

**Зачетные требования по учебной дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания» для студентов 1 курса:**

1. Знать теоретический материал в объеме программы.
2. Получить положительные оценки за проведение учебных практикумов на учебной группе.
3. На высоком техническом уровне демонстрировать технику программных упражнений.

**Вопросы к дифференцированному зачету по учебной дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания»**

1. Причины травматизма на занятиях гимнастикой.
2. Организационно-методические требования, направленные на предупреждение травматизма.
3. Значение самостраховки, страховки и помощи на занятиях гимнастикой.
4. Гигиенические требования к местам занятий гимнастикой.
5. Правила эксплуатации гимнастических залов и оборудования.
6. Гимнастика как учебно-спортивная и научно-педагогическая дисциплина.
7. Основные средства гимнастики.
8. Методические особенности гимнастики.
9. Виды гимнастики.
10. Характеристика строевых упражнений.
11. Методика обучения строевым упражнениям.
12. Уметь объяснить, показать и подать команды для следующих строевых приемов, построений, перестроений и передвижений:
 - а) «становись», «равняйся», «мирно», «рассчитайся» (по порядку, на 1-2, по 3 и т.д.), «вольно», «разойдись».
 - б) Повороты налево, направо, кругом, «отставить».
 - в) Ходьба на месте и в обход, варианты остановки группы.
 - г) 1-3 шага вперед, назад или в сторону с места или с ходьбы на месте.
 - д) Перестроение из одной шеренги в 2 шеренги.
 - е) Перестроение уступами из шеренги по расчету 6,3, на месте; 8,4, на месте и т.п.
 - з) Переход с ходьбы на бег и с бега на ходьбу.
 - и) Элементы фигурной маршировки (диагональ, противоход, змейка).
 - к) Разновидности ходьбы, бега, прыжки.

**Требования по учебной дисциплине
«Гимнастика и методика преподавания» для студентов 2 курса:**

1. Знать теоретический материал в объеме программы.
2. Получить положительные оценки за проведение учебных практикумов 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 по учебной дисциплине «Гимнастика и методика преподавания»

1. Значение гимнастики в системе физического воспитания.
2. Краткая характеристика основных средств гимнастики.
3. Образовательно-развивающие виды гимнастики. Их назначение и содержание.
4. Оздоровительные виды гимнастики. Их назначение и содержание.
5. Спортивные виды гимнастики. Их назначение и содержание.
6. Методические особенности гимнастики.
7. Причины травматизма и меры предупреждения травм на занятиях гимнастикой.
8. Значение терминологии в гимнастике и требования, предъявляемые к ней.
9. Правила образования терминов. Термины основные и дополнительные.
10. Правила сокращения названий.
11. Правила и формы записи упражнений.
12. Строевые упражнения, их значения, содержание и особенности методики проведения.
13. Общеразвивающие упражнения, их характеристика и классификация.
14. Методика развития силы общеразвивающими упражнениями.
15. Методика развития гибкости общеразвивающими упражнениями.
16. Требования к составлению комплекса общеразвивающих упражнений.
17. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
18. Способы выполнения комплексов ОРУ. Формы строя для проведения ОРУ.
19. Особенности общеразвивающих упражнений с разными предметами.
20. Круговая тренировка. Характеристика, формы занятий.
21. Дидактические принципы обучения и их реализация в гимнастике.
22. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.
23. Этапы обучения гимнастическим упражнениям.
24. Методы обучения гимнастическим упражнениям.
25. Методические приемы, облегчающие процесс освоения гимнастических упражнений.

26. Методика исправления ошибок при выполнении гимнастических упражнений.
27. Основная гимнастика. Назначение, место в системе физического воспитания, средства, формы занятий.
28. Ритмическая гимнастика. Характеристика, содержание, особенности проведения занятий.
29. Гигиеническая гимнастика. Характеристика, формы и содержание занятий. Требования к комплексу упражнений.
30. Производственная гимнастика. Назначение, особенности содержания, формы организации занятий.
31. Вольные упражнения. Характеристика, содержание, особенности методики обучения.
32. Прикладные упражнения. Назначение, содержание, место в уроке.
33. Лазание. Разновидности, методика обучения.
34. Метание. Разновидности, методика обучения, организация занятий.
35. Переползание. Переноска груза. Разновидности. Методика проведения.
36. Упражнения в равновесии. Характеристика, основные группы упражнений, особенности методики обучения.
37. Опорные прыжки. Характеристика, содержание, методика обучения.
38. Неопорные прыжки. Характеристика, содержание.
39. Урок гимнастики. Виды уроков. Структура урока.
40. Подготовительная часть урока. Назначение, содержание, методика проведения.
41. Основная часть урока. Назначение, содержание, методика проведения.
42. Особенности организации проведения основной части урока для достижения высокой моторной плотности.
43. Заключительная часть урока. Назначение, содержание, методика проведения.
44. Место игр в уроке гимнастики. Игры и эстафеты с элементами гимнастики (привести примеры).
45. Музыка в уроке гимнастики. Значение, способы организации, требования к преподавателю при проведении занятий с музыкальным сопровождением.
46. Техника и методика обучения кувырку вперед и назад.
47. Перечислить разновидности кувырков вперед и назад (не менее, чем по 10).
48. Перечислить разновидности стоек (головой вниз). Техника их выполнения, методика обучения.
49. Техника и методика обучения перевороту в сторону.
50. Техника и методика обучения прыжку ноги врозь и согнув ноги через козла.
51. Техника и методика обучения прыжка боком через коня.
52. Перечислить по 6 разновидностей ходьбы, бега, прыжков и назвать команды для их выполнения.

- 53.**Перечислить не менее 10 ОРУ на силу мышц живота из разных И.П. Записать 5 из них.
- 54.**Перечислить не менее 10 ОРУ на силу мышц спины из разных И.П.. Записать 5 из них.
- 55.**Перечислить по 10 ОРУ на подвижность плечевых и тазобедренных суставов и записать по 5 из них.
- 56.**Назвать команды для перестроения в 2 шеренги из одной, перестроения уступами из шеренги и перестроения в колонну по 3,4 и т.д. из колонны по одному в движении.
- 57.**Элементы фигурной маршировки – диагональ, противоход, змейка, круг. Назвать команды для их выполнения.
- 58.**Начало урока. Перечислить 5-6 вариантов. Упражнения на внимание. Перечислить 4-5 вариантов.
- 59.**Перечислить не менее 10 ОРУ на силу мышц рук и плечевого пояса из разных и.п.. записать 5 из них.
- 60.**Массовые гимнастические выступления. Значение, содержание, краткая характеристика основных этапов подготовки.
- 61.** Аэробика. Характеристика, содержание, особенности методики проведения занятий.
- 62.**Техника и методика обучения подъему переворотом на разновысоких брусьях (перекладине).
- 63.** Назвать 5-6 висов. Перечислить хваты.