

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського
Факультет фізичної культури та спорту

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Питання до заліку з дисципліни:
« Гімнастика та методика викладання »

1. Охарактеризувати техніку виконання акробатичного елемента – перекид назад.
2. Скласти план навчання акробатичному елемента – перекид назад.
3. Охарактеризувати техніку виконання акробатичного елемента - стійка на голові та руках.
4. Скласти план навчання акробатичному елемента - стійка на голові та руках.
5. Охарактеризувати техніку виконання акробатичного елемента на коні - зі стрибка коло правою.
6. Скласти план навчання гімнастичному елемента на коні - зі стрибка коло правою.
7. Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на кільцях - з вису глибоким хватом підйом силою в упор.
8. Скласти план навчання гімнастичному елемента на кільцях - з вису глибоким хватом підйом силою в упор.
9. Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на кільцях – махом назад викрут уперед.
10. Скласти план навчання гімнастичному елемента на кільцях – махом назад викрут уперед.
11. Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор.
12. Скласти план навчання гімнастичному елемента на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом назад в упор.
13. Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом уперед в упор.
14. Скласти план навчання гімнастичному елемента на брусах – з розмахування в упорі на руках підйом махом уперед в упор.
15. Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на брусах – з кута силою стійка на плечах.
16. Скласти план навчання гімнастичному елемента на брусах – з кута силою стійка на плечах.
17. Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на перекладині – із розмахування у висі підйом розгином в упор.
18. Скласти план навчання гімнастичному елемента на перекладині – із розмахування у висі підйом розгином в упор.
19. Охарактеризувати техніку виконання гімнастичного елемента на перекладині – із розмахування у висі підйом правою в упор верхи.
20. Скласти план навчання гімнастичному елемента на перекладині – із розмахування у висі підйом правою в упор верхи.
21. Охарактеризувати спортивні види гімнастики.
22. Охарактеризувати засоби гімнастики.
23. Охарактеризувати прийоми страховки та допомоги при виконанні гімнастичних вправ.
24. Описати техніку виконання перешикування із однієї шеренги у дві і навпаки.
25. Описати техніку виконання перешикування із однієї шеренги у три і навпаки.
26. Описати техніку виконання перешикування уступама по розрахунку 9,6,3, на місці.

27. Описати техніку виконання перешикування дробленням зведенням, розведенням злиттям.
28. Описати техніку виконання перешикування з однієї колони у чотири послідовними поворотами у русі.
29. Описати техніку виконання «проти ходу».
30. Описати техніку виконання «змійки».
31. Описати техніку виконання розмикання на два кроки приставними кроками.
32. Описати техніку виконання розмикання дугами.
33. Описати техніку виконання та методика навчання групуванню.
34. Описати техніку виконання та методика навчання перекату.
35. Описати техніку виконання перекиду вперед.
36. Описати техніку виконання перекиду назад.
37. Описати техніку виконання стійки на лопатках.
38. Описати техніку виконання стійки на голові та руках.
39. Описати техніку виконання стійки на руках (з допомогою).
40. Описати техніку виконання перевороту в сторону.
41. Описати техніку виконання підйому переворотом в упор на перекладині.
42. Описати техніку виконання з упору махом назад зіскок на брусах.
43. Описати техніку виконання підйому махом вперед.
44. Описати техніку виконання стійки на плечах силою.
45. Охарактеризувати опорні стрибки.
46. Описати техніку виконання стрибка ноги нарізно.
47. Описати техніку виконання стрибка зігнувши ноги.