

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Чайковский индустриальный колледж»

ПРОЕКТ

На тему: “Развитие спортивной гимнастики”

Выполнила: Зимасова Вилена Эльмартовна,
студентка группы ФК 1/21

Руководитель: Байрамова Марина Анатольевна

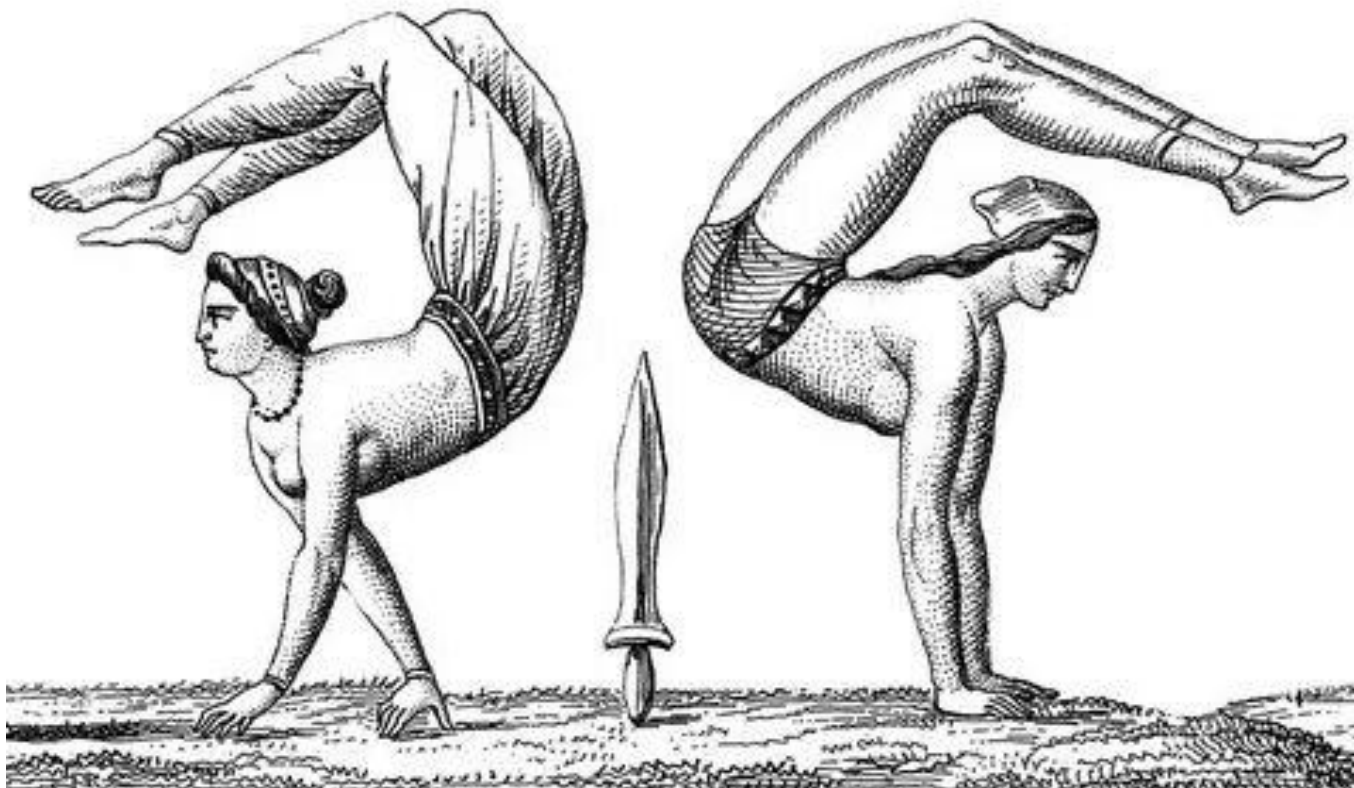
Цель моего проекта – изучить развитие спортивной гимнастики и познакомить ребят с этим видом спорта. На своем примере, в силу возможностей , могу показать некоторые упражнения

Задачи проекта:

1. Раскрыть историю развития спортивной гимнастики;
2. Определить роль спортивной гимнастики в жизни человека;
3. Изучить виды спортивной гимнастики;
4. Сделать выводы.

1. История возникновения и развития спортивной гимнастики

Гимнастика появилась в Древней Греции



2. Виды упражнений

Упражнения на брусьях



Вольные упражнения



Упражнения на коне



Упражнения на кольцах



Опорный прыжок



Упражнения на перекладине



Упражнения на бревне



3. Роль спортивной гимнастики в жизни человека

Роль спортивной гимнастики:

- ❖ Физическое формирование детей и подростков
- ❖ Оздоровительно-гигиеническое значение
- ❖ Гимнастикой могут заниматься все: дети, взрослые, старики
- ❖ На занятиях гимнастикой приобретаются и совершенствуются в жизненно необходимые навыки и умения
- ❖ Гимнастика является эффективным средством эстетичного воспитания человека
- ❖ Гимнастика- яркий пример создания умственного образования и физического воспитания

Заключение

- ❖ При написании проекта я познакомилась с историей развития спортивной гимнастики. Описала все виды упражнений с использованием фотографий. Определила роль гимнастики в жизни человека.