

**Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с  
методикой оздоровительной тренировки**

**Билеты к диф.зачету**

**4 курс**

**ГИМНАСТИКА**

**Билет № 1.**

1. История развития гимнастики.
2. Упражнения на брусьях параллельных.

**Билет № 2.**

1. Термины ОРУ и вольных упражнений.
2. Дидактические принципы обучения.
- 3.

**Билет № 3.**

1. Системы школ гимнастик: сокольская.
2. Соскоки. Подъемы.

**Билет № 4.**

1. Основные понятия о строе. Строевые приемы.
2. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений.

**Билет № 5.**

1. Правила применения терминов. Правила сокращений.
2. Урок гимнастики в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.

**Билет № 6.**

1. Виды гимнастики и ее методические особенности.
2. Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.

**Билет № 7.**

1. Средства, методы и задачи гимнастики.
2. Упражнения на брусьях разной высоты.

### **Билет № 8.**

1. Гимнастика в древнем мире, в средние века, в новое время.
2. Причины травматизма. Характеристика травм. Виды травм.

### **Билет № 9.**

1. Системы школ гимнастик: немецкая.
2. Техника прыжковых и балансовых упражнений.

### **Билет № 10.**

1. Характеристика групп гимнастических упражнений.
2. Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках толчком двух ног.
- 3.

### **Билет № 11.**

1. Передвижения. Фигурные передвижения.
2. Запись вольных упражнений. Запись упражнений на снарядах.

### **Билет № 12.**

1. Методика проведения акробатических упражнений в учебной группе.
2. Виды и характеристика соревнований. Педагогическое и агитационное значение соревнований.
- 3.

### **Билет № 13.**

1. Гимнастическая терминология. Значение терминологии.
2. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад.

### **Билет № 14.**

1. Техника исполнения гимнастических упражнений.
2. Упражнения на перекладине. Обороты.

### **Билет № 15.**

1. Системы школ гимнастик: немецкая.
2. Запись вольных упражнений.

### **Билет № 16.**

1. Цели, задачи, этапы обучения в гимнастике.
2. Акробатические соединения. Группировка.

**Билет № 17.**

1. Статические положения.
2. Опорные прыжки.

**Билет № 18.**

1. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания.
2. Упражнения на перекладине.

**Билет № 19.**

1. Техника гимнастических упражнений.
2. Подготовка соревнований. Проведение соревнований.  
Продолжительность соревнований. Программа соревнований.

**Билет № 20.**

1. Системы школ гимнастик: шведская.
2. Условия успешного освоения гимнастических упражнений.

**Билет № 21.**

1. Требования, предъявляемые к образованию терминов. Правила сокращений.
2. Отталкивание и приземление.

**Билет № 22.**

1. Методика проведения упражнений на гимнастических снарядах.
2. Перевороты. Перевороты в сторону («Колесо»).

**Билет № 23.**

1. Системы школ гимнастик: французская.
2. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

**Билет № 24.**

1. Динамические упражнения.
2. Структура урока. Содержание, формы организации и методика проведения занятий по гимнастике. Типы уроков.

**Билет № 25.**

1. Приемы обучения упражнениям.

2. Права участников соревнований. Обязанности участников соревнований.

**Билет № 26.**

1. Общие основы техники.
2. Кувырок назад согнувшись. Кувырок назад через стойку на руках.
- 3.

**Билет № 27.**

1. Страховка и помощь.
2. Методика проведения вольных упражнений в учебной группе.