**Строевые упражнения**

1. Сколько условных точек в зале

а) 4

б) 7

в) 9

г) 5

1. Строй – это

а) правая и левая оконечности строя

б) установленное размещение учащихся для совместных действий и передвижений

в) занимающиеся, сидящие на скамейке

г) группа людей

1. Интервал – это

а) расстояние между занимающимися в шеренге

б) расстояние между занимающимися в колонне

в) расстояние в глубину между занимающимися

г) расстояние между направляющим и замыкающим

1. Строевые упражнения подразделяются на следующие группы

а) ОРУ, построения и перестроения, строевые приёмы

б) строевые приёмы, движения и передвижения, построения и перестроения,

в) размыкания и смыкания

г) упражнения на снарядах, ОРУ с предметами, прикладные упражнения

ОРУ, игры

1. Сколько перестроений из одной шеренги

а) 6

б) 4

в) 5

г) 3

1. Сколько видов расчётов

а) 2

б) 4

в) 3

г) 6

1. Для перестроения из одной шеренги уступами по расчёту, подаётся команда

а) «Уступами по распоряжению, стройся!»

б) «Первые на месте, вторые 2, третьи 4 шага вперёд, шагом марш!»

в) «По расчёту, шагом марш!»

г) «Встаньте уступами»

1. Для перестроения из колонны по одному в колонну по два, подаётся команда

а) «В две колонны, становись!»

б) «В колонну по два, стройся!»

в) «В две колонны, стройся!»

г) «Встаньте в две колонны»

1. Обратное перестроение дроблением и сведением из колонны по одному, называется

а) разведение и слияние

б) развод и свод

в) расход и сход

г) ушёл и пришёл

1. Когда группа идёт по спирали, это относится

а) к перестроениям

б) к передвижениям

в) к размыканиям

г) к разновидностям бега

1. «От середины, приставными шагами, разомкнись!» - это команда для размыкания
2. по распоряжению
3. приставными шагами
4. по строевому уставу
5. дугами вперёд
6. Увеличение интервала и дистанции, называется
7. размыканием
8. смыканием
9. перестроением
10. передвижением
11. Передвижения на носках, на пятках, в приседе относятся
12. к разновидностям бега
13. к разновидностям прыжков
14. к разновидностям ходьбы
15. к ОРУ
16. Сколько в зале условных середин
17. 2
18. 4
19. 1
20. 3
21. Расположение занимающихся по одной линии, плечом к плечу друг к другу, называется
22. колонна
23. фронт
24. шеренга
25. фланг
26. Дистанция – это
27. расстояние между занимающимися в колонне
28. расстояние между занимающимися в шеренге
29. расстояние между занимающимися
30. все ответы верны
31. Команда, по которой учащиеся становятся в указанный учителем строй
32. «Стройся!»
33. «Становись!»
34. «Равняйсь!»
35. «Разойдись!»
36. Сколько перестроений из колонны по одному
37. 5
38. 3
39. 6
40. 2
41. К специальному расчёту относится расчёт
42. по порядку
43. на 1-2
44. на 6-3-на месте
45. по три
46. «В одну шеренгу, стройся!» - это команда
47. для перестроения в одну шеренгу
48. для построения в одну шеренгу
49. для передвижения в двух шеренгах
50. все ответы верны
51. Для обратного перестроения уступами по распоряжению из шеренги, подаётся команда
52. «На свои места, шагом марш!»
53. «Кругом! На свои места, шагом марш!»
54. «Кругом! На свои места, шагом марш! Кругом!»
55. «Встаньте на свои места»
56. «В колонну по одному, стройся!» - это команда для
57. построения
58. перестроения
59. передвижения
60. размыкания
61. Для обратного перестроения из колонны по одному поворотом в движении, подаётся команда
62. «В обход налево, марш!»
63. «Слева, в обход налево, марш!»
64. «Слева, в обход налево, в колонну по одному шагом марш!»
65. «Постройтесь в одну колонну»
66. Передвижение в обход выполняется по команде
67. « В обход налево, шагом марш!»
68. « В обход по залу, шагом марш!»
69. « В обход налево по залу, шагом марш!»
70. «По залу марш!»
71. «От середины, разомкнись!» - это команда для размыкания
72. по распоряжению
73. приставными шагами
74. по строевому уставу
75. дугами вперёд
76. Уменьшение интервала и дистанции, называется
77. размыканием
78. смыканием
79. перестроением
80. передвижением

27.Передвижения шагами галопа, скрестными шагами относятся

1. к разновидностям бега
2. к разновидностям прыжков
3. к разновидностям ходьбы
4. все ответы верны

28.Сколько в зале условных центров

1. 1
2. 4
3. 5
4. 2

29.Строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг к другу, называется

1. дистанция
2. интервал
3. колонна
4. шеренга

30. Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом, называется

1. фланг
2. фронт
3. тыл
4. затылок

31.По этой команде учащиеся выравниваются по носкам и поворачивают голову направо

1. «Становись!»
2. «Равняйсь!»
3. «Вольно!»
4. «Разойдись!»

