

б – бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;

в – бег на короткие дистанции;

г – спортивная ходьба.