

«Затверджено»

На засіданні кафедри гімнастики

Протокол № _____ від « ____ » _____ 2018 р.

Зав. каф., доцент _____ Бубела О.Ю.

Екзаменаційні питання

з дисципліни «Теорія і методика гімнастики, організація спортивно-мистецьких заходів»

**для студентів II курсу денної та заочної форми навчання
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

1. Дайте визначення прикладній гімнастиці. Характеристика прикладним видам гімнастики.
2. Як поділяються змагання за поставленою метою, формою заліку та масштабом і представництвом.
3. Назвіть основні задачі прикладної гімнастики.
4. Назвіть і дайте характеристику принципам навчання гімнастичним вправам
5. Назвіть основні фази становлення рухових навичок
6. Значення та вимоги, які пред'являються до гімнастичної термінології.
7. Дайте характеристику лазінню у два і три прийоми.
8. Правила утворення та умовних скорочень у гімнастичній термінології
9. Зміст та характеристика положення про змагання.
10. Підготовка та проведення змагань з гімнастики.
11. Техніка суддівства змагань з гімнастики.
12. Форми занять з гімнастики в школі.
13. Назвіть та дайте характеристику основним вимогам якісного проведення уроку.
14. Дайте характеристику підготовчій частині уроку. Особливості проведення підготовчої частини уроку у дітей початкових, середніх, старших класів.
15. Дайте характеристику основній частині уроку. Особливості проведення основної частини уроку у дітей початкових, середніх, старших класів.
16. Дайте характеристику заключній частині уроку. Особливості проведення заключної частини уроку у дітей початкових, середніх, старших класів.
17. Зміст уроку гімнастики в школі
18. Фізіологічне навантаження на уроці гімнастики і методи його регулювання
19. Визначення загальної і моторної щільності уроку.
20. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми у початкових класах.
21. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми в середніх класах.
22. Особливості проведення уроку гімнастики з дітьми у старших класах.
23. Назвіть причини травматизму на заняттях з гімнастики.
24. Застосування прийомів страхування, допомоги і самострахування.

25. Яке місце посідає гімнастика в системі фізичного виховання. Які види гімнастики викладаються в навчальних закладах.
26. Сформулюйте методичні особливості викладання гімнастики та дайте характеристику.
27. Дайте характеристику засобам гімнастики
28. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням
29. Назвіть і дайте характеристику освітнім та оздоровчим видам гімнастики
30. Назвіть і дайте характеристику освітнім та оздоровчим видам гімнастики
31. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з одної шеренги у дві і навпаки. Основні вихідні положення.
32. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з однієї шеренги в три і навпаки. Основні вихідні положення в сиді і в упорі сидячи.
33. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з шеренги виступом. Основні вихідні положення лежачи і в упорі лежачи.
34. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні приставними кроками (на положення руки в сторони). Характеристика вправ і основні положення з м'ячем.
35. Назвіть команди та дії учнів при команді в обхід, протиходом. Характеристика вправ і основні положення з гантелями.
36. Назвіть різновиди кроку та бігу, команди. Характеристика вправ і основні положення з короткою скакалкою.
37. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з колони по одному у колону по двоє і навпаки. Характеристика вправ і основні стрибки з довгою скакалкою.
38. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з колони по одному у колону по троє і навпаки. Характеристика вправ і основні положення вправ на і біля лави.
39. Назвіть умовні позначення спортивної площадки. Характеристика вправ і основні положення вправ на і біля гімнастичної стінки.
40. Рапорт чергового (команди дії учнів). Характеристика вправ і основні положення вправ у парах.
41. Назвіть стройові прийоми, команди та дії учнів. Основні положення рук.
42. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з шеренги в колону заходженням відділень плечем. Характеристика вправ і основні положення з палицею.
43. Назвіть розподіли групи, команди та дії учнів. Основні положення тулуба.
44. Назвіть команди та дії учнів при перешикуванні з колони по одному у колону по двоє дробленням і зведенням і навпаки. Основні положення ніг.
45. Назвіть команди зміни швидкості руху. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з використанням рук і ніг.
46. Перешикування з колони по одному у колону по двоє (троє, і т.д.) поворотом під час руху. Запишіть шість вправ на чотири рахунки для рук і тулуба.
47. Назвіть команди та дії учнів при поворотах на місці. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з використанням рухів рук, ніг і тулуба.
48. Назвіть команди та дії учнів при поворотах у русі. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з палицею.

