

Урок № 31

Тестові завдання

1. Один з важливих елементів під час тренувань є:

- А) вага тіла
- Б) розмір взуття
- В) правильне дихання
- Г) індивідуальні фізичні здібності

2. Найбільш складна в технічному виконанні вправа гирьового двоборства:

- А) Ривок гирі
- Б) Замах гирі
- В) Поштовх гирі
- Г) фіксація гирі

3. Яка вага гирь використовується під час змагань?

- А) 16, 22, 34 кг
- Б) 16, 24, 36 кг
- В) 16, 24, 32 кг

4. З якого металу зазвичай виготовляють гирі?

- А) залізо
- Б) чугун
- В) свинець

5. На заняттях з гімнастики вирішуються наступні завдання фізичного виховання:

- А. Освіти та розвитку;
- Б. Різноманітності вправ;
- В. Надбання життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- Г. Різнобічної дії на організм.

6. Що означає поняття «акробатичні вправи»:

А. Група гімнастичних вправ, спрямованих на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей;

Б. Вправи, в яких перша половина циклу починається з лівої ноги або і лівий бік, а друга – з правої або вправо;

В. Гімнастичні вправи, що виконуються на акробатичній доріжці або гімнастичному помості;

Г. Олімпійський вид спорту, в якому приймають участь тільки жінки.

7. Яка гімнастика називається професійно-прикладною?

А. Виробнича;

Б. Ранкова;

В. Спортивна;

Г. Спрямована на оволодіння прикладними професійно важливими навичками або на розвиток професійно важливих здібностей.

8. До традиційних предметів, з якими виконуються вправи загального розвитку належать:

А. Гімнастична палиця;

Б. Штанга;

В. Скакалка;

Г. Гімнастичний килим.

9. Прикладними вправами на осанку є:

А. Вправи у формуванні спеціальних навичок, які дозволяють керувати положенням тіла у просторі, а також сприяють удосконаленню функції вестибулярного апарату;

Б. Спеціальні вправи на удосконалення гнучкості хребта, підвищення тону м'язового корсету тулуба та плечового поясу;

В. Циклічні рухи з фазою польоту з переміщеннями у просторі або на місці; Г. Вправи на удосконалення силових здібностей у подоланні різноманітних перешкод.

10. Нахил це:

А. Положення сидячи на підлозі або приладі з опорою руками позаду;

Б. Положення тіла, при яких плечі знаходяться вище точки опори;

В. Це положення тіла на зігнутих ногах;

Г. Згинання тулуба чи голови в будь-якому напрямку.