

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
В.В. Абрамова

ВОПРОСЫ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
по дисциплине «**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**»
для студентов дневного отделения ФФКиС
Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль: «Физическая культура»

1. Когда возникла гимнастика Анохина?
2. Как еще по-другому называют гимнастику Анохина?
3. Сколько времени необходимо для изучения комплекса Анохина в целом?
4. Задачи гимнастики Анохина?
5. В чем заключается суть методики гимнастики Анохина?
6. Назовите правильную последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина?
7. Средства гимнастики Анохина?
8. Сколько упражнений входит в комплекс гимнастики Анохина?
9. Когда возникла дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой?
10. В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
11. Каким должно быть дыхание по методике А.Н. Стрельниковой?
12. Средства дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
13. Как еще по-другому называют дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой?
14. Задачи дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
15. Задачи дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
16. Перечислите упражнения дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
17. Перечислите упражнения дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
18. Что участвует при гармоничном дыхании?
19. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
20. Каким образом выполняется энергетизирующее дыхание по В.С. Чугунову?

УТВЕРЖДАЮ:
Зав. кафедрой гимнастики и
спортивных единоборств
В.В. Абрамова

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине «**НЕТРАДИЦИОННЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ**»

для студентов дневного и заочного отделений ФФКиС

Направление подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль: «Физическая культура»

1. Когда возникла гимнастика Анохина?
2. Как еще по-другому называют гимнастику Анохина?
3. Задачи и средства гимнастики Анохина?
4. В чем заключается суть методики гимнастики Анохина?
5. Назовите правильную последовательность изучения комплекса гимнастики Анохина и сколько времени необходимо для его изучения?
6. Сколько упражнений входит в комплекс гимнастики Анохина?
7. Сколько в норме должно быть углекислого газа (CO₂) и кислорода (O₂) в организме по методу К.П. Бутейко?
8. Что измеряют у занимающихся по методике К.П. Бутейко?
9. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики К.П. Бутейко?
10. Сколько этапов предлагает К.П. Бутейко для изучения и исправления дыхания?
11. Когда возникла дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой?
12. В чем заключается парадокс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
13. Каким должно быть дыхание по методике А.Н. Стрельниковой?
14. Задачи и средства дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой?
15. Как еще по-другому называют дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой?
16. Задачи и средства дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
17. Перечислите 8 основных упражнений дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
18. Что участвует при гармоничном дыхании по В.С. Чугунову?
19. В чем заключается суть методики дыхательной гимнастики по В.С. Чугунову?
20. Каким образом выполняется энергетизирующее дыхание по В.С. Чугунову?
21. Средства и задачи релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?
22. Сколько основных и дополнительных упражнений входит в комплекс релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?
23. Поэтапное освоения позы в релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?
24. Какая поза не относится к дополнительным позам релаксационной гимнастики по В.С. Чугунову?
25. Задачи и средства гимнастики Гермеса?
26. Перечислите упражнения гимнастики Гермеса?
27. Какие требования предъявляются к проведению занятий гимнастики Гермеса?
28. В каком году и где возникла гимнастика Шейпинг?
29. Задачи и средства гимнастики Шейпинг?
30. Назовите основные средства гимнастики Шейпинг?
31. Что не является противопоказанием к занятиям Стретчинг?
32. Когда и где возникла гимнастика Стретчинг?
33. Задачи и средства гимнастики Стретчинг?
34. Что относится к условиям правильного растягивания в гимнастике Стретчинг?
35. Что такое Пилатес?
36. Задачи и средства гимнастики Пилатес?
37. Задачи и средства гимнастики Йога?

38. Какая группа асан предназначена для развития пластичности мышц спины и сухожилий ног, а также для развития подвижности позвоночника и ребер?
39. Какая группа асан предназначена для улучшения функции органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы, а также укрепления мышц туловища?
40. Какая группа асан предназначена для полного отдыха?
41. Назовите основные системы оздоровительных упражнений гимнастики Ци-гун?
42. Что означает Инь и Ян в гимнастике Цигун?
43. Основная и задача гимнастики Тай-цзи-чжуань?
44. Сколько основных направлений составляет гимнастика Тай-цзи-чжуань?
45. Задачи и средства гимнастики Ушу?
46. Назовите 5 основных элементов гимнастики Ушу?
47. Назовите направления гимнастики Ушу?
48. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетика?
49. Какова продолжительность занятий гимнастики Калланетика?
50. Какие упражнения исключает гимнастика Калланетика?
51. Сколько необходимо держать мышцы в напряжении во время фиксации поз в гимнастике Калланетика?
52. Что такое Изотон?
53. Когда была разработана система Изотон?
54. Сколько форм занятий предусмотрено Изотонном?
55. Задачи и средства системы Изотон?

Основная литература:

1. Деревянин А. Комплекс упражнений А.С. Стрельниковой //ФиС, № 7, 2002.
2. Ковалева Р.Е. Нетрадиционные виды гимнастики. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений. – Тирасполь: Полиграфист, 2010.– 128с.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
4. Мильнер Е.Д. Дыхательная гимнастика по Стрельниковым, древнегреческий массаж //ФиС, № 9, 2002.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.

Дополнительная литература:

1. Технология формирования профессионально-педагогических умений на занятиях по гимнастике: Уч-метод. пособ. /Под ред. Е.Н. Медведевой и др. – М.: Физ. культура и спорт, 2005. – 128с.
2. Энциклопедия видов гимнастики: Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений /Авторы-составители: Е.М. Филиппенко, Л.А. Батуева, В.В. Абрамова и др. – Тирасполь, Издательство Приднестровского ун-та, 2007. – 118 с.