

**Министерство высшего и среднего специального образования  
Республики Узбекистан  
Филиал Российского Государственного Университета  
нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина в г.Ташкенте**



**Гимнастика**

**Отделение  
«Физическое воспитание и спорт»**

# ГИМНАСТИКА

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

# План урока

1. Что такое гимнастика?
2. Виды гимнастики.
3. Основные средства гимнастики.
4. Гимнастические термины.

# ГИМНАСТИКА БЫЛА ИЗВЕСТНА ЕЩЕ В ГЛУБОКОЙ ДРЕВНОСТИ



## Термин «ГИМНАСТИКА»

в переводе с греческого обозначает «упражняю», «тренирую»; появился примерно в V веке до н. э. в Древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, военных и оздоровительных целей.

# Какая бывает гимнастика?

1. Утренняя гимнастика;
2. Художественная гимнастика;
3. Ритмическая гимнастика;
4. Спортивная гимнастика;
5. Нетрадиционная гимнастика (с элементами йоги)
6. Производственная гимнастика.

ОСНОВНЫЕ  
средства  
ГИМНАСТИКИ

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю, содействующие воспитанию организованности и дисциплины, навыков коллективных действий, правильной осанки, воспитанию чувства ритма и темпа.



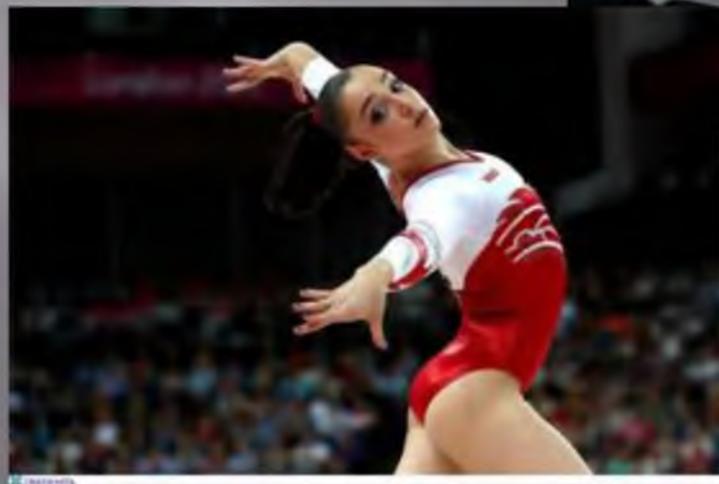
2. Общеразвивающие упражнения – упражнения, выполняемые для разносторонней физической подготовки, воспитания правильной осанки.

стойки,  
седы,  
приседы,  
выпады,  
положения лёжа,  
упоры,  
наклоны,  
повороты



3. Вольные упражнения – сочетание различных движений частями тела, а также акробатических и хореографических упражнений.

Их основная цель – совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений.



4. Прикладные упражнения – ходьба, бег, метание, лазание, перелазание, переползания, равновесия, преодоление препятствий.

С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями для применения их в различных обстановках.



5. Прыжки – (опорные и неопорные) применяются для развития прыгучести, а также силы ног, рук, быстроты и точности движений, ловкости и решительности.

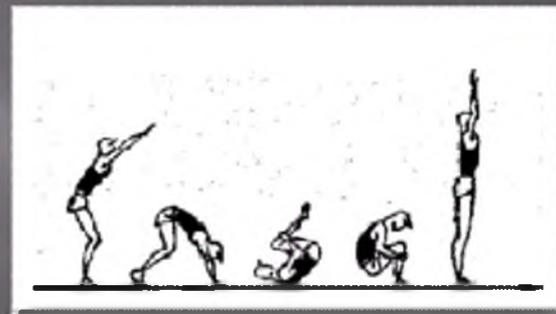


б. Упражнения на снарядах – (коне, кольцах, брусках, перекладине, бревне)

Основное назначение их – это в совершенстве владеть телом и движениями.



7. Акробатические упражнения – это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и другие). Применяются для развития силы, ловкости, быстроты реакции, ориентировке в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.



8. Упражнения художественной гимнастики – представляют собой поточные и слитные комбинации различных по форме движений танцевального характера с предметами и без предметов. Они выполняются с музыкальным сопровождением и служат для воспитания пластичности, непринуждённости и выразительности.



# Раздел ГИМНАСТИКА с элементами акробатики

## акробатика

кувырки, перекаты, упоры, седы, стойка на лопатках, «мост».

