

Протокол заседания  
кафедры гимнастики № 16  
от 24.06.2024

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине  
«Гимнастика и методика преподавания»

для специальностей:

- 6-05-1012-01 «Физическая культура»;
- 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»;
- 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»;
- 6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом»

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для студентов 2 курса

1. Знать теоретический материал в объеме программы.
2. Получить положительные отметки за проведение практических заданий на учебной группе.
3. На высоком техническом уровне демонстрировать технику программных упражнений на снарядах (брусья, бревно, перекладина, опорные прыжки), упражнения акробатики, вольные упражнения.

### Вопросы к экзамену

4. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
5. Основные задачи гимнастики.
6. Краткая характеристика основных средств гимнастики.
7. Методические особенности гимнастики.
8. Причины травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
9. Значение терминологии в гимнастике.
10. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
11. Правила образования терминов.
12. Термины основные и дополнительные.
13. Правила сокращения названий.
14. Правила записи упражнений.
15. Формы записи упражнений.

16. Строевые упражнения, их значения и содержание.
17. Особенности методики проведения строевых упражнений.
18. Характеристика общеразвивающих упражнений
19. Классификация общеразвивающих упражнений.
20. Методика развития силы общеразвивающими упражнениями.
21. Методика развития гибкости общеразвивающими упражнениями.
22. Методика развития координационных способностей общеразвивающими упражнениями.
23. Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений.
24. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
25. Способы выполнения комплексов ОРУ.
26. Формы строя для проведения ОРУ
27. Особенности общеразвивающих упражнений с разными предметами.
28. Основная гимнастика. Назначение, место в системе физического воспитания, средства, формы занятий.
29. Ритмическая гимнастика. Характеристика, содержание, особенности проведения занятий.
30. Гигиеническая гимнастика. Характеристика, формы и содержание занятий. Требования к комплексу упражнений.
31. Производственная гимнастика. Назначение, особенности содержания, формы организации занятий.
32. Атлетическая гимнастика. Характеристика, содержание, особенности проведения занятий.
33. Лечебная гимнастика. Назначение, особенности содержания, формы организации занятий.
34. Профессионально-прикладная гимнастика. Характеристика, содержание, особенности проведения занятий.
35. Военно-прикладная гимнастика. Характеристика, содержание, особенности проведения занятий.
36. Спортивно-прикладная гимнастика. Характеристика, содержание, особенности проведения занятий.
37. Спортивная гимнастика. Дать характеристику. Мужское и женское многоборье.
38. Художественная гимнастика. Дать характеристику соревновательной программы.
39. Спортивная аэробика. Дать характеристику соревновательной программы.
40. Спортивная акробатика. Дать характеристику соревновательной программы.
41. Вольные упражнения. Характеристика, содержание, особенности методики обучения.
42. Прикладные упражнения. Назначение, содержание, место в уроке.
43. Лазание. Разновидности, методика обучения.
44. Метание. Разновидности, методика обучения, организация занятий.
45. Переползание. Переноска груза. Разновидности. Методика проведения.

46. Упражнения в равновесии. Характеристика, основные группы упражнений, особенности методики обучения.
47. Опорные прыжки. Характеристика, содержание, методика обучения.
48. Неопорные прыжки. Характеристика, содержание.
49. Круговая тренировка. Характеристика, формы занятий.
50. Дидактические принципы обучения и их реализация в гимнастике.
51. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.
52. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
53. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
54. Методические приемы, облегчающие процесс освоения гимнастических упражнений.
55. Роль помощи, страховки, само страховки на занятиях гимнастикой.
56. Методика исправления ошибок при выполнении гимнастических упражнений.
57. Урок гимнастики. Виды уроков. Структура урока.
58. Подготовительная часть урока. Назначение, содержание, методика проведения.
59. Основная часть урока. Назначение, содержание, методика проведения.
60. Особенности организации проведения основной части урока для достижения высокой моторной плотности.
61. Заключительная часть урока. Назначение, содержание, методика проведения.
62. Начало урока. Перечислить 5-6 вариантов. Упражнения на внимание. Перечислить 4-5 вариантов.
63. Место игр в уроке гимнастики. Игры и эстафеты с элементами гимнастики (привести примеры).
64. Музыка в уроке гимнастики. Значение, способы организации, требования к преподавателю при проведении занятий с музыкальным сопровождением.
65. Техника и методика обучения кувырку вперед.
66. Техника и методика обучения кувырку назад.
67. Техника и методика обучения кувырку назад.
68. Техника и методика обучения упражнения «мост» из положения лежа.
69. Дать определение термину кувырок. Перечислить разновидности кувырков вперед и назад (не менее 10).
70. Дать определение термину стойка. Перечислить разновидности стоек (головой вниз).
71. Техника выполнения и методика обучения стойке на руках.
72. Техника выполнения и методика обучения стойке на голове и руках.
73. Техника и методика обучения перевороту в сторону.
74. Техника и методика обучения опорному прыжку ноги врозь.
75. Техника и методика обучения опорному прыжку согнув ноги.
76. Перечислить по 6 разновидностей ходьбы, бега, прыжков и назвать команды для их выполнения.
77. Перечислить не менее 10 ОРУ на силу мышц живота из разных И.П. Записать в соответствии с правилами записи 4 из них.

78. Перечислить не менее 10 ОРУ на силу мышц спины из разных И.П.. Записать в соответствии с правилами записи 4 из них.
79. Перечислить по 10 ОРУ на подвижность плечевых и тазобедренных суставов. Записать в соответствии с правилами записи 4 из них.
80. Перечислить не менее 10 ОРУ на силу мышц рук и плечевого пояса из разных и.п.. записать 5 из них.
81. Записать 5 ОРУ с гимнастической палкой в соответствии с правилами записи.
82. Записать 5 ОРУ со скакалкой в соответствии с правилами записи.
83. Записать 5 ОРУ с мячом в соответствии с правилами записи.
84. Назвать команды для перестроения в 2(3) шеренги из одной, перестроения уступами из шеренги и перестроения в колонну по 3,4 и т.д. из колонны по одному в движении.
85. Элементы фигурной маршировки – диагональ, противоход, змейка, круг. Назвать команды для их выполнения.
86. Массовые гимнастические выступления. Значение, содержание, краткая характеристика основных этапов подготовки.
87. Аэробика. Характеристика, виды, особенности методики проведения занятий.
88. Техника и методика обучения подъему переворотом на разновысоких брусьях (перекладине).
89. Дать определение термину вис. Назвать 5-6 висов. Перечислить хваты.