

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Місце і значення гімнастики у системі фізичного виховання.
2. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.
3. Історія розвитку гімнастики (коротка).
4. Завдання, засоби та методичні особливості гімнастики.
5. Види гімнастики.
6. Основні гігієнічні вимоги до місць занять (освітлення, вентиляція, температура, норми вмісту та ін.).
7. Снаряди для занять гімнастикою та їх значення. Підготовка, раціональне розміщення для занять і прибирання снарядів.
8. Характеристика травм, можливих під час занять гімнастикою. Причини травматизму, профілактика.
9. Поняття: страховка, допомога. Значення допомоги та страховки для забезпечення безпеки занять. Різновиди прийомів допомоги.
10. Забезпечення безпеки проведення занять. Допомога у разі травм до прибуття лікаря.
11. Характеристика оздоровчих видів гімнастики, їх спрямованості та завдань.
12. Визначення понять «термін», «термінологія». Правила створення термінів для рухів і статичних положень.
13. Характеристика основних і додаткових термінів; значення термінології в гімнастиці. Правила створення термінів і їх застосування (показати на прикладах).
14. Основні вимоги щодо гімнастичної термінології. Розкрити на прикладах.
15. Правила та форми запису ЗРВ (приклади ЗРВ, записати двома формами).
16. Правила подачі команд під час перешикування, розмикання та змикання (приклад).
17. Правила запису вільних вправ (показати на прикладах двома способами).
18. Правила запису вправ на гімнастичних снарядах (показати на прикладах двома способами).
19. Визначення термінів: сід, мах, нахил, присід, випад, поворот.
20. Визначення термінів: розмахування, кач, спад, підйом.
21. Визначення термінів: мах дугою, наскок, зіскок, упор.
22. Дати тлумачення термінів: рівновага, групування, перекат, перекид, переворот, сальто, міст, шпагат, стійка.
23. Техніка виконання висів: змішаних і простих, приклади висів на гімнастичній стінці, брусах р/в, перекладині.
24. Техніка виконання упорів: змішаних, простих, на колоді, брусах, перекладині.
25. Призначення ЗРВ, їх класифікація.

26. Коротка характеристика вправ без предметів і з предметами, вправ на гімнастичній стіні, лавці.

27. Вплив ЗРВ на організм тих, хто займається. Відмінні особливості ЗРВ від інших видів вправ.

28. Значення ЗРВ для підготовки до наступної діяльності. Схема складання комплексів ЗРВ.

29. Характеристика стройових вправ та їх класифікація.

30. Педагогічне значення стройових вправ, їх класифікація і значення в організації тих, хто займається на уроці (приклад).

31. Основні вимоги до викладача (учителя): зовнішній вигляд, уміння триматися перед строем, вибір місця, знання команд, уміння подавати команди, уміння показувати вправи, знання техніки та вміння виправляти помилки.

32. Методичні прийоми проведення підготовчої частини уроку. Прийоми регулювання навантаження під час проведення ЗРВ.

33. Структура процесу навчання гімнастичним вправам (етапи, методи, прийоми, умови).

34. Технологія навчання гімнастичним вправам.

35. Правила запису вправ з предметами: приклад ЗРВ з м'ячем, на гімнастичній лаві, на гімнастичній стінці, у парах.

36. Характеристика підготовчої частини уроку гімнастики (завдання, засоби, методика проведення, методичні прийоми).

37. Техніка та технологія навчання перекиду вперед.

38. Техніка та технологія навчання перекиду назад.

39. Техніка та технологія навчання опорного стрибка зігнувши ноги через козла в ширину.

40. Техніка та технологія навчання перевероту вбік (колесо).

41. Техніка та методика навчання перекатів (3 види).

42. Гігієнічна гімнастика: завдання, засоби, форми занять. Принципи складання комплексів гігієнічної гімнастики (скласти приблизний комплекс).

43. Атлетична гімнастика: засоби, особливості методики занять.

44. Характеристика прикладних вправ. Техніка та методика навчання вправам у рівновазі, у лазінні та перелізаннях, вправи у перенесенні товариша.

45. Правила подачі команд під час пересувань (змійкою, по колу, пересування з різним положенням рук і ніг).

46. Загальнорозвивальні вправи – засіб розвитку фізичних якостей. Методика розвитку сили, гнучкості.

47. Характеристика потокового, потоково-серійного, роздільного методів проведення ЗРВ та основні вимоги, що висуваються до них.

48. Проведення змагань з гімнастики. Елементарні правила суддівства.

49. Урок гімнастики – основна форма занять з гімнастики в школі. Значення занять гімнастикою для формування рухової функції школярів.

50. Структура основної частини уроку гімнастики (завдання, засоби, організація та методика проведення).

51. Характеристика заключної частини уроку гімнастики (завдання, засоби, методика проведення).

52. Загальна та моторна щільність уроку, прийоми регулювання навантаження.

53. Види та засоби оздоровчої гімнастики.

54. Техніка та технологія навчання опорному стрибку: в упор присівши та зіскоку прогином (дівчата), ноги нарізно через коня в довжину (юнаки).

55. Етапи навчання гімнастичним вправам.

56. Види жіночого та чоловічого багатоборства у спортивній гімнастиці. Види багатоборства художньої гімнастики.

57. Стандартне і нестандартне обладнання гімнастичних (універсальних) залів і майданчиків для занять гімнастикою.

58. Додаткове обладнання й інвентар для проведення занять з гімнастики.

59. Види та засоби освітньо-розвивальної гімнастики.

60. Гімнастичні майданчики та їх обладнання. Нестандартне обладнання.

61. Прикладне значення гімнастики.

62. Стрйові вправи. Визначення понять: стрій, фланг, фронт, інтервал, дистанція, шеренга, колона, направляючий, замикаючий.