|  |  |
| --- | --- |
| **Вид Фитнеса** | **Характеристика вида спорта** |
| 1.Упражнение ациклическое | А) Упражнение выполняемое в тренировочной деятельности и имеющее отдельные биоме-ханические и физиологические характеристики, исходные с соревновательным упражнением |
| 2.Упражнение имитационное | Б) Упражнение, состоящее из неповторяющихся движений |
| 3. Упражнение специально-подготовительное | В) Упражнение, помогающее постепенно овладеть элементами сложного двигательного навыка. |
| 4. Упражнение статическое | Г)Упражнение, выполняемое без изменения по-ложения тела в пространстве |
|  | Д)Упражнение, воспроизводящее только по форме какие-либо соревновательные движения и отдельные элементы техники разучиваемого упражнения, но без необходимых динамических усилий |

**25. Сопоставьте направленность упражнений с их содержательной характеристикой**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество правильных ответов |  |

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ГИМНАСТИКА (5-8 КЛАССЫ)**

**Юноши**

И.п. – о.с. Баллы

1. «Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд.... **2,0**

2. Два кувырка назад ............................................................................. **2,0**

3. Встать руки вверх и шагом вперёд равновесие (держать) – **1,0**

4. Выпрямляясь махом одной, толчком другой переворот в сторону

(«колесо») в стойку ноги врозь............................................ **3,0**

5. Приставить ногу, поворот в сторону движения на 90º, упор присев- **0,5**

6.Перекат назад в стойку на лопатках (держать)- **1,0**

7.Перекат вперед- прыжок вверх прогибаясь **0,5**

**Девушки**

И.п. – о.с. Баллы

1. Махом одной, толчком другой переворот в сторону...................... **3,0**

2. Приставляя ногу поворот спиной в сторону движения и кувырок назад

................................................................................................... **2,0**

3. Перекатом назад стойка на лопатках (держать)............................ **2,0**

4. Перекат вперёд лечь на спину, согнуть ноги и руки-«мост»,держать-

поворот направо (налево) кругом в упор присев……………………… **2,0**

5. Кувырок вперёд – прыжок вверх прогибаясь.................................. **1,0**