Гимнастика — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры. К спортивным видам гимнастики относятся: спортивная, акробатическая, эстетическая, командная, аэробная гимнастика. Гимнастика развивает такие физические качества как, сила, гибкость и др. Страховка и помощь в гимнастике. Безопасность занятий гимнастикой зависит от ряда мер, применяемых преподавателем и самими студентами. ... Страховка - это готовность преподавателя или партнёра (учащегося) своевременно поддержать исполнителя упражнения при какой-то его ошибке в технике движения, которая может привести к неудаче, падению. Акробатическая комбинация — это последовательно связанное выполнение акробатических упражнений. Элемент — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы. Связка — согласование упражнений между собой. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с первых лет советской власти. В 1919г. на физкультурном празднике Всевобуча были продемонстрированы вольные упражнения, фигурная маршировка и др. В дальнейшем гимнастические выступления стали постоянно сопутствовать крупным праздникам и парадам. В первом физкультурном параде в 1924г. участвовали 5 тысяч физкультурников, а в общемосковском параде 1927г. - 12 тысяч. С 1937г. в Москве стали проводится всесоюзные физкультурные праздники под девизом смотров-отчетов о состоянии и уровне развития физкультуры и спорта. Атлетическая гимнастика — силовой вид спорта, который имеет несколько видов, один из которых существует под более известным названием бодибилдинг. Атлетическая гимнастика – это комплекс упражнений для развития силы, ловкости и гибкости, хотя, конечно, на первом месте в этом виде спорта — сила. Заниматься атлетической гимнастикой могут мужчины и женщины разных возрастов, имеющих любой уровень физической подготовки.

Для того чтобы терминология отвечала своему назначению, к ней предъявляются следующие основные требования.

1. Доступность гимнастической терминологии. Обеспечивается прежде всего точным подбором терминов и правильным пользованием ими. Термины должны образовываться на основе словарного фонда родного языка, слов, заимствованных из других языков, и интернациональных слов-терминов, полностью соответствующих законам словообразования и грамматики. Такая терминология жизненна и устойчива, так как она развивается и совершенствуется вместе с родной речью.

2. Точность. Термин должен создавать ясное представление о сущности конкретного упражнения, его технической основе, форме и способе исполнения. В этом залог успешного формирования гимнастических навыков и роста спортивного мастерства гимнастов.

3. Краткость гимнастической терминологии. Обеспечивается подбором слов-терминов, удобных для произношения и записи упражнений.

4. Однозначность. Это требование отражает единственное и только одно возможное смысловое значение термина. Отклонение от требования однозначности ведет к нарушению профессионального языка общения. Типичное нарушение этого требования (встречающееся даже в учебниках) — в виде обозначения положения тела в пространстве как «основная стойка, руки на пояс», в то время как термин «основная стойка» в классической трактовке не предполагает положения рук на поясе. Другим типичным примером отклонения от требования однозначности является часто встречающийся термин строевой команды «пол- оборота», хотя правильным является термин «полповорота» поскольку «оборот» и «поворот» — разные по смыслу термины.

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

а) силу

б) выносливость

в) скорость

2. Какое физическое качество развивает гимнастика:

а) выносливость

б) гибкость

в) скорость

3. Кто осуществляет страховку на уроках гимнастики:

а) учащиеся

б) родители

в) учитель

4. Может ли учащийся выполнить без учителя опорный прыжок:

а) да

б) может, если учитель отлучился

в) нет

5. Что такое акробатическая комбинация:

а) последовательное выполнение акробатических упражнений

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности

6. Что нельзя делать при спуске с каната:

а) прыгать с высоты

б) спускаться аккуратно

в) соскальзывать руками

7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

а) наклон вперед из положения стоя

б) наклон вперед из положения сидя

в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

8. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

б) сгибание и разгибание рук стоя

в) прыжки через скакалку за 1 минуту

9. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:

а) прыжки через скакалку за 5 минут

б) подтягивание

в) сгибание и разгибание рук стоя

10. В СССР массовые гимнастические выступления стали проводиться с:

а) 40-х годов

б) 30-х годов

в) первых лет советской власти

11. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это … гимнастики:

а) орудия

б) средства

в) производство

12. Для развития мышечной силы используются: 1) упражнения с преодолением веса собственного тела; 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре; 3) лазание по канату, шесту, лестнице; 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:

а) 1, 2, 3

б) 2, 3, 4

в) 1, 2, 3, 4

13. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) все разновидности ходьбы

б) все виды стоек

в) все разновидности бега

14. К упражнению в равновесии на месте относятся:

а) преодоление препятствий

б) все разновидности бега

в) повороты, наклоны

15. При лазании по канату с остановками существуют три способа завязывания:

а) петлей, узлом и восьмеркой

б) стоя, петлей и восьмеркой

в) стоя, сидя и восьмеркой

16. Средствами гимнастики являются:

а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др.

б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

в) формы контроля за процессом занятий гимнастики

17. Атлетическая гимнастика:

а) прекрасное средство развития ловкости

б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

в) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

18. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам:

а) признательность, отрицательность

б) краткость, точность, доступность

в) формированность, развитие, совершенствовани

19.Упражнения на развитие ягодичной мышцы:

а) выпады со штангой на плечах

б) выпады с гантелями

в) разведение ног в тренажере

20.Упражнения на развитие бицепса:

а) попеременные сгибания рук с гантелями

б) сгибания рук с грифом

в) разгибания рук с рукояткой верхнего блока хватом снизу

21.Упражнения на развитие трицепса:

а) разгибание рук с рукояткой верхнего блока хватом сверху

б) разгибание запястий со штангой хватом сверху

в) разгибание рук со штангой лежа

22.Упражнения на развитие нижнего пресса:

а) подъем прямых ног в упоре

б) подъем ног на наклонной скамье

в) боковые наклоны стоя с гантелью

23.Упражнения на развитие верхнего пресса:

а) сворачивания туловища с верхним блоком

б) развороты туловища с грифом

в) подъемы туловища на наклонной скамье