

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

2 СЕМЕСТР

1. гимнастика, как основополагающий жанр циркового искусства;
2. влияние гимнастики на современное цирковое искусство;
3. принципы проведения тренировочных занятий по гимнастике;
4. принцип построения гимнастических связок;

Показ гимнастических комбинаций 2 семестр

1. Прыжок шагом на гимнастическом бревне.
2. Оборот на гимнастическом бревне на одной ноге на 360°.
3. Прыжок на гимнастическом бревне толчком обеих ног.
4. Кульбит на гимнастическом бревне вперед.
5. Колесо на гимнастическом бревне.
6. Перекидка на гимнастическом бревне на одну ногу вперед и назад.
7. Стойка в упоре на грудь вдоль гимнастического бревна хватом.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

4 СЕМЕСТР

1. гимнастика, как основополагающий жанр циркового искусства;
2. влияние гимнастики на современное цирковое искусство;
3. принципы проведения тренировочных занятий по гимнастике;
4. принцип построения гимнастических связок;
5. знание базовых тезисов и терминологии гимнастических упражнений;
5. разновидности гимнастических снарядов;
6. теоретическое применение гимнастических навыков в создании цирковых номеров и представлений.

Показ гимнастических комбинаций 4 семестр

1. Прыжок шагом на гимнастическом бревне.
2. Оборот на гимнастическом бревне на одной ноге на 360°.
3. Прыжок на гимнастическом бревне толчком обеих ног.
4. Кульбит на гимнастическом бревне вперед.
5. Колесо на гимнастическом бревне.
6. Перекидка на гимнастическом бревне на одну ногу вперед и назад.

7. Стойка в упоре на грудь вдоль гимнастического бревна хватом.
8. В упоре на руках на параллельных брусьях – угол (зафиксировать).
9. Махи двумя ногами вперед – назад на параллельных брусьях в упоре на руках.
10. Стойка на параллельных брусьях на плечах.
11. Вис на плечах на параллельных брусьях, махом назад двумя ногами и выход в упор на руки.
12. Вис углом на параллельных брусьях – подъем разгибом в упор на руках.
13. Из упора на руках на параллельных брусьях – махом назад двумя ногами в сторону и соскок через перекладину.