18.10.24г.

Физическая культура. 7 класс

**Тема: Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.**

**Тема: Овладение техникой кувырков, стоек.**

**Тема**: **Совершенствование техники выполнения мост, стоек. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств**

Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями — это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Благодаря этим занятиям любой человек может поддерживать необходимый уровень здоровья.

**Спортивный инвентарь**— устройства, приспособления узкоспециального назначения, используемые при занятиях различными видами спорта.

**Спортивная площадка**— плоскостное спортивное сооружение, оборудованное для одного или нескольких видов спорта или для спортивных игр.

**Техника безопасности**— соблюдение тренировочного режима, режима сна, питания, правил личной гигиены и правил безопасности при занятиях физическими упражнениями.

1. Сегодня мы с вами просмотрим видео урок по ссылке по темам. <https://yandex.ru/video/preview?text=видео%20урок%20овладение%20техникой%20кувырков%2Cстоек&path=wizard&parent-reqid=1605335105167861-378816899315363111000299-production-app-host-vla-web-yp-139&wiz_type=vital&filmId=6970188909819169723>

Далее ответьте на вопросы данного теста ниже:

**1.Расстояние по фронту между занимающимися, называется**

А) фланг

Б) шеренга

В) интервал

Г) строй

**2.Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется**

А) полуповорот

Б) строевой шаг

В) поворот

Г) команда «Смирно»

**3.Изменение строя или размещения занимающихся**

А) перестроение

Б) размыкание

В) смыкание

Г) колонна

**4.Положение учащихся, в котором ноги согнуты ( опора на носках), руки в любом** **положении, называется**

А) стойка на коленях

Б) присед

В) сед

Г) упор присев

**5.Смешанный упор, при котором тело учащихся близко к вертикальному положению, т.е. угол больше 45 градусов (по отношению к опорной плоскости). Аналогичным термином , обозначают положение упор согнувшись.**

А) упор лёжа

Б) упор на коленях

В) упор стоя

Г) упор на правом (левом) колене

**6.Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову**

А) переворот

Б) кувырок

В) перекат

Г) оборот

**7.Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой ( или и тем и другим одновременно) , с одной или двумя фазами полёта**

А) кувырок в сторону

Б) круговой перекат

В) переворот вперёд

Г) полупереворот

**8.Дугообразное, максимально прогнутое положение, спиной к опорной плоскости, с опорой руками и ногами**

А) кувырок

Б) шпагат

В) мост

Г) сальто

**9.Групповое размещение учащихся в виде композиционно оформленной фигуры**

А) курбет

Б) стойка голова в голову

В) равновесие спиной

Г) пирамида

**10. Какую геометрическую фигуру должны образовать руки и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?**

а) Треугольник

б) Равносторонний треугольник

в) Равнобедренный треугольник

г) Прямоугольный треугольник

**11. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:**

а) Захват

б) Хват

в) Удержание

г) Обхват

**12. «Гимнастика» происходит от греческого gymnastike, gymnazo, обозначающего…**

а)усиливаю

б)обнаженный

в)пластичный

г)упражняю

**13.Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:**

а) комбинация

б) программа

в) композиция

г) выступление

**14. Акробатические упражнения:**

а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки

б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера

в) лазанье, перелезания, переползания

г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку

**15.Термины прыжков и соскоков зависят:**

а) от структуры и особенности двигательных действий

б) от положения тела в фазе полета

в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев

г) от места отталкивания и приземления