49. Назвіть способи зупинки групи (команди та дії учнів). Запишіть шість вправ на чотири рахунки з м'ячем.
50. Назвіть команди та дії учнів перехід з кроку на місці до переміщення вперед. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи біля лави.
51. Назвіть команди та дії учнів при команді по колу, по діагоналі. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з гантелями.
52. Назвіть команди та дії учнів розмикання на зазначену відстань. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи на гімнастичній стінці.
53. Назвіть стройові поняття і дайте визначення їм. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи біля гімнастичної стінки.
54. Назвіть команди та дії учнів при шикуванні групи в шеренгу та колону. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи на лаві.
55. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по одному в колону по три виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки у висі на гімнастичній стінці.
56. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по одному в колону по п'ять виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки сидячи на лаві.
57. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по одному в колону по чотири виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки з короткою скакалкою.
58. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по два в колону по чотири виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки вправ у парах.
59. Назвіть команди та дії учнів при розмиканні з колони по два в колону по шість виступом. Запишіть шість вправ на чотири рахунки сидячи спиною до гімнастичної стінки.
60. Назвіть команди та дії учнів при команді змієюю. Запишіть шість вправ на чотири рахунки стоячи спиною притисненим до гімнастичної стінки.
61. Методика навчання стійці на лопатках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
62. Методика навчання перекатам (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
63. Методика навчання стрибку ноги нарізно через коня в ширину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
64. Методика навчання перекиду вперед (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
65. Методика навчання перекиду назад (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
66. Методика навчання стійці на голові і руках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
67. Методика навчання стійці на руках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
68. Методика навчання перевороту в сторону (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
69. Методика навчання стрибку ноги нарізно через коня в довжину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
70. Методика навчання стрибку зігнувши ноги через коня в ширину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).

- 71.Методика навчання підйому переворотом на низькій перекладині (різновисокі бруси) (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 72.Методика навчання підйому розгином на перекладині (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 73.Методика навчання зіскоку кутом з поворотом на паралельних брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 74.Методика навчання зіскоку кутом з поворотом на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 75.Методика навчання підйому махом вперед на паралельних брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 76.Методика навчання стійці на плечах на паралельних брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 77.Методика навчання півшпагату на колоді (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 78.Методика навчання зіскоку прогнувшись з колоди (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 79.Методика навчання кроку польки на колоді (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 80.Методика навчання стійці на руках з перекидом (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 81.Методика навчання рівновазі на правій (лівій) на колоді (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 82.Методика навчання спаду на перекладині (різновисоких брусах) (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 83.Методика навчання перекату на одну ногу зі стійки на лопатках (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 84.Методика навчання «мостику» з положення лежачи на спині (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 85.Методика навчання «мостику» з положення стоячи (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 86.Методика навчання підйому переворотом з вису присівши на одній і махом на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 87.Методика навчання стрибку ноги нарізно через козла в ширину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 88.Методика навчання стрибку ноги нарізно через козла в довжину (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 89.Методика навчання спаду на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка).
- 90.Методика навчання підйому двома на різновисоких брусах (техніка, основні підвідні, підготовчі вправи, страховка)..
- 91.Значення та напрямки застосування музики
- 92.Ритміка, її коротка характеристика.
- 93.Ритм. Визначення та характеристика. Види ритму.
- 94.Ритм і темп. Визначення, характеристика.
- 95.Правила подачі команд під музику для початку руху, зупинки групи та переходу з одного виду переміщення до іншого.
- 96.Проведення різних видів вправ з музичним супроводом розподільним та потоковим способом
- 97.Ритмічна гімнастика. Методика складання комплексу.
98. Значення використання музики у фізичному вихованні та спорті.
- 99.Зміст і завдання музично – ритмічного та хореографічного виховання у роботі з дітьми ДДЗ та учнями молодших, середніх та старших класів ЗОШ.

100. Зміст та коротка характеристика засобів хореографічної підготовки.
101. Значення та вимоги до спортивних свят і спортивно – гімнастичних виступів.
102. Масові свята та їх коротка характеристика.
103. Поняття еортологія, «режисер», «режисура», сценарій та його композиція.
104. Масові спортивні свята та їх характеристика.
105. Структура організації та проведення заходу.
106. Масові спортивно – гімнастичні свята та їх характеристика
107. Сценарій свята та його композиція.
108. Різновиди масових виступів. Класифікація.
109. Основні засоби масових фізкультурних виступів і гімнастичних свят
110. Техніка безпеки під час проведення репетиційної роботи та спортивно – мистецьких заходів.
111. Поняття «сценічна площадка» та його характеристика.
112. Музичне та художнє оформлення виступу.
113. Характеристика дитячого спортивного свята
114. Урочисті церемонії відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту.
115. Парад фізкультурників і спортсменів та його характеристика.
116. Спеціальні форми роботи з глядачами на святі (навести приклади).
117. Характеристика вправ типу «зарядки», вправ з предметами.
118. Характеристика масових акробатичних вправ. Піраміди, підтримки. Тематичні побудови, шиккування та перешикування..
119. Свято на стадіоні. Розмітка поля стадіону.
120. Регламент про проведення змагань. Сценарій відкриття та закриття змагань в обраному виді спорту.