

Критерії оцінювання 3 розділ (II семестр 1 розділ)

Практичні нормативи:

1. Основні положення з гімнастичною палкою.
2. Проведення комплексу ЗРВ з гімнастичною палкою.
3. Проведення комплексу ЗРВ з м'ячом.
4. Стійка на голові.
5. Вправи з рівноваги на колоді.
6. Опорні стрибки.

Самостійна письмова робота:

1. Описати та замалювати основні положення з гімнастичною палкою.
2. План-конспект комплексу ЗРВ з гімнастичною палкою.
3. План-конспект комплексу ЗРВ з м'ячом.
4. Стійка на голові: техніка виконання, методика навчання, типові помилки, страховка.
5. Вправи з рівноваги на колоді: визначення поняття «рівновага», види рівноваги, вдосконалення рівноваги; техніка виконання, методика навчання, типові помилки, страховка.
6. Опорні стрибки. визначення поняття, види, техніка виконання, методика навчання, типові помилки, страховка.
7. Мери попередження травм на заняттях гімнастикою.
8. Форми занять гімнастикою.
9. Етапи навчання гімнастики.
10. Заборонені рухи при заняттях оздоровчими видами гімнастики.