

ВАРІАНТИ ПИТАНЬ ДЛЯ ЗАЛІКУ
з перевірки теоретичної, методичної та практичної підготовленості
з дисципліни “Гімнастика і методика викладання” для студентів 1 курсу

Галузь знань: 01 – Освіта/педагогіка

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт», 014 “Середня освіта (фізична культура)»

(шифр і назва спеціальності)

Модуль 1.

1. Види та різновиди гімнастики.
2. Методика оцінювання фізичне навантаження (за завданням викладача).
3. Техніка виконання вправи “згинання та розгинання рук в упорі лежачи”.
4. Завдання гімнастики у системі освіти України.
5. Методика проведення стройових вправ, шикунів та перешикувань.
6. Виконати практичний тест “згинання та розгинання рук в упорі на брусах”.
7. Гімнастика в урочних формах фізичного виховання.
8. Методика проведення вправ загального розвитку (ВЗР) у ході та бігу.
9. Техніка виконання вправи “вис на зігнутих руках на поперечині”.
10. Гімнастична термінологія, її значення та вимоги до неї; правила запису вправ.
11. Методика проведення вправ загального розвитку (ВЗР) у ході та бігу способом “поточним”.
12. Техніка виконання вправи “підтягування на поперечині”.
13. Визначення термінів, які вказують на положення та рухи руками, ногами, головою, тулубом; хват та їх різновиди.
14. Методика проведення вправ загального розвитку (ВЗР) на місці способом “ назвати-показати-виконати”.
15. Техніка виконання вправи “піднімання тулуба у сід за 1 хв”.
16. Визначення термінів: “вис”, “упор”, “підйом”, “опускання”, “перемах”, “розгойдування”.
17. Методика проведення вправ загального розвитку (ВЗР) на місці способом “назвати-розказати-виконати”.
18. Техніка виконання вправи “підйом перевертом на поперечині”.
19. Визначення термінів: “переверт”, “перекид”, “сальто”, “поворот” (з прикладами).
20. Методика проведення вправ загального розвитку (ВЗР) на місці способом “назвати-виконати”.
21. Техніка виконання вправи на гнучкість “нахил тулуба вперед”.
22. Вправи на гімнастичних приладах, що входять до програми з фізичної культури для учнів 1-11 класів.
23. Методика проведення вправи для загального розвитку (ВЗР) на місці способом “поточним”.
24. Техніка виконання вправи “човниковий біг 4x9”.
25. Термінологія комплексу вільних вправ на 16 рахунків (КВВ-1).
26. Методика вивчення перших 8 рухів КВВ-1 способом “по розділам”.
27. Техніка виконання вправи “кут в опорі на брусах”.

28. Завдання, зміст та методика проведення підготовчої частини уроку фізичної культури за темою “Гімнастика”; принципи обирання та способи проведення вправ загального розвитку (ВЗР).
29. Методика вивчення останніх 8 рухів КВВ-1 способом “по розділам”.
30. Техніка виконання вправи “Гімнастичний міст”.
31. Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з гімнастичними лавицями.
32. Методика проведення обраної вправи загального розвитку (ВЗР) з використанням гімнастичних лавиць.
33. Техніка виконання практичного тесту “Рівновага на лівій та правій нозі”.
34. Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури на гімнастичних сходах.
35. Методика проведення вправи загального розвитку (ВЗР) за вибором з використанням гімнастичних сходин.
36. Техніка виконання вправи “Стійка на лопатках”.
37. Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з гімнастичними палицями.
38. Методика проведення вправи загального розвитку (ВЗР) з використанням гімнастичних палиць.
39. Техніка виконання вправи “Перекид боком”.
40. Особливості проведення підготовчої частини уроку фізичної культури з набивними м'ячами.
41. Провести вправи загального розвитку з використанням набивних м'ячів.
42. Техніка виконання вправи “КВВ-1” на 16 рахунків.
43. Завдання, зміст та методика проведення основної частини уроку фізичної культури за темою “Гімнастика”.
44. Методика вивчення вправи “Підтягування на поперечині”.
45. Техніка виконання вправи “Стрибки із скакалкою”.

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, протокол № 1 від 28 серпня 2019 року

Завідувач кафедри ФВ

(підпис)

(Маріонда І.І.)
(прізвище та ініціали)