Вопросы для самостоятельной работы по дисциплине Физическая культура и спорт (гимнастика)

1 семестр

1. Что означает термин «гимнастика»
2. Назовите основные задачи гимнастики
3. Назовите основные направления развития гимнастики в начале 19
4. Как определяются стороны и точки гимнастического зала
5. Классификация строевых упражнений
6. Какие есть построения и передвижения строевых упражнений
7. Перечислить построение на месте
8. Какие перестроения используется для проведения комплексов ОРУ
9. Что такое основные и промежуточные положения руками и ногами
10. Перечислить основные положения руками и ногами
11. Перечислить промежуточные положения руками и ногами
12. Перечислить положения согнутыми руками и ногами
13. Что такое наклон, присед, выпад, упор и т.д.
14. Перечислить разновидности гимнастической ходьбы и бега

Список литературы

а) **основная литература:**

1. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 1/ Гавердовский Ю.К. - М. : Советский спорт, 2014. - 368 с. - ISBN 978-5-9718-0679-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806790.html>

2. Гавердовский Ю.К., Теория и методика спортивной гимнастики : учебник в 2 т.-Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский - М. : Советский спорт, 2014. - 231 с. - ISBN 978-5-9718-0700-1 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807001.html>

3. Поздеева Е.А., Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения : учебное пособие / Поздеева Е. А - Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 100 с. - ISBN -- - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/sibgufk_042.html>