

Залікові питання для студентів з дисципліни «Гімнастика».

1. Гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Махові вправи (х-ка і класифікація).
3. Основні засоби гімнастики і їх коротка характеристика.
4. Класифікація видів гімнастики.
5. Характеристика загально-розвиваючих видів гімнастики.
6. Спортивні види гімнастики (х-ка і класифікація).
7. Характеристика західно-європейських систем гімнастики.
8. Гімнастика на Галичині.
9. Урок як основна форма організації навчального процесу.
10. Форми проведення занять гімнастики.
11. Статичні і силові вправи (х-ка і класифікація).
12. Призначення, засоби і методи проведення підготовчої частини уроку.
13. Призначення, засоби і методи проведення основної частини уроку.
14. Призначення, засоби і методи проведення заключної частини уроку.
15. Структура уроку гімнастики.
16. Зміст і методика занять гімнастикою з дітьми дошкільного віку.
17. Зміст і методика занять гімнастикою з дітьми молодшого шкільного віку.
18. Зміст і методика занять гімнастикою з дітьми середнього шкільного віку.
19. Зміст і методика занять гімнастикою з дітьми старшого шкільного віку.
20. Задачі, засоби і організація занять основною гімнастикою з особами старшого віку.
21. Задачі, засоби і організація занять основною гімнастикою.
22. Гімнастичні зали, майданчики та їх устаткування.
23. Гігієнічна гімнастика (х-ка, задачі, зміст).
24. Атлетична гімнастика (х-ка, задачі, зміст).
25. Підвідні та підготовчі вправи в гімнастиці.
26. Значення спеціальної фізичної підготовки для спортсменів.
27. Залежність формувань рухових навичок від ступеню розвитку фізичних якостей.
28. Роль прикладних видів гімнастики у фізичній підготовці.
29. Етапи процесу навчання руховим діям.
30. Дидактичні принципи, які використовуються у навчанні гімнастичним вправам.
31. Методи навчання гімнастичним вправам.
32. Форми занять і фізіологічна характеристика виробничої гімнастики.
33. Лікувальна гімнастика (х-ка, задачі, зміст).
34. Військово-прикладна гімнастика.
35. Стройові вправи (х-ка, класифікація, методи навчання).
36. Вправи художньої гімнастики (х-ка, класифікація, методи навчання).
37. Акробатичні вправи (х-ка, класифікація, методи навчання).
38. Загально розвиваючі вправи (х-ка, класифікація).
39. Вільні вправи (х-ка, зміст).
40. Характеристика основних документів планування (програма, робочий план, конспект).
41. Вимоги до складання комплексів ввідної гімнастики і методика їх проведення.
42. Задачі і особливості проведення гімнастики на виробництві.
43. Вимоги до складання комплексів фізкультпауз і методика їх проведення.
44. Міри попередження травм на заняттях гімнастикою.
45. Лазіння по канату у два прийоми (аналіз техніки, методика навчання).
46. Методика розвитку гнучкості.
47. Правила запису вправ на гімнастичних приладах.
48. Вимоги, які ставляться до гімнастичної термінології.
49. Характеристика термінів: вис, упор, оберт, поворот, зіскок.
50. Правила запису загально розвиваючих вправ.
51. Характеристика спортивно-прикладної гімнастики.
52. Лазіння по канату у три прийоми (аналіз техніки, методика навчання).

53. Прикладні вправи, види гімнастики (х-ка, методи проведення).
54. Методи складання комплексів гігієнічної гімнастики.
55. Класифікація помилок у гімнастиці.
56. Причини травматизму і його профілактика.
57. Правила і обов'язки головного судді змагань з гімнастики.
58. Правила і обов'язки судді змагань з гімнастики.
59. Терміни акробатичних вправ.
60. Роздільний і поточний способи проведення підготовчої частини уроку.
61. Правила і обов'язки учасників змагань зі спортивної гімнастики, тренерів і представників.
62. Основні способи перешикування на місці і в русі.
63. Основні положення: рук, ніг, тулуба.
64. Характеристика й техніка виконання вправ на коні (колоді).
65. Характеристика й техніка виконання вправ на брусах.
66. Характеристика й техніка виконання вправ на перекладині.
67. Характеристика й техніка виконання вправ на кільцях.
68. Характеристика й техніка виконання вправ на колоді (коні).
69. Характеристика й техніка виконання вправ в опорних стрибках.