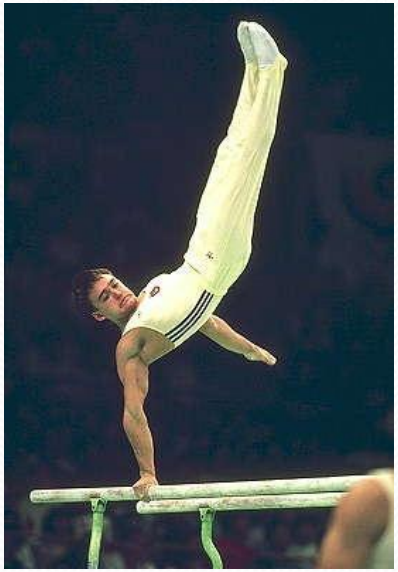
Гимнастика в школе

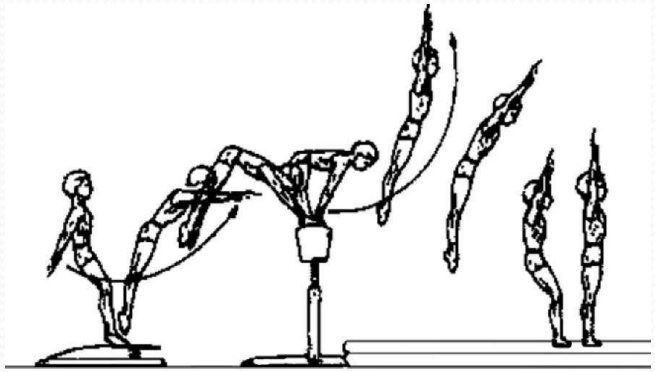
Выполнила:
Светлана Эльгайтарова
учитель физ. культуры
МКОУ СОШ № 1 г. Ипатово

- **Разновысокие брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у девушек. У юношей используются параллельные брусья. Представляют собой две жерди разной высоты. По сути представляют собой сдвоенный снаряд перекладина из мужской гимнастики, соединённые между собой специальными креплениями. Отличие брусьев от перекладины заключается также в диаметре жерди, а также тем, что жердь деревянная, а не из стали.
- Высота верхней жерди — 241 см
- Высота нижней жерди — 161 см
- Диаметр жерди — 4 см
- Длина жерди — 240 см
- Диагональные расстояния между жердями: 130—180 см

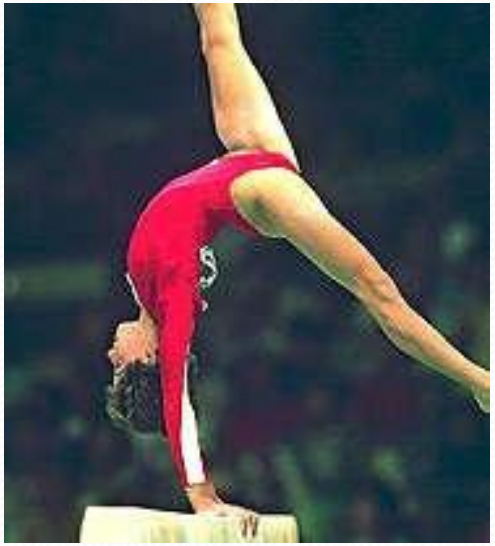
- **Параллельные брусья** — спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у юношей
- FIG регламентирует высоту брусьев от пола 200 см, от матов 180 см. Брусья — это снаряд, который сочетает в себе как силовые элементы, так и маховые. Брусья — снаряд, который позволяет спортсмену использовать максимальное количество элементов из самых разных структурных групп.
- Например:
- *Упор* — это обычное рабочее положение на брусьях, с ним знаком каждый, кто выполнял обычные отжимания. *Упор на руках* — положение, при котором плечи лежат на жердях.
- Все элементы на брусьях могут выполняться как в положении поперёк — классическое положение, так и в положении продольно на одной жерди.



- **Опорный прыжок** — один из видов упражнений в спортивной гимнастике.
- Опорные прыжки входят в программу как девушек , так и юношей.. первенства
- При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе.
- Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.
- По правилам ФИС — Федерации гимнастики — высота снаряда — 135 см от поверхности пола. Приблизительная длина дорожки разбега — 25 метров, ширина — 1 метр. Высота пружинящего мостика — 20 см.



Бревно гимнастическое – снаряд спортивной гимнастики у девушек, применяемый для упражнений в равновесии. Представляет собой горизонтально расположенное бревно (длина 5 *м*, высота 16 *см*, ширина 10 *см*), укрепленное на стойках на высоте 120 *см*.



- Акробатика на «ковре» — вольные упражнения на квадратном помосте, размерами 12 на 12 метров с дополнительным бордюром безопасности шириной 1 метр. Помост должен обладать определённой эластичностью для смягчения приземления спортсмена при выполнении акробатических прыжков. Специальное покрытие ковра должно исключать ожоги кожи при трении об него.
- Вольные упражнения входят в программу как девушек, так и юношей
- Вольные упражнения длятся, как правило, 70 секунд у юношей и 90 секунд у девушек. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. Выступление спортсмена оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Грубыми ошибками считаются падения и выход спортсмена за пределы ковра. В ходе выступления спортсмен должен максимально использовать площадь ковра.

Перекладина или **турник** — один из снарядов в спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине входят в программу юношей.

 Перекладина — штанга из стали, закреплённая на вертикальных стойках и зафиксированная при помощи стальных растяжек.

Простейшие упражнения на перекладине (подтягивания, подъём переворотом) входят в программу общей физической подготовки. Поэтому перекладину (в тех или иных вариациях) можно увидеть в любом спортзале или на спортплощадке.

- **Лазание по канату**
- Первое упоминание о данном виде гимнастики сделал греческий доктор Клаудиус Гелен (129—216 года нашей эры). Он считал, что гимнастику с