

**Залікові вимоги для студентів I курсу (1 семестр) з дисципліни  
«Гімнастика»**

**Види контролю:**

1. Теоретичні знання (самостійна робота) – 0-15 балів;
2. Письмова робота (комплекс 20 вправ потоковим способом) – 0-10 балів;
3. Задача стройових вправ – 0-15 балів;
4. Задача вправ для загального розвитку – 0-20 балів;
5. Задача вправ на видах багатоборства - 0-40 балів;

Максимальна сума балів за модуль – 100 балів

Мінімальна сума балів за модуль – 61 бал

**Перелік основних теоретичних питань модуля:**

1. Значення та місце гімнастики в системі фізичного виховання.
2. Формування постави як основна задача фізичного виховання для дітей молодшого шкільного віку.
3. Німецька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
4. Сокольська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
5. Шведська система гімнастики. Зміст. Характеристика.
6. Французька система гімнастики. Зміст. Характеристика.
7. Гімнастика на Україні. Зміст. Характеристика.
8. Методичні особливості гімнастики.
9. Характеристика засобів гімнастики.
10. Види гімнастики.
11. Навчально-розвиваючі види гімнастики. Зміст. Характеристика кожного виду.
12. Оздоровчі види гімнастики. Зміст та характеристика кожного виду.
13. Спортивні види гімнастики. Зміст та характеристика видів.
14. Форми занять гімнастикою.
15. Виробнича гімнастика. Характеристика, засоби та методика проведення.
16. Лікувальна гімнастика. Характеристика, засоби та методика проведення.
17. Характеристика та зміст професійно-прикладної гімнастики.
18. Характеристика та зміст атлетичної гімнастики
19. Характеристика національних систем гімнастики.
20. Характеристика нетрадиційних видів гімнастики.
21. Правила гімнастичної термінології.
22. Терміни вправ для загального розвитку (ВдЗР) та їх запис.
23. Вправи для загального розвитку (ВдЗР) . Характеристика, класифікація, методика проведення
24. Способи проведення вправ для загального розвитку (ВдЗР)
25. Стройові вправи. Характеристика, засоби та методика навчання.
26. Основні способи перешикування на місці та в русі.
27. Основні способи розмикання

28. Основні положення та рухи рук.
29. Основні положення ніг та рухи ногами.
30. Основні положення тулуба та рухи тулубом.
31. Основні стійки.
32. Основні положення тіла у присіді та сиді.
33. Основні положення лежачи.

### **Письмова робота**

Написати комплекс 20 вправ без предмету для проведення потоковим способом.

### **Практичні нормативи**

1. Уміти вибирати місце для керівництва групою і триматися перед групою з відповідною виправкою.
2. Продемонструвати різні способи шикуння та перешикування.
3. Вести рахунок при пересуванні групи кроком та бігом.
4. Подавати команди чітко, голосно, своєчасно і термінологічно вірно.
5. Уміти показувати вправу для рук, тулуба, ніг, термінологічно коротко і точно її називати, сполучуючи показ і розповідь одночасно.
6. Допомогати студентам дзеркальним підказуючи показом, підказом, підрахунком під музичне супроводження.
7. Проводити комплекс вправ (18-20) для загального розвитку потоковим способом з використанням положень стоячи, сидячи, стрибках.
8. Виконати базовий комплекс вправ для загального розвитку.
9. Виконувати вправи на гімнастичних приладах з оцінкою 8,0 балів

## **ВПРАВИ МАСОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ВИДАХ ГІМНАСТИЧНОГО БАГАТОБОРСТВА (16 год)**

### **Жіноча програма.**

#### **1. Опорний стрибок.** Кінь в ширину, висота 110 см.

- Стрибок зігнувши ноги;
- Стрибок ноги нарізно.

#### **2. Різновисокі бруси.**

З упору стоячи назовні (можна використовувати «мостик») застрибнути в упор на нижню жердину; перемах правою вправо (лівою) в упор верхом; перехватом правою у хват знизу за верхню жердину, перемахом правою вліво поворот ліворуч у вис лежачи ззаді на стегнах; піднімаючи і згинаючи ліву, вис присівши на лівій і махом правою, поштовхом лівою переворот в упор на верхню жердину; спад у вис лежачи ззаду на стегнах і поворот в сид на стегні; руки: одна – хватом за верхню жердину, друга в сторону; піднімаючи і з'єднуючи ноги поворот ліворуч з перехватом правої справа за нижню жердину і перемахом двома вліво зіскок кутом.

#### **3. Колода.**

Із стійки на «мостику» вздовж махом правою і поштовхом лівою перемах з поворотом ліворуч в сид ноги нарізно, опорою попереду; махом назад упор лежачи на зігнутих руках; випрямляючи руки упор лежачи, згинаючи праву напівшпагат руки в сторони; опора спереду випрямляючи праву упор лежачи; поштовхом двома упор присівши, стати; кроком вперед рівновага на лівій, тримати 3 с.; випрямляючись, руки вгору, крок правою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло лівою рукою в сторону донизу, руки вгору випрямляючись, руки вгору, крок лівою, напівприсідаючи і випрямляючись, коло правою рукою в сторону донизу, руки вгору (2 рази); приставляючи праву ,присід, поворот на 180°, стати; крок польки з правої, крок польки з лівої (2 рази); махом однією і поштовхом другою зіскок прогнувшись вперед з кінця колоди.

#### **4. Акробатика.**

Із основної стійки крок вперед, рівновага; випрямитись, ногу вперед ,махом однією поштовхом другою стійка на руках, перекид в упор присівши; перекид і перекатом назад стійка на лопатках; перекатом вперед стати на одну ногу, друга вперед; переворот в сторону, приставляючи ногу напівприсідаючи руки вниз – назад, стрибок вгору прогнувшись.

### ***Чоловіча програма.***

#### **1. Перекладина.**

З розмахування у висі підйом розгином в упор; оберт назад в упорі; перемах правою (лівою) хват знизу, оберт вперед верхом; поворот кругом з пере махом ноги назад в упор; спад у вис, махом назад зіскок з поворотом на 90°.

#### **2. Бруси.**

Хватом за кінці жердин стрибок в упор, кут, тримати (2с.); сид ноги нарізно; перехватом вперед упор лежачи на руках ноги нарізно; з'єднуючи ноги мах вперед і підйом в упор; мах назад, махом вперед кут. (тримати 2с.); силою зігнувшись, стійка на плечах; мах назад і махом вперед зіскок з поворотом кругом до середини у стійку боком до снаряду.

#### **3. Стрибок.** Кінь у довжину висота 125 см.

- Стрибок ноги нарізно;
- Стрибок зігнувши ноги.

#### **4.Акробатика.**

Два, три кроки розбігу, поштовхом двома ,стрибок вгору прогнувшись; поштовхом однією і махом другої стійка на руках, перекид вперед в упор присівши; силою зігнувшись стійка на голові і руках (тримати 3 с.); силою прогнувшись опускання в упор лежачи, упор присівши, стати; рівновага руки в сторони (тримати 3 с.); випрямитись і махом одною ногою вперед поворот кругом в основну стійку; два, три кроки розбігу, два перевороти в сторону; приставляючи ногу стрибок вгору прогнувшись.

#### **5. Кінь з ручками.**

Зі стрибка коло правою (лівою); перемах правою назад; перемах лівою; перемах правою і зіскок кутом ліворуч назад в стійку правим боком до коня.

**6. Кільця.** З вису глибоким хватом підйом силою в упор; кут; спад назад у вис прогнувшись; вис зігнувшись; мах дугою і мах назад; махом вперед зіскок зпереворотом ноги нарізно.