

## Вопросы к семинару «История возникновения и развития гимнастики»

1. Возникновение и развитие художественной гимнастики.
2. Определение понятия «художественная гимнастика».
3. Олимпийская история художественной гимнастики.
4. Система Жоржа Демени.
5. Система Франсуа Дельсарта.
6. Система Жака Далькроза.
7. Система П. Ф. Лесгафта.
8. Эволюция правил соревнований по художественной гимнастике.
9. Начало и периодичность проведения чемпионатов мира и Европы по художественной гимнастике.
10. Правила соревнований по версии ФИЖ – периодичность и направление изменений.
11. Возникновение спортивной гимнастики.
12. Развитие спортивной гимнастики в Беларуси
13. Белорусские чемпионы Мира, Европы и Олимпийских игр.
14. Олимпийская история спортивной гимнастики.
15. Международная федерация гимнастики (ФИЖ)
16. История крупнейших международных соревнований по спортивной гимнастики.

## Вопросы к семинару «Обеспечение безопасности на занятиях по гимнастике»

1. Инструкция по безопасному проведению занятий по гимнастике в БГУФК. Содержание, перечень вопросов.
2. Назвать группы причин травматизма.
3. Раскрыть содержание каждой группы.
4. Оказания первой помощи при надрыве или разрыве мышц и сухожилий.
5. Оказания первой помощи при вывихах.
6. Оказания первой помощи при закрытых переломах.
7. Оказания первой помощи при подозрении на мениск.
8. Оказания первой помощи при падении и потере сознания.
9. Оказания первой помощи при повреждении позвоночника.–
10. Оказания первой помощи при ушибах.
11. Требования к инструктору (педагогу).

## Вопросы к семинару «Терминология в гимнастике»

1. Характеристика гимнастической терминологии.
2. Запись упражнений художественной гимнастики.
3. Запись вольных упражнений.
4. Запись акробатических упражнений
5. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и в парах.
6. Запись упражнений на гимнастических снарядах.
7. Запись общеразвивающих упражнений с предметами.
8. Положения и движения звеньев тела.
9. Правила записи общеразвивающих упражнений.
10. Формы и типы записи упражнений.
11. Правила сокращения (опускание отдельных терминов).
12. Способы образования терминов в гимнастике.
13. Правила применения терминов в гимнастике

Вопросы к семинару:

1. Структура международных правил соревнований по женской спортивной гимнастике.
2. Содержание основных разделов правил соревнований:
3. Правила для гимнасток
4. Правила для тренеров
5. Правила для судей
6. Состав судейских бригад и их функции
7. Общие правила:
8. Оценка упражнений
9. Таблица общих ошибок и сбавок
10. Технические указания по признанию элементов

## Вопросы к семинару:

1. Структура гимнастического упражнения.
2. Техника гимнастического упражнения.
3. Основные законы механики в гимнастике.
4. Внешние и внутренние силы при выполнении упражнений
5. Основные законов механики
6. Закономерности анатомии.
7. Общие правила анализа техники исполнения гимнастических упражнений.
8. Статическая и динамическая устойчивость.
9. Факторы, характеризующие устойчивость.
10. Основные кинематические характеристики – пространственные,
11. Основные кинематические характеристики - временные
12. Основные кинематические характеристики - пространственно-временные параметры движений, связанные с вращательными и поступательными движениями тела и его звеньев.
13. Оси и плоскости вращения.

## Вопросы к семинару:

1. Общие основы техники упражнений с предметами
2. Упражнения со скакалкой
3. Упражнения с обручем
4. Упражнения с мячом
5. Упражнения с булавами
6. Упражнения с лентой
7. Методических приёмов обучения упражнениям художественной гимнастики

Вопросы к семинару:

1. Понятия: "нагрузка", "отдых"
2. Эффект "сверхвосстановления", "недовосстановления"
3. Методы спортивной тренировки
4. Метод круговой тренировки
5. Физическая подготовка
6. Общая физическая подготовка
7. Специальная физическая подготовка
8. Воспитание физических качеств в аэробике
9. Воспитание силы
10. Виды проявления силовых качеств.
11. Общее и локальное воздействие
12. Методы воспитания силы
13. Комплексы развития силы
14. Гибкость как физическое качество
15. Виды проявления гибкости
16. Методы воспитания гибкости
17. Выносливость как физическое качество
18. Виды проявления выносливости
19. Методика развития выносливости.
20. Воспитание скоростно-силовых качеств
21. Функциональная подготовка