

**Тестирование теоретической подготовки  
Объединения «Воздушная гимнастика»  
Педагог Волкова А.Ю.  
Группа №1 - 1 год обучения**

1. Воздушная гимнастика это:
  - А. акробатические упражнения на полу
  - Б. акробатические упражнения в полете
  - В. акробатические упражнения на различных воздушных снарядах
  
2. Где зародилась воздушная гимнастика:
  - А. в театре
  - Б. в цирке
  - В. на олимпийских играх
  
3. Воздушный снаряд это:
  - А. Кольцо, трапеция, полотно
  - Б. Гимнастическое бревно, конь
  - В. Батут
  
4. Номер на воздушном кольце это:
  - А. вид йоги
  - Б. симбиоз танца и акробатических элементов
  - В. спорт
  
5. Назовите форму одежды для занятий:
  - А. кроссовки, спортивные брюки и кофта
  - Б. чешки, лосины, футболка в обтяжку
  - В. гимнастический купальник
  - Г. полу чешки, обтягивающий комбинезон с рукавами
  
6. Из - за чего можно получить травму на занятии?
  - А. если не проводить разминку в начале занятия
  - Б. если не соблюдать правила безопасности
  - В. слушать педагога, выполнять требования техники безопасности
  
7. Выполнение упражнений на воздушном кольце, способствует:
  - А. развитию выносливости
  - Б. развитию координационных способностей
  - В. развитию быстроты
  
8. Что такое самоконтроль:
  - А. следить за своим здоровьем, внешним видом
  - Б. умение оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физической нагрузкой
  
9. Самостоятельное выполнение сложных элементов на кольце разрешается:
  - А. при уверенном исполнении с разрешения педагога
  - Б. когда захотелось попробовать нового
  - В. по просьбе другого учащегося

10. Подвес воздушного кольца и проверку крепления снаряда выполняет:

- А. учащийся
- Б. учащийся при педагоге
- В. только педагог

Ответы к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	Б	А	Б	Б,Г	А,Б	Б	Б	А	В

Ответив правильно на 7 и более вопросов, учащийся получает зачёт по теоретической части.

**Тестирование теоретической подготовки  
Объединения «Воздушная гимнастика»  
Педагог Волкова А.Ю.  
Группа №1 - 2 год обучения**

1. Что такое «здоровье»?

- А. состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- Б. способность организма к выполнению профессиональных функций
- В. отсутствие болезни

2. Здоровый образ жизни – это:

- А. занятия физической культурой
- Б. изучение литературы по теме укрепления и сохранения здоровья
- В. образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом
- Г. лечебно-оздоровительные мероприятия

3. Утренняя гимнастика – это:

- А. комплекс физических упражнений, выполняемых утром после сна с целью повышения общего тонуса организма
- Б. один из методов похудения
- В. метод быстрого просыпания

4. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует:

- А. потереть, почесать
- Б. нагревать
- В. охлаждать
- Г. постараться положить на возвышение и обратиться к врачу

5. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?

- А. чтение книг
- Б. посещение лекций
- В. занятия спортом
- Г. употребление в пищу овощей

6. Личная гигиена включает в себя:

- А. сбор макулатуры

- Б. занятия физкультурой
- В. лежание с температурой

7. Что такое режим дня?

- А. порядок выполнения повседневных дел
- Б. строгое соблюдение определенных правил
- В. список дел, которые нужно сделать сегодня
- Г. определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха

8. Что такое рациональное питание?

- А. питание, распределенное по времени принятия пищи
- Б. питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний
- В. питание набором определенных продуктов
- Г. питание с определенным соотношением питательных веществ

9. Что такое двигательная активность?

- А. любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- Б. выполнение каких-либо движений в повседневной жизни
- В. количество движений, необходимых для работы организма

10. Что не допускает ЗОЖ?

- А. употребление спиртного
- Б. употребление овощей
- В. употребление фруктов
- Г. занятия спортом

Ответы к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	В	А	Г	В	Б	Г	Б	А	А

Ответив правильно на 7 и более вопросов, учащийся получает зачёт по теоретической части.

**Тестирование теоретической подготовки  
Объединения «Воздушная гимнастика»  
Педагог Волкова А.Ю.  
Группа №1 - 3 год обучения**

1. Воздушная гимнастика, это один из жанров ...?

- А. кино
- Б. театра
- В. цирка

2. Площадка для выступления в цирке – это:

- А. сцена
- Б. манеж
- В. поле

Г. чаша

3. Безопорный переворот тела в воздухе через голову – это:

А. кувырок

Б. сальто

В. падение

4. Вертикальный шпагат — это:

А. вариация шпагата, которая выполняется с опорой ног на две возвышенности (скамейки, стулья и т.д.)

Б. прямой шпагат

В. вариация шпагата, которая выполняется из положения стоя с опорой на какую-либо из ног

5. Элемент «ковырялочка», является элементом какого танца?

А. сальса

Б. русского-народного

В. танго

Г. испанского народного

6. Чередование длинных и коротких звуков, которые в музыке всегда повторяются, называется:

А. ритм

Б. пульс

В. нота

7. Сколько всего позиций ног в хореографии?

А. 6

Б. 5

В. 3

Г. 10

8. Обрыв в воздушной гимнастике – это?

А. падение со снаряда на пол

Б. элемент с выполнением полного или частичного отрыва от снаряда и свободным падением в точку

В. окончание элемента

9. Что такое танцевальный этюд?

А. стиль танца

Б. маленькое законченное произведение, которое по своему содержанию приближается к самостоятельному номеру

В. разминка в хореографии

10. Какие физические качества более важны для занятий воздушной гимнастикой?

А. гибкость, сила, координация

Б. скорость, сила,

В. выносливость

Г. быстрота

Ответы к тесту:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	Б	Б	В	Б	А	А	Б	Б	А

Ответив правильно на 7 и более вопросов, учащийся получает зачёт по теоретической части.