



Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 2

- 1 Упражнения «комнатной гимнастики», не требующие специальных приспособлений и оборудования, которые за сравнительно короткое время давали телу равномерную и достаточно интенсивную нагрузку и воспитывали силу воли, появились в ...
- 2 Комплекс «Домашняя гимнастика для каждого пола и возраста» ... включал 45 упражнений, подобранных по анатомическому признаку
- 3 «15 минут ежедневной работы для здоровья» – это система ..., которая была направлена на профилактику заболеваний, поддержание хорошего самочувствия и здорового образа жизни
- 4 Неверно, что характерной особенностью статической гимнастики является ...
- 5 В ... в Петербурге был открыт «Институт ритма» для подготовки преподавателей ритмики в музыкальных классах и училищах
- 6 Для ... достаточно 2–3 занятий ритмической гимнастикой в неделю при средней их продолжительности 20–30 минут
- 7 История развития «аэробики» как особой формы двигательной активности берет свое начало ...
- 8 Исходным для развития аэробики в России явился ..., когда была проведена первая практическая конференция, в которой участвовали в основном преподаватели ритмической гимнастики – как наиболее близкой к аэробике по характеру занятий
- 9 Программа занятий шейпингом была разработана ленинградскими специалистами под руководством ... в 1988 г. и является официально запатентованной системой
- 10 ... представляет удобную возможность для семейных занятий шейпингом одновременно нескольких членов семьи, хотя и по разным индивидуальным программам
- 11 ... – это вид физических упражнений, развивающих максимальные силовые возможности, проявляемые в трех видах движений – «силовом троеборье» (жиме штанги лежа, приседании со штангой на плечах и в «тяге» штанги в положении наклона вперед)





- 12) Классификационная программа категории «Б» по спортивной гимнастике была введена Государственным комитетом по физической культуре и спорту в ...
- 13) Классификационную программу категории «Б» по спортивной гимнастике составляет многоборье: ... программе 6 видов (акробатика, конь, кольца, опорный прыжок, брусья и перекладина)
- 14) Неверно, что классификационная программа категории «Б» по спортивной гимнастике содержит ... разряд
- 15) Во взрослой мужской классификационной программе категории «Б» по спортивной гимнастике, в отличие от юношеского разряда, дополнительно присутствуют ...
- 16) В классификационной программе категории «Б» по спортивной гимнастике за невыполнение обязательных элементов или соединений программе выступления ...
- 17) Акробатика относится (по классификации) к ... видам спорта
- 18) К соревнованиям по спортивной акробатике допускаются участники с ...
- 19) К базовым движениям в художественной гимнастике относят ...
–поочередную смену окрестного положения ног, когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног
- 20) Для упражнения с лентой гимнастки используют обычно шелковую, разных ярких цветов ленту ...
- 21) Официальные чемпионаты мира по спортивной аэробике проводятся с ...
- 22) ... в спортивной аэробике – это соединение телодвижений, выполняемых последовательно в положении стоя в течение четырех музыкальных тактов
- 23) Неверно, что в спортивной аэробике одним из показателей, по которым оценивается артистичность выполняемых упражнений, является ...
- 24) Какие именно элементы должны быть выполнены во второй программе по спортивной аэробике («Обязательная композиция»), определяет ...
- 25) Программа спортивного фитнеса включает ...





- (26) Участниц программы спортивного фитнеса перед выходом на подиум предварительно разделяют на две категории по ...
- (27) Суть метода ... усилий, который способствует развитию скоростно-силовых качеств, заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой
- (28) Метод с применением изометрических усилий ..., а также используется при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера
- (29) Метод ... усилий характеризуется тем, что при его реализации упражнения выполняются с большим мышечным напряжением, которое сопровождается сильным возбуждением центральной нервной системы
- (30) Общеразвивающие упражнения ...
- (31) В интервальном методе развития выносливости перерыв в виде отдыха между упражнениями составляет ...
- (32) Для развития выносливости используют ..., который предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы
- (33) На втором этапе развития выносливости необходимо ...
- (34) Наилучшим образом ловкость развивается у ...
- (35) Неверно, что при составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать ...
- (36) Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнения на ...
- (37) ... способ проведения общеразвивающих упражнений доступен для любого контингента занимающихся, допускает возможность обучения и объяснения, а также позволяет легко варьировать физическую нагрузку
- (38) Использовать знакомые и относительно простые по форме упражнения, придерживаться логики перехода от одного упражнения к другому, сохранять однотипный размер счета, показывать упражнение в момент выполнения предыдущего рекомендуют при ... способе проведения общеразвивающих упражнений





- 39) Гимнастика включена в государственные программы по физическому воспитанию всех учебных заведений как ... предмет
- 40) Медицинское освобождение от практических занятий школьника, учащегося среднего специального заведения или студента ... их от посещения занятий, приобретения инструкторских знаний и умений и сдачи зачетов по теории физической культуры
- 41) В оздоровительной гимнастике к малонагрузочным упражнениям относят ...
- 42) На факультативных занятиях по гимнастике группы для перворазрядников и кандидатов в мастера состоят из ...
- 43) На факультативных занятиях по гимнастике группы для кандидатов в мастера тренируются ... в неделю
- 44) В настоящее время в гимнастике выделяют ... упражнений
- 45) Неверно, что в ряду основных подгрупп общеразвивающих упражнений выделяют ...
- 46) К стандартным гимнастическим снарядам относят ...
- 47) Все упражнения на снарядах условно разделяют на ...
- 48) Наиболее представительная группа движений, связанная с вращениями и прямолинейными перемещениями на снарядах, – это ...
- 49) ... – это одно из эффективных средств основной гимнастики, которое представляет собой действия скоростно-силового характера, имеющие несколько фаз: «отталкивание», безопорную (полетную) фазу и приземление