32.Сколько существует способов размыканий

1. 4
2. 1
3. 2
4. 7

33.Чтобы сдать рапорт преподавателю, дежурный должен рассчитать группу

1. по три
2. по порядку
3. по порядку номеров
4. по номерам

34.«В три шеренги, стройся!» - это команда

1. для перестроения уступами по распоряжению
2. для перестроения уступами по расчёту
3. для перестроения в три шеренги
4. все ответы верны

35.Для обратного перестроения уступами по расчёту из шеренги, подаётся команда

1. «На свои места, шагом марш!»
2. «Кругом! На свои места, шагом марш!»
3. «Кругом! На свои места, шагом марш! Кругом!»
4. «Встаньте на свои места»

36.Для перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении, подаётся команда

1. «Налево, марш!»
2. «Налево, в колонну по три, марш!»
3. «Через центр, в колонну по три, марш!»
4. «Перестройтесь в колонну по три»

37.Передвижение вперёд с ходьбы на месте выполняется по команде

1. «Вперёд шагом марш!»
2. «Прямо шагом марш!»
3. «Группа, прямо!»
4. «Шагом марш!»

38.Для передвижения противоходом в движении, подаётся команда

1. «Противоходом налево, шагом марш!»
2. «Противоходом налево, марш!»
3. «Противоходом марш!»
4. «Идите противоходом»

39. «От середины, на поднятые руки в стороны, разомкнитесь!» - это команда для размыкания

1. по распоряжению
2. приставными шагами
3. по строевому уставу
4. дугами вперёд

40. Для смыкания по команде строевого устава подаётся команда

1. «На свои места, шагом марш!»
2. «Влево, сомкнись!»
3. «Влево сомкнитесь»
4. «Подойдите к направляющему»

41. Переход с шага на бег происходит по команде

1. «Побежали!»
2. «Легко бегом, марш!»
3. «Бегом, марш!»
4. «Тяжёлым бегом, марш!»

42.В каком из условных углов происходит построение для начала урока

1. в правом нижнем углу
2. в левом верхнем углу
3. в правом верхнем углу
4. в левом нижнем углу

43. Учащийся, идущий в колонне первый, называется

1. замыкающий
2. направляющий
3. командующий
4. управляющий

44.Команда, по которой учащиеся принимают положение, предшествующее этой команде

1. «Вольно правой!»
2. « Вольно!»
3. «Отставить!»
4. «Становись!»

45.Сколько перестроений из колонны по одному выполняется в движении

1. 2
2. 1
3. 3
4. 4

46.Специальный расчет подаётся для перестроения

1. уступами по распоряжению
2. захождением отделениями
3. уступами по расчету
4. поворотом в движении

47.Для перестроения из одной шеренги уступами по распоряжению, подаётся команда

1. «Уступами по распоряжению, стройся!»
2. «Первые на месте, вторые 2, третьи 4 шага вперёд, шагом марш!»
3. «По расчёту, шагом марш!»
4. «Уступами шагом марш!»

48.Для обратного перестроения захождением отделениями из шеренги, подаётся команда

1. «На свои места, шагом марш!»
2. «Кругом! На свои места, шагом марш!»
3. «Кругом! Отделениями, правое (левое) плечо вперёд в одну шеренгу шагом марш!
4. Кругом!«Вернитесь на свои места»

49.Для перестроения дроблением и сведением из колонны по одному, подаётся команда

1. «Через центр, в колонну по одному, марш!»
2. «Через центр, марш!»
3. «Через центр, в две колонны, марш!»
4. «Через центр в три колонны, марш!»

50.Для остановки строя в определённом месте, подаётся команда

1. «Направляющий, на месте!»
2. «Группа, на месте!»
3. «Направляющий, стой!»
4. «В определённом месте, стой!»