

## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Какие виды спортивной гимнастики вы знаете.
2. Акробатика это - ...
3. Расшифруйте аббревиатуру ОРУ, ОФП, ЧСС.
4. Строй, в котором занимающиеся стоят рядом по одной линии.
5. Строй, в котором занимающиеся стоят один за другим в затылок.
6. Первый в колонне это - ...
7. Расстояние между стоящими в шеренге.
8. Расстояние между стоящими в колонне.
9. Перестроение из одной шеренги в две осуществляется на сколько счётов (описать действие на каждый счёт).
10. Выполняется из основной стойки полным сгибание ног, руки находятся в любом положении.
11. Приседание, выполненное на половину амплитуды.
12. Выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием её.
13. Сгибание тела в тазобедренных суставах в любом направлении.
14. Положение, сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами.
15. Положение, когда плечи находятся ниже точки хвата.
16. Положение, когда плечи находятся выше точки опоры.
17. Присед, колени вместе, руки опираются чуть впереди носков ног.
18. Выполняется из вися стоя махом одной толчком другой или толчком двух.
19. Голова наклонена вперёд, спина округлена, колени плотно прижаты руками к груди.
20. Вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.
21. Какой гимнастический инвентарь необходим для опорного прыжка.
22. Название сторон спортивного зала.
23. Напишите акробатические упражнения изучаемые вами.
24. На сколько приёмов выполняется лазание по канату (описать действие каждого приёма).
25. Прыжок на снаряд в различные положения (вскок).
26. Медленный переход силой из упора в вис (опускание)
27. Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры (сальто)
28. Прыжок со снаряда на пол (соскок)
29. Быстрый переход из упора в вис (спад)
30. Выполняется в упоре лёжа сгибанием и разгибанием рук.