

Задание по физической культуре для бго класса.

Задание:

1. Посмотреть видео <https://www.youtube.com/watch?v=h6yUi7q3jUg2>.

Письменно ответить на нижеуказанные вопросы. (На оценку)

3. Продолжать выполнять утреннюю зарядку.

4. Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости. (Примерный комплекс смотреть ниже)

Вопросы по видео:

1) К какому виду гимнастики относится упражнение?

А) групповая гимнастическая пирамида

Б) упражнение с лентой

В) комплекс упражнений утренней гимнастики

Г) упражнение на гимнастической перекладине

2) Гимнастический снаряд - стержень из стали, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек?

3) Синтетический шнур, который используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике?

4) Спортсмен, выступающий в соревнованиях по спортивной гимнастике?

5) Гимнастический снаряд на четырех ногах?

6) Цирковой гимнаст, а также спортсмен, занимающийся акробатикой?

7) Спортивный снаряд для лазания и перетягивания?»?

8) Спортивный снаряд для лазания и перетягивания

9) Подвижный снаряд для занятий спортивной гимнастикой, который подвешен на двух тросах на одной высоте

10) Женский гимнастический снаряд длиной 5 м и шириной 10 см

11) Снаряд, используемый в качестве вспомогательного средства для улучшения прыжка

12) Стержень из стали, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек

13) Спортивный снаряд. У мужчин они параллельные, а у женщин разновысокие

14) Какие определения НЕВЕРНЫЕ? (укажите буквы)

А. Акробатика – это разновидность гимнастики, направленная на развитие ловкости, гибкости, прыгучести, силы, равновесия и включающая три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.

Б. Спортивная гимнастика – это комплексы стилизованных общеразвивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются под музыку в разном темпе и с различной амплитудой движений

В. Художественная гимнастика – это вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Г. Ритмическая гимнастика – это вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

15) Выберите правильный ответ.

1. Ознакомление включает следующие ступени:

а) правильно назвать упражнение, правильно его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение

б) исходное положение принять, упражнение начинать, стой

2. Разучивание включает следующие способы:

а) многократное повторение, поддержание на требуемом уровне физических качеств

б) в целом; по частям; по разделениям; с помощью подготовительных упражнений

3. Тренировка – это...:

а) вид спорта, который включает в себя технически сложные физические упражнения, в том числе и на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне, коне)

б) закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне физических качеств

Примерный комплекс упражнений на развитие гибкости

Комплекс упражнений для рук и плечевого пояса, количество повторений упражнений от 6 до 8 раз.

1. И. п. – руки в стороны

1-3 – завести руки за спину, согнутые в локтевых суставах, левая сверху, правая снизу, сцепить в «замок»

4 – и. п.

5-8 – тоже, что 1-4 правая сверху

1. **И. п. – о. с.**

1-2 – круг правой рукой вперед и круг левой рукой назад

3-4 – круг левой рукой вперед и круг правой рукой назад, и. п.

Комплекс упражнений для туловища, количество повторений упражнений от 6 до 8 раз.

1. **И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями кверху**

1 – поворот туловища налево

2 – дугой кверху, правой рукой коснуться левой ладони

3 – руки в стороны, ладонями кверху

4 – и. п.

5-8 – тоже, что 1-4 направо

1. **И. п. – широкая стойка, руки вперед, кисти в замок**

1 – поворот туловища налево, руки влево

2 – и. п.

3 – тоже, что 1 – направо

4 – и. п.

5 – наклон назад, руки вверх, кисти в замок

6-7 – 2 пружинных наклона вперед-книзу, руки вперед (с касанием пола за ногами)

8 – и. п.

1. **И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны**

1-2 – сгибаю правую, наклон вправо, правой рукой коснуться пола

3-4 – и. п.

5-8 – тоже, что 1-4 влево

1. **И. п. – стойка на коленях, руки в стороны**

1-2 – сед на левом бедре с наклоном вправо, левую руку вверх

3-4 – и. п.

5-8 – тоже, что 1-4 на правом бедре

Комплекс упражнений для ног, количество повторений упражнений от 6 до 8 раз.

.И.п. – о. с.

1 – упор присев

2 – упор стоя согнувшись

3 – упор присев

4 – и. п.

Задание выполнить в течении недели, ответы на вопросы

отправить в WhatsApp – 89321243158. **Выполненное задание отправить строго до 21:00 18.12.2020(пятница), после этого времени задания не принимаются.**