



**Гимнастика, как
спортивно-педагогическая
дисциплина.**

Гимнастика - это

- Одно из действенных и универсальных средств ФВ, это система специальных упражнений и методических приемов, которая имеет свойство доступности, эффективности и эмоциональности.

Средства гимнастики.

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Прикладные упражнения
- Вольные упражнения
- Упражнения художественной гимнастики
- Акробатические упражнения
- Прыжки
- Упражнения на снарядах

Строевые упражнения

- Двигательные действия служебного характера, используемые для организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся.

Общеразвивающие упражнения

- Координационно простые двигательные действия, выполняемые с целью ОФП: развития групп мышц, совершенствования ФК, приобретения элементарных двигательных навыков.

Прикладные упражнения

- Средства гимнастики, формирующие двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой.

Вольные упражнения

- Вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, который направлен на развитие координационных способностей, повышение выносливости.

Упражнения художественной гимнастики

- Применяются на занятиях с женским контингентом. Они содержат специфические элементы без предметов и с предметами, выполняемые под музыкальное сопровождение.

Прыжки

- Упражнения, для которых характерна выраженная фаза полета после толчка ногами и руками.

Акробатические упражнения

- Различные движения и положения тела, в том числе переворачивания через голову.

Упражнения на снарядах

- Характерны необычностью условий опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструкцией этих снарядов.