

## **Задание 1**

1. Г
2. В
3. В
4. б

## **Задание 2**

### **№1**

Образовательно-развивающие виды гимнастики:

- Основная гимнастика;
- Женская гимнастика;
- Атлетическая гимнастика;
- Профессионально-прикладная гимнастика.

Оздоровительные виды гимнастики:

- Гигиеническая гимнастика;
- Вводная гимнастика;
- Физкультминутка, или физкультпауза;
- Ритмическая гимнастика;
- Лечебная гимнастика.

Спортивные виды гимнастики:

- Спортивная гимнастика;
- Художественная гимнастика;
- Спортивная акробатика;
- Спортивная аэробика;
- Фитнес – аэробика.

### **№2**

Общее физическое развитие и подготовка обучающихся к освоению технически сложных двигательных действий — есть главная цель общеразвивающих упражнений (ОРУ)

### **№3**

Утренняя зарядка улучшит метаболизм, поможет зарядить энергией. Организм привыкнет к умеренной физической нагрузке и человек будет бодрым и активным весь день. При движениях тела, рук, ног улучшается деятельность сердца и сосудов, нормализуется работа нервной и дыхательной системы.

### **№4**

В качестве опоры.

### **№5**

Выполняя упражнение, палку держат одной или двумя руками всеми существующими в гимнастике хватами: сверху, снизу, одной сверху, другой снизу; всевозможными скрестными хватами: обе хватами сверху, обе хватами снизу, одна хватом сверху, другая хватом снизу; обратным хватом; одной сверху или снизу, другой рукой обратным хватом. Перемена хватов производится перехватом кистей, скользящим перехватом, переворотом палки, вкручиванием и выкручиванием.

В пространстве палка может занимать горизонтальное, вертикальное и наклонное положения. Если угол наклона не указывается, то палка располагается под углом  $45^\circ$  к горизонту.

По отношению к телу палка может располагаться симметрично и несимметрично (односторонние положения).

## **№6**

Перемещение палки из одного положения в другое производится: подниманием или опусканием прямыми руками кратчайшим путем; сгибанием или разгибанием рук; дугообразным или круговым движением двумя руками или отпусанием одного конца палки; переворачиванием на  $180^\circ$  вокруг середины (центра массы) палки; выкручиванием и вкручиванием одной рукой или двумя одновременно, при этом происходит перемена хвата без отпусания палки.