

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

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(раздел «Гимнастика» и «Легкая атлетика»)

для студентов I курса дневного отделения ФФКиС

направлений подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование»,

49.03.01 «Физическая культура»,

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

1. Дайте определение следующим понятиям: стойка (в акробатике); кувырок; мост; переворот; темповой переворот; упор; вис; оборот.
2. Перечислите причины травматизма на занятиях физической культурой и меры по профилактике травматизма.
3. Чем страховка отличается от физической помощи. Какие виды физической помощи Вы знаете?
4. Дайте определение понятиям «сила», «гибкость», «быстрота», «выносливость».
5. Перечислите методы и средства воспитания силы.
6. Перечислите методы и средства воспитания гибкости.
7. Перечислите факторы, влияющие на высоту отталкивания:
8. Объясните технику выполнения:
 - кувырка вперед;
 - кувырка назад;
 - подъема переворотом.
9. Что труднее выполнять – подъем или опускание – и почему?
10. Чем отличается по технике выполнения перекат от кувырка?
11. Какие акробатические упражнения относятся к статическим упражнениям?
12. Какая из семи фаз опорного прыжка определяет его вид?
13. Как определить, одноименный или разноименный перемах (круг одной) выполнен на к/м?
14. Приведите 5 примеров простых соскоков с перекладины, брусьев и т.д.
15. Перечислите основные фазы в гладком беге.
16. Перечислите основные фазы в беге с препятствиями (барьерный бег)
17. Перечислите основные фазы в прыжках.
18. Перечислите основные фазы в метаниях.
19. Эстафетный бег. Раскрыть способы передачи эстафетной палочки, сколько метров составляет коридор, перечислите виды эстафетного бега.
20. Объяснить технику выполнения:
 - острого шага;
 - приставного шага;
 - переменного шага;
 - высокого шага;
 - широкого шага;
 - дробного шага.
21. Объяснить технику выполнения прыжковой связки, состоящей из:
 - открытого и закрытого прыжков;
 - прыжков шагом;
 - прыжков выпрямившись и прогнувшись;
 - прыжков махом с поворотом на 180° в равновесие;
 - подбивных прыжков;
 - перекидных прыжков.

Основная литература:

1. Бурлаков И.Р., Неминуший Г. П. Легкая атлетика. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001.
2. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова.– М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
4. Романюк Т.В. Музыкально-ритмическое воспитание: Учебно-методическое пособие для студентов специальности «Физическая культура» высших учебных заведений. – Тирасполь, 2008. – 69 с.
5. Филиппенко Е.М., Батуева Л.А., Абрамова В.В. Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций: уч. пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений: Часть первая. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. Ун-та, 2006.

Дополнительная литература:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей. – М.: Высшая школа, 1989.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. – М.: Высшая школа, 1978.