

Питання до іспиту

1. Гімнастика в системі фізичного виховання: визначення терміну, завдання, види, засоби.
2. Завдання гімнастики: перелічити, розкрити кожне завдання.
3. Види гімнастики: перелічити, охарактеризувати.
4. Форми занять гімнастикою в режимі шкільного дня.
5. Термінологія: визначення терміну, правила скорочень, вимоги, правила створення.
6. Методичні особливості гімнастики.
7. Основні причини виникнення травм на заняттях.
8. Засоби гімнастики: перелічити, охарактеризувати.
9. Форми занять гімнастикою.
10. Методичні особливості проведення ЗРВ з використанням предметів.
11. ЗРВ у гімнастиці: значення, особливості використання, дозування.
12. Види травм на заняттях та перша допомога.
13. ЗРВ у русі: особливості виконання, команди для початку виконання та для припинення виконання.
14. Види страхування та допомоги як міра попередження травм на заняттях гімнастикою.
15. Стройові вправи: визначення груп термінів, характеристика їх, загальні принципи методики навчання.
16. Вимоги до місць занять гімнастикою.
17. Методи навчання гімнастичним вправам.
18. Урок – основна форма занять гімнастикою у школі (завдання, вибір засобів, моторна щільність-занять).
19. Облік навчальної роботи: основні документи обліку.
20. Терміни ЗРВ: перелічити, дати визначення термінів.
21. ЗРВ з гімнастичною палкою: особливості, засоби, спрямованість.
22. Оздоровчі види гімнастики: завдання, засоби, різновиди.
23. Правила скорочень термінів.

24. Вимоги до термінів, правила скорочень, способи створення термінів.
25. Основні форми занять гімнастикою.
26. Терміни ЗРВ: групи, визначення, правила використання.
27. Спортивні види гімнастики: завдання, засоби, різновиди.
28. Прикладні види гімнастики: завдання, засоби, різновиди.
29. Форми навчання гімнастичним вправам
30. Методичні прийоми проведення основної частини уроку.
31. Урок гімнастики: завдання, засоби, частини.
32. План-конспект уроку.
33. Підготовча частина уроку: завдання, методи проведення, засоби.
34. Основна частина уроку: завдання, засоби, способи проведення.
35. Заключна частина уроку: завдання, методи проведення, засоби.
36. План-конспект уроку гімнастики.
37. Форми навчання гімнастичним вправам: принципи, методи, прийоми.
38. Вправи з предметами: особливості, спрямованість, вплив.
39. Вправи зі скакалкою: вплив, особливості використання
40. Етапи навчання гімнастичним вправам: принципи, методи, прийоми, засоби.
41. Заборонені рухи при заняттях оздоровчими видами гімнастики.
42. ЗРВ з набивним м'ячем: особливості, спрямованість, ТБ.
43. ЗРВ з гімнастичною палкою: особливості, вплив, спрямованість.
44. Документи планування роботи з гімнастики.
45. Ігри на заняттях гімнастикою: значення, різновиди, доцільність використання
46. Естафети в гімнастиці: значення, вплив, особливості використання.
47. Охарактеризувати спортивну гімнастику як вид спорту.
48. Рівновага: визначення терміну, види, засоби вдосконалення.
49. Загальна та моторна щільність уроку гімнастики: визначення термінів, фактори, які впливають на їх значення.
50. Лікарський контроль на заняттях гімнастикою: значення, види.

51. Охарактеризувати види чоловічого та жіночого багатоборства у спортивній гімнастиці.
52. Видатні гімнасти України.
53. Видатні гімнасти Запоріжжя.
54. Стройові вправи: визначення, види, характеристика.
55. Розкрити поняття: стрій, шеренга, колона та всі терміни пов'язані з різновидами строю та шикунвань.
56. Перешикування з 1 шеренги: види, команди, виконання.
57. Перешикування з однієї шеренги уступом за розрахунком: команди для виконання, методика навчання.
58. Стройові вправи: визначення термінів, групи вправ, їх характеристика.
59. Різновиди розрахунків групи, шикунання: команди для виконання, методика навчання.
60. Команди: «Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Вільно!», «Відставити!», «Розійтись!».
61. Рух в обхід, протиходом, «змійкою». Команди для виконання, методика навчання.
62. Перешикування з однієї шеренги: види, команди, навчання.
63. Перешикування з однієї шеренги у три та навпаки: команди для виконання, методика навчання.
64. Повороти на місці: різновиди, команди, техніка виконання, методика навчання.
65. Види пересувань «обхід», «діагональ», «змійка», «проти хід», «круг»: визначення термінів, команди, навчання.
66. Види пересувань у гімнастики: визначення, команди, навчання.
67. Перешикування з колони по 1 в колону по 2, 3, 4 і т.д. поворотами у русі: команди для виконання, методика навчання.
68. Перешикування з однієї шеренги у дві та навпаки: команди для виконання, методика навчання.

69. Перешикування з однієї шеренги уступом за розрахунком: команди, методика навчання.
70. Акробатичні вправи: визначення термінів, види вправ, страховка.
71. Групування та переكاتи: визначення терміну, види, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
72. Перекид уперед: визначення терміну, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
73. Перекид назад: визначення терміну, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
74. «Міст»: визначення терміну, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
75. Стійка на лопатках: визначення терміну, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
76. Стійка на голові: визначення терміну, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
77. Переворот боком («колесо»): термін на визначення, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
78. Характеристика вправ на снарядах.
79. Вправи на снарядах: визначення терміну, види, особливості виконання.
80. Вправи на снарядах: різновиди висів і упорів (визначення терміну, різновиди).
81. Вправи на снарядах: визначення основних понять, вимоги до місць, основні групи вправ, страховка.
82. Вільні вправи: особливості, види, спрямованість, допомога та страхування.
83. Загальна характеристика стрибків у гімнастиці: опорні та безопорні стрибки.
84. Опорні стрибки: визначення терміну, фази, загальні положення методики навчання, страхування.

85. Стрибок ноги нарізно через гімнастичний «стіл»: визначення терміну, техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
86. Стрибок зігнувши ноги через гімнастичний «стіл»: техніка виконання, методика навчання, допомога або страхування.
87. Виси та упори на снарядах: дати визначення термінів «хват», «вис», «упор»; групи висів, різновиди висів та упорів.
88. Вправи на колоді: особливості, види, спрямованість, допомога та страхування.
89. Вправи на жердині: основні вимоги до снаряда, основні вправи, техніка виконання, методика навчання, страховка.
90. Вправи на брусах: різновиди, особливості виконання, допомога та страхування.
91. Вправи на паралельних брусах: особливості, види, спрямованість, допомога та страхування.
92. Вправи на різновисоких брусах: особливості, види, спрямованість, допомога та страхування.
93. Вправи на колоді: вимоги до снаряду, основні вправи, вплив вправ, страховка.
94. Вправи на кільцях: особливості, види, спрямованість, допомога та страхування.
95. Характеристика вправ у лазанні та перелазанні: види, значення, засоби.
96. Лазіння по канату у три прийоми: техніка виконання, методика навчання, допомога та страховка.
97. Лазіння по канату у два прийоми: техніка виконання, методика навчання.