

24.03.23

Модуль гімнастика.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей акробатики.

Вивчити фізичну підготовку за модулем гімнастика. Вдосконалити спеціальну і техніку – тактичну підготовку.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, комплекс вправ ранкової гімнастики, стійка на лопатках, сид кутом, місток, піднімання тулуба з положення лежачи. Техніка володіння обручем, скакалкою та м'ячем.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: згинання і розгинання рук у домашніх умовах, підтягування на перекладині.

<https://www.youtube.com/watch?v=INQUHITs92c>

Виконати тести по темі:

«Гімнастика»

Надіслати на мою електронну адресу: vasilyuksveta17@gmail.com

Можна виконати в зошиті тести і показати після закінчення дистанційного навчання.

ІІБ:

Група:

Дата:

1. Що означає термін гімнастика?

- а) Утворений від слова “гімн” спорту**
- б) Спортивну термінологію**
- в) Форму виконання гімнастичних вправ (ранкова гімнастика, лікувальна тощо).**
- г) Систему спеціальних фізичних вправ з використанням гімнастичних приладів,**

обладнання та пристосувань

2. Вправи на спортивних снарядах виконують

- а) у спортивній гімнастиці**
- б) в акробатиці**
- в) у художній гімнастиці**

3. Танцювальні вправи з обручем, виконують під музику

- а) у художній гімнастиці**
- б) у спортивній гімнастиці**
- в) в акробатиці**

4. В якому році відбувся перший чемпіонат світу зі спортивної гімнастики?

- а) 1901**
- б) 1903**
- в) 1908**
- г) 1900**

5. Назвіть національні системи гімнастики :

- а) Суворівська, сокольська**
- б) Сокольська, січова, козацька**
- в) Французька, німецька, швецька, сокольська**

6. Змагання зі спортивної гімнастики для жінок включають вправи:

- а) На різновисоких брусах**
- б) На паралельних брусах**
- в) На колоді**
- г) Вільні вправи**
- д) Опорний стрибок**

7. Змагання зі спортивної гімнастики для чоловіків включають вправи:

- а) На паралельних брусах**
- б) На коні з ручками**
- в) На кільцях**
- г) На колоді**
- д) Вільні вправи**
- е) Опорний стрибок**
- є) На перекладині**

8. Художня гімнастика — це:

- а) Складно-координаційний вид спорту, без музичного супроводу**
- б) Складно-координаційний вид спорту, під барабанний супровід**
- в) Складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід**

9. Змагання із художньої гімнастики включають вправи:

- а) З м'ячем**
- б) З булавами**
- в) Зі стрічкою**
- г) Зі скакалкою**
- д) З обручем**

10. В якій країні зародилася гімнастика?

- а) Англія**
- б) Греція**
- в) США**
- г) Франція**

11. «Гімнастика» походить від грецького gymnastike, gymnazo, що позначає ...

а) підсилюю

б) пластичний

в) оголений

г) вправлятися

12. В якому році і де був створений перший гімнастичний гурток на території України?

а) 1892 рік - Львів

б) 1874 рік - Київ

в) 1861 рік -Одеса

г) 1868 рік – Харків