## снарядная

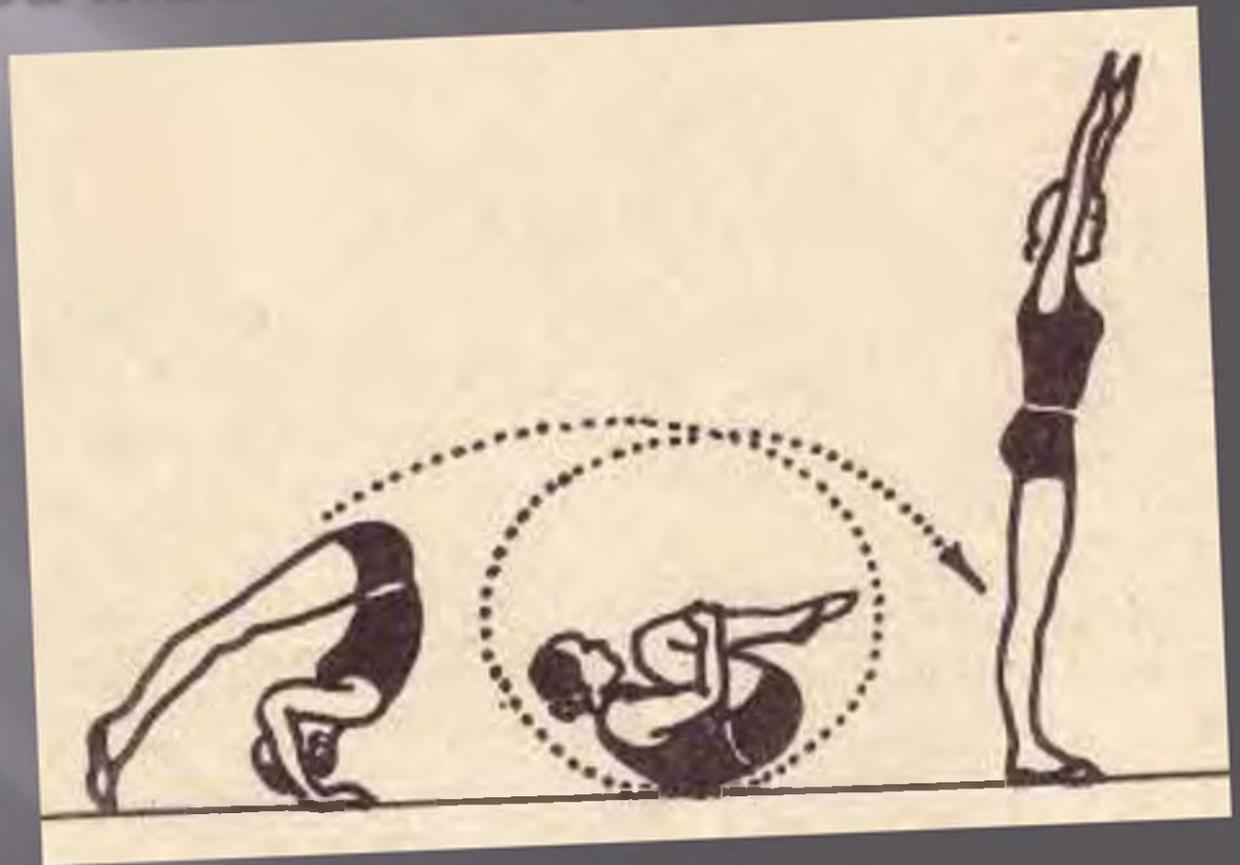
опорные прыжки, висы, упражнения на брусьях, перекладине, гимнастическом бревне и т. д.

## прикладная

лазание и перелазание, переползание, передвижение по гимнастической стенке, передвижение по гимнастической скамейке

