

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

ВОПРОСЫ

к зачету по дисциплине «Прикладная физическая культура»
(раздел «Гимнастика» и «Легкая атлетика»)
для студентов II 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 в гимнастике и л/а.
3. Меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой
4. Чем страховка отличается от физической помощи. Какие виды физической помощи Вы знаете?
5. Дайте определение понятиям «сила», «гибкость», «быстрота», «выносливость».
6. Перечислите методы и средства воспитания силы.
7. Перечислите методы и средства воспитания гибкости.
8. Перечислите факторы, влияющие на высоту отталкивания:
9. Объясните технику выполнения кувырка вперед, назад; подъема переворотом, круга одной, подъема одной, размахиваний изгибами, в висе на перекладине, в упоре и упоре на руках на брусках.
10. Что труднее выполнять – подъем или опускание – и почему?
11. Чем отличается по технике выполнения перекат от кувырка?
12. Какие акробатические упражнения относятся к статическим упражнениям?
13. Какая из семи фаз опорного прыжка определяет его вид?
14. Как определить, одноименный или разноименный перемах (круг одной) выполнен на к/м?
15. Приведите 5 примеров простых соскоков с перекладины, брусков.
16. Перечислите основные фазы в гладком беге
17. Перечислите основные фазы в беге с препятствиями (барьерный бег)
18. Перечислите основные фазы в прыжках
19. Перечислите основные фазы в метаниях
20. Эстафетный бег. Раскрыть способы передачи эстафетной палочки, сколько метров составляет коридор, перечислите виды эстафетного бега.

Литература:

1. Батуева Л.А., Абрамова В.В. Гимнастика и методика преподавания. Курс лекций: Уч. пособие для студентов факультетов физической культуры высших учебных заведений: В трех частях. – Тирасполь: Изд-во Приднестр. Ун-та, 2006, 2007, 2009.
2. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.– М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2004.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2000.
5. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002.
6. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.