

# Гимнастика 10-11 класс

**Гимнастика** — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

К основным видам гимнастики относятся: спортивная, художественная и акробатическая гимнастика.

Основные гимнастические снаряды: кольца, параллельные брусья, разновысокие брусья, конь гимнастический, перекладина, ленты, обруч, булавы.

# Спортивная гимнастика

- Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.
- Гимнаст выполняет упражнение на коне.
- Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.



# Художественная гимнастика

- 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 групповых упражнениях.



# Акробатическая гимнастика

- **Акробатическая Гимнастика** (ранее названная **Спортивная Акробатика** ) является конкурентоспособной гимнастической дисциплиной, где партнерства гимнастов сотрудничают и выполняют установленный порядок, состоящий из акробатических шагов, танца и акробатических прыжков, положили на музыку.



# Гимнастические снаряды:

- Кольца



- Параллельные брусья



- Разновысокие брусья



- Булавы



- Перекладина



- Ленты



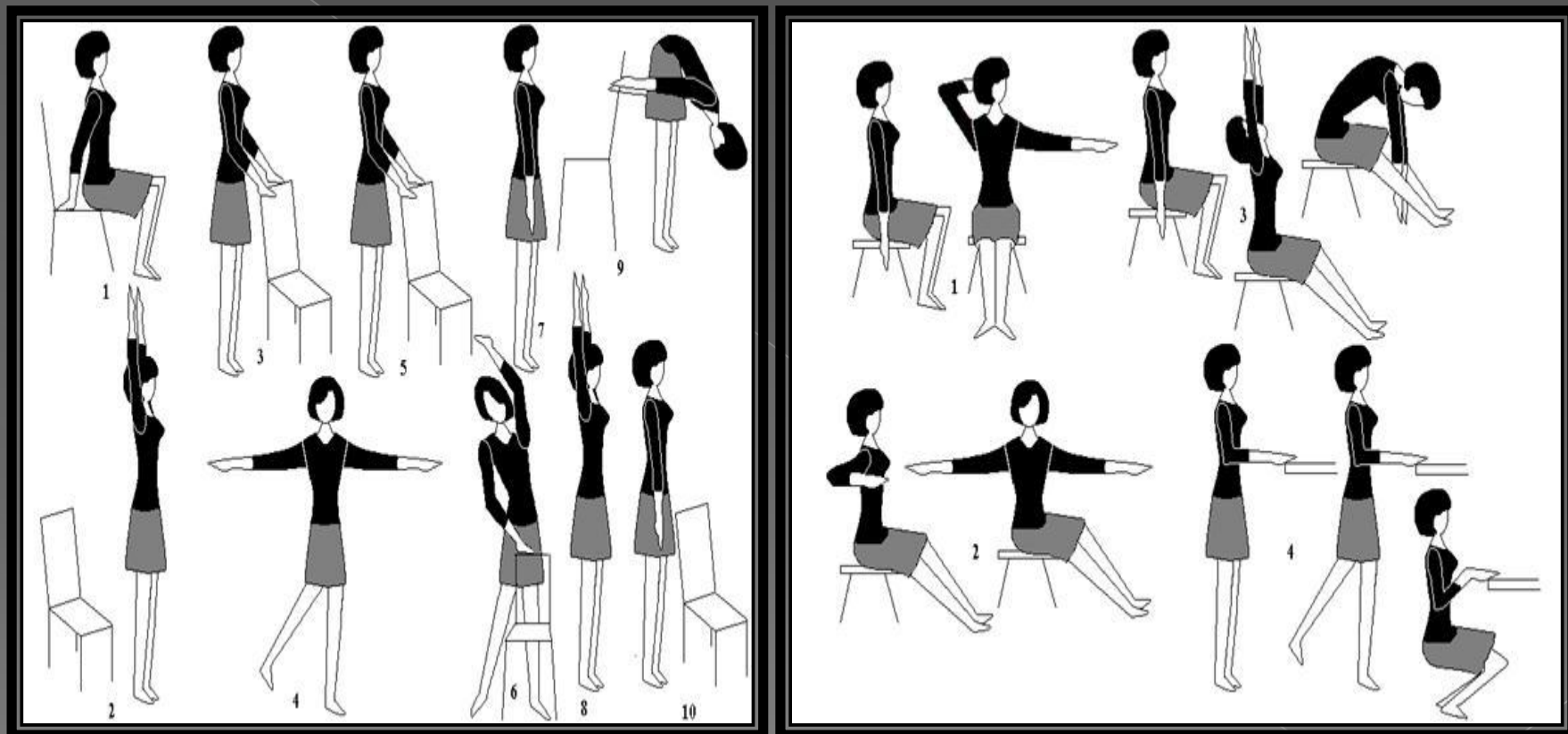
- Обруч



- Конь гимнастический



Оздоровительные виды гимнастики предусматривает выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкультур-минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:



# Упражнения на гибкость

