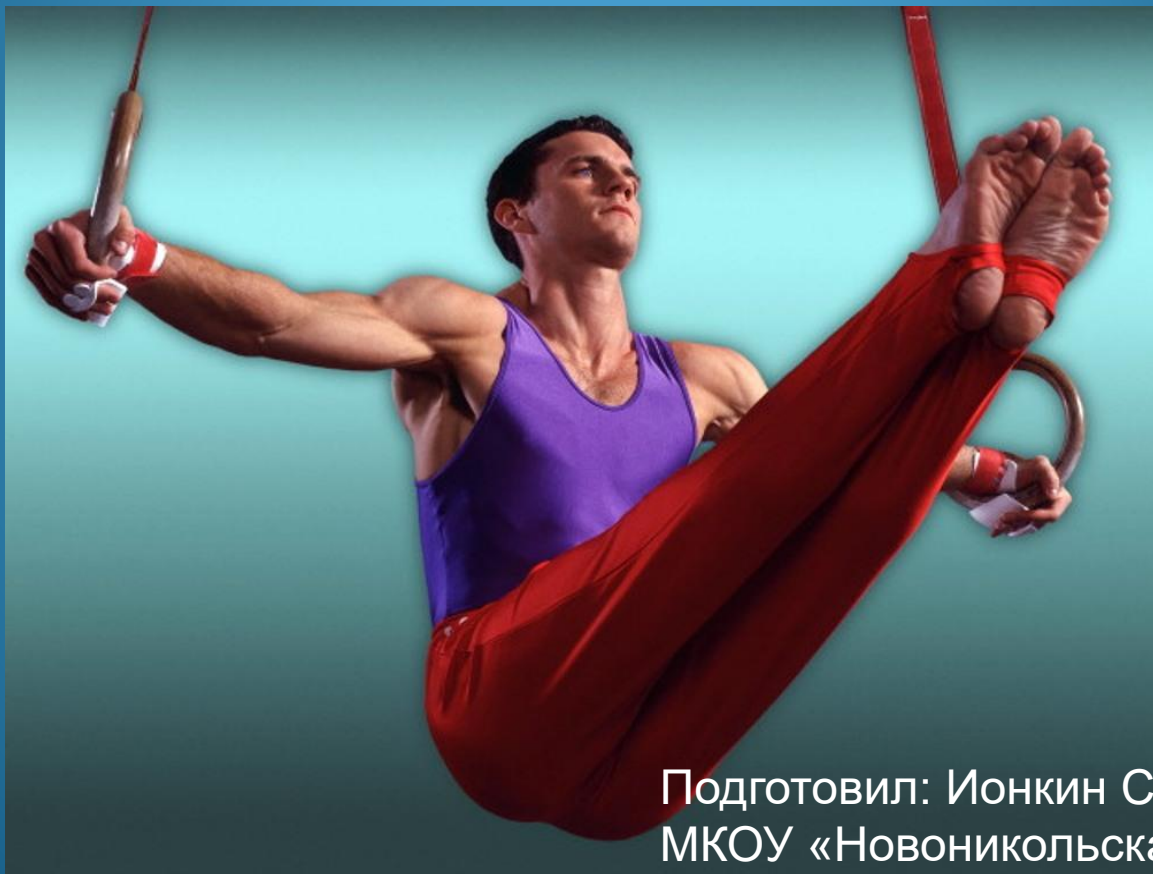


# Гимнастика

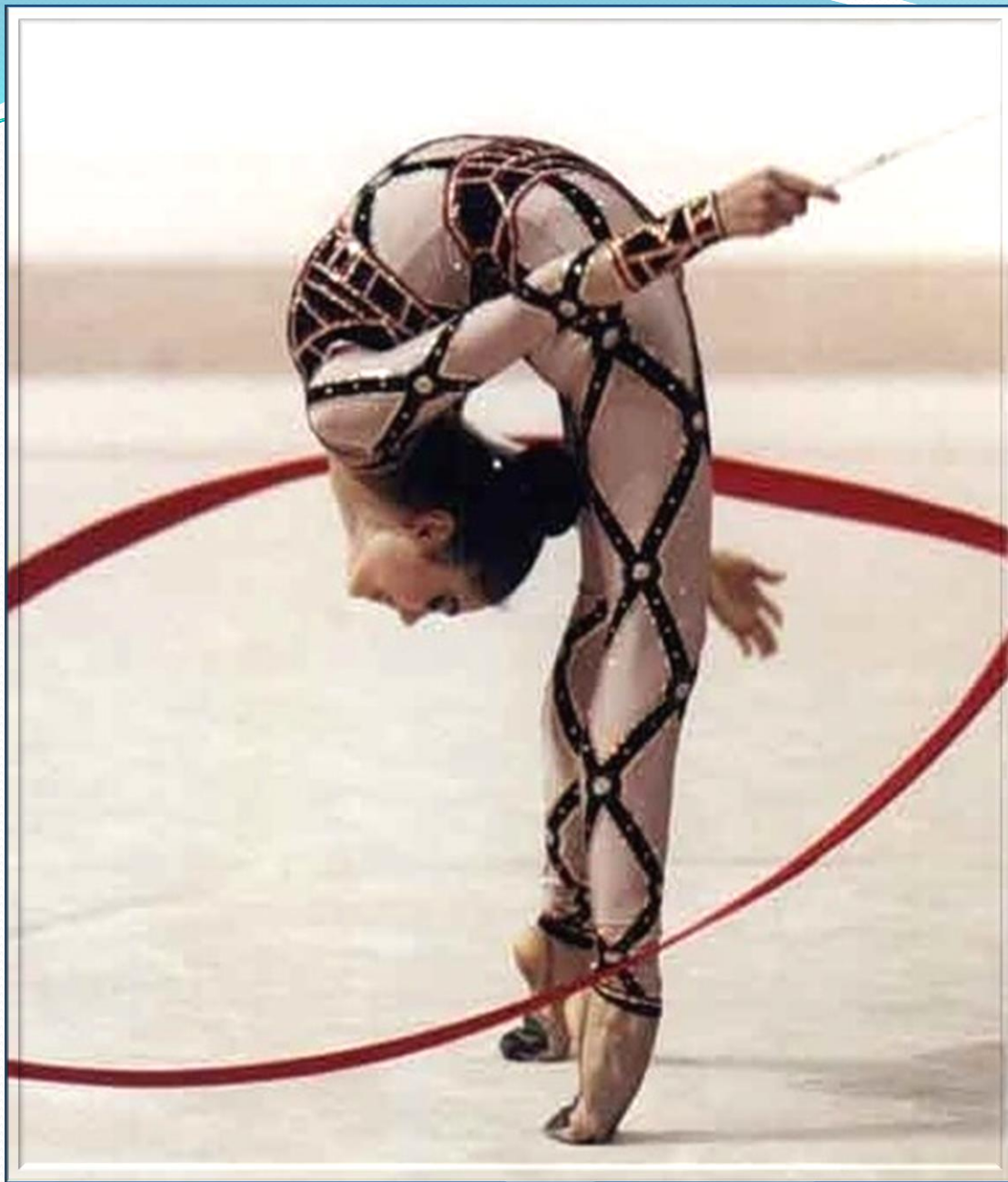


Подготовил: Ионкин С.П.  
МКОУ «Новоникольская СШ»

# ГИМНАСТИКА

это один из наиболее популярных видов спорта. Существует несколько видов гимнастики:

- Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультминутки в учебных заведениях и на производстве.
- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.
- К образовательно-развивающим видам гимнастики относятся: основная, женская, атлетическая, профессионально-прикладная.



- К спортивным видам гимнастики относятся:  
художественная,  
спортивная,  
акробатическая  
командная

# Спортивная гимнастика -

- вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.



# Художественная гимнастика -

- вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении.



*упражнение с лентой*



*с обручами и булавами*

# Спортивная акробатика.

- Спортивная акробатика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.



A  
L  
E  
X  
A  
N  
D  
R  
S  
M  
I  
T  
E  
V  
O  
V  
2  
0  
0  
7

# Гимнастические снаряды.

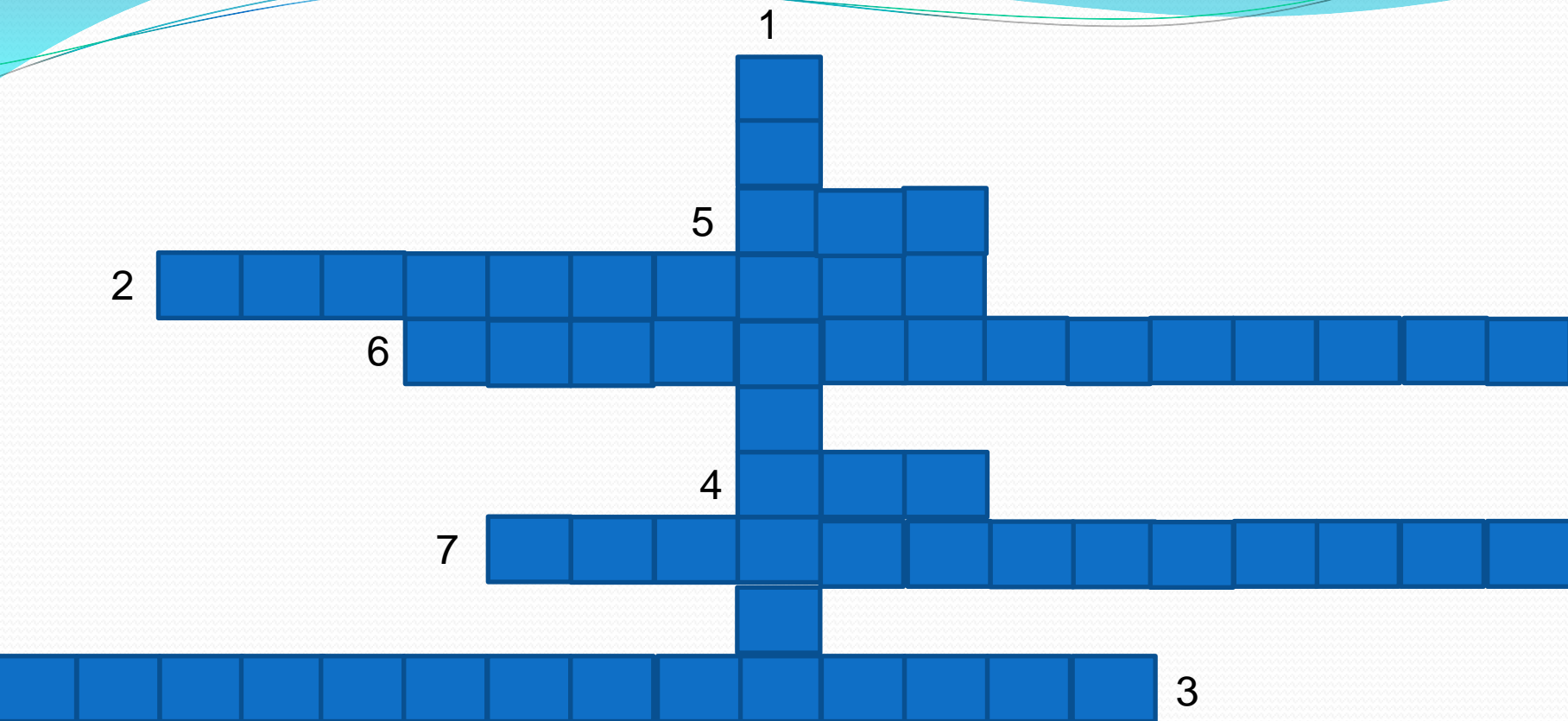
- Кольца
- Брусья
- Конь гимнастический
- Перекладина (турник)
- Мяч гимнастический
- Хоппер (мяч)





# Теперь давайте проверим что из проекта Вы узнали?

- 1. Пройдите на следующий слайд и разгадайте небольшой кроссворд.
- **ВНИМАНИЕ!!!**
- Кроссворд с ответами нужно перенести на отдельный лист бумаги



1. О каком виде спорта шла речь в проекте?
2. Какой вид гимнастики включает в себя соревнования на гимнастических снарядах?
3. Какой вид спорта выполняется под музыку различных гимнастических танцевальных упражнений?
4. Сколько групп упражнений включает в себя спортивная акробатика?
5. Что такое хоппер?
6. Какой конь есть в гимнастических снарядах?
7. Какой вид гимнастики используется для сохранения и укрепления здоровья?

*Спасибо за  
внимание!*