# Гимнастические термины

Кувырок - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

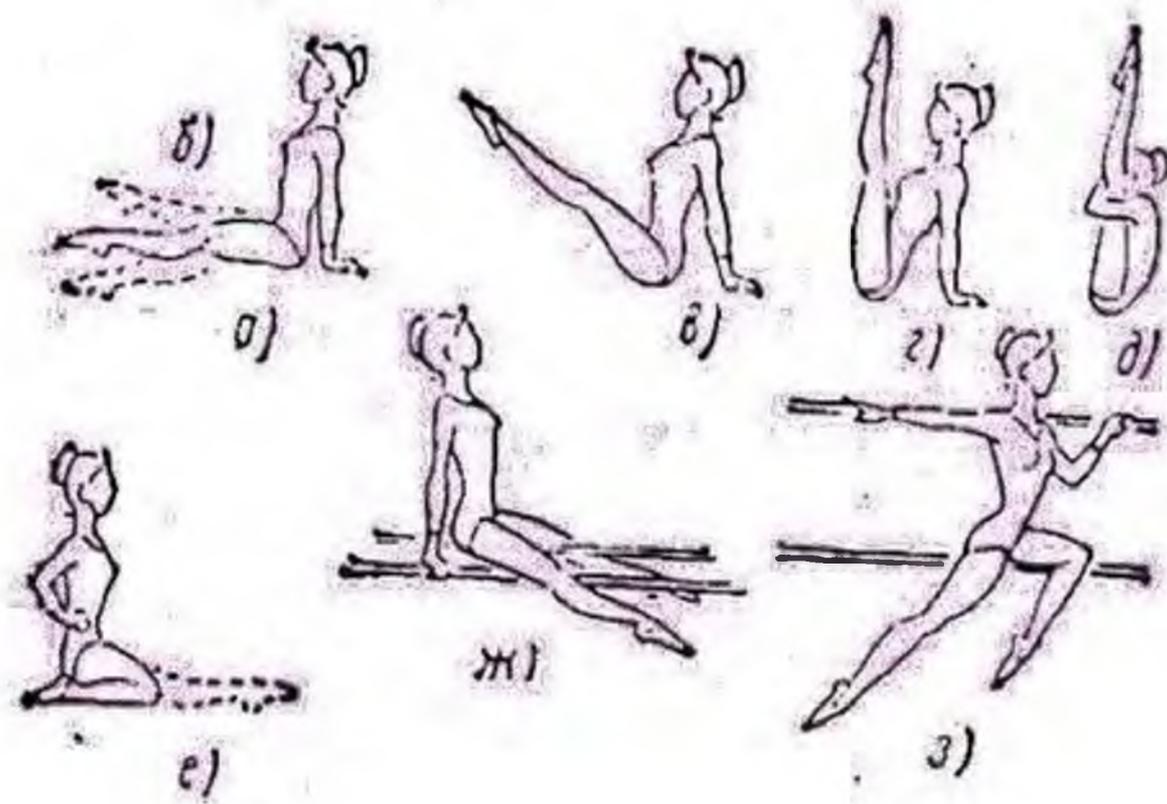


Группировка – положение тела при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.



Рис. 7.3.

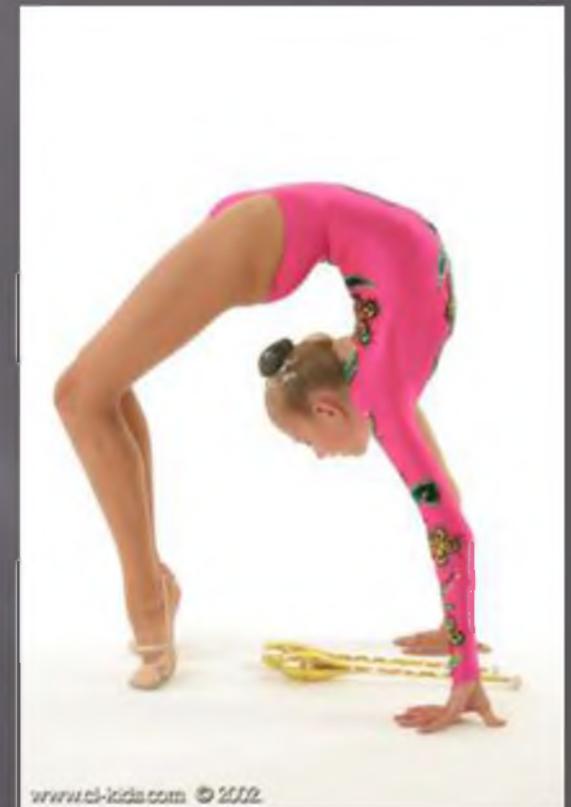
# Седы – положения сидя на полу или на гимнастическом снаряде



# Упор – положения, в которых плечи находятся выше точек опоры.



Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре



# Стойка - вертикальное положение гимнаста ногами вверх с опорой руками на пол.



**Вис** - положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата



Подтягивание – это полное сгибание  
рук в локтевых суставах  
из виса на прямых руках

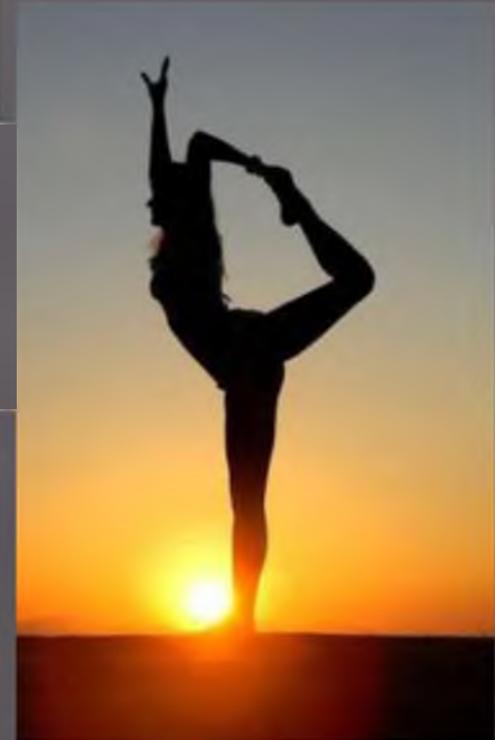


Страховка - готовность преподавателя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение





Равновесие – это сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики.



# Итог урока:

1. Что такое гимнастика?
2. Какие вы знаете виды гимнастики?
3. Перечислите основные средства гимнастики?