1. Закончите предложение.

Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется…..?

1. Укажите основной технический элемент при выполнении кувырка вперёд.

а) опора руками

б) отталкивание ногами

в) группировка

г) перекат

3.  Укажите, какой вид относится к спортивной акробатике.

Выберите правильный элемент.

а) прыжки на батуте;

б) прыжки в длину;

в) прыжки с трамплина;

г) прыжки на скакалке

4. Подберите подписи к изображениям.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/19/s_5fb66f558bc03/1570890_1.jpeg 1 | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/19/s_5fb66f558bc03/1570890_2.jpeg 2 | https://fsd.multiurok.ru/html/2020/11/19/s_5fb66f558bc03/1570890_3.jpeg 3 |

а) Из упора присев кувырок вперёд в упор присев, основная стойка

б) В стойке на лопатках развести и свести ноги, переворот назад через голову в упор присев

в) Из упора лёжа толчком двух ног в упор присев. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатки

5. Что не относится к акробатическим упражнениям

а). Стойка на лопатках.

б). Стойка ноги врозь.

в). Стойка на голове.

г). Стойка на одной ноге (ласточка).

6. Положение согнувшись с захватом согнутых ног, подготовительное упражнение для выполнения перекатов, кувырков, сальто называется-?

7. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачивания через голову называется-?

8. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову называется-?

9. Максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и поднятыми вверх руками называется-?

10. Согласование упражнений между собой называется-?

11.Исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей называется-?

12. Совокупность элементов и соединений с чётко выраженным начальным и конечным элементами называется-?

13. Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы называется-?