

Вопросы для зачёта по разделу «Гимнастика»

1. Как с греческого переводится слово «гимнастика»?
2. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову вперед или назад без промежуточной опоры или с опорой руками называется:
а) оборот; б) переворот; в) перемах.
3. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется:
а) сальто; б) курбет; в) рондат.
4. Положение в висячем или упорном положении, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу называется:
а) крест; б) угол; в) шпагат.
5. Составная часть упражнения (комбинации), отдельное законченное движение или действие определенной структуры, имеющее начало, основу и окончание называется:
а) соединение; б) комбинация; в) элемент.
6. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, толчком двумя подъем переворотом в упор, является...
а) разгибание рук во время толчка и маха ногами;
б) сгибание туловища и подтягивание на руках;
в) слабый толчок ногами.
7. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные подъемы, обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом:
а) бревне; б) перекладине; в) коне.
8. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы:
а) скамейке; б) бревне; в) перекладине.
9. Упражнения на всех гимнастических снарядах должны заканчиваться эффектным, соответствующим трудности всего упражнения:
а) подскоком; б) соскоком; в) перемахом.
10. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:
а) вольные упр-я; б) комбинация; в) специальные упр-я.

Вопросы для зачёта по разделу «Гимнастика»

1. Как с греческого переводится слово «гимнастика»?
2. Вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову вперед или назад без промежуточной опоры или с опорой руками называется:
а) оборот; б) переворот; в) перемах.
3. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется:
а) сальто; б) курбет; в) рондат.
4. Положение в висячем или упорном положении, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу называется:
а) крест; б) угол; в) шпагат.
5. Составная часть упражнения (комбинации), отдельное законченное движение или действие определенной структуры, имеющее начало, основу и окончание называется:
а) соединение; б) комбинация; в) элемент.
6. Основной ошибкой, не позволяющей выполнить из виса стоя, толчком двумя подъем переворотом в упор, является...
а) разгибание рук во время толчка и маха ногами;
б) сгибание туловища и подтягивание на руках;
в) слабый толчок ногами.
7. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные подъемы, обороты, повороты, перемахи, подлеты и перелеты, выполняемые только махом:
а) бревне; б) перекладине; в) коне.
8. На каком гимнастическом снаряде выполняемые упражнения содержат различные передвижения, прыжки, повороты, перевороты, сальто, танцевальные элементы, а также в ограниченном объеме статические положения и позы:
а) скамейке; б) бревне; в) перекладине.
9. Упражнения на всех гимнастических снарядах должны заканчиваться эффектным, соответствующим трудности всего упражнения:
а) подскоком; б) соскоком; в) перемахом.
10. Сочетания отдельных акробатических элементов и соединений в определенном целостном порядке называется:
а) вольные упр-я; б) комбинация; в) специальные упр-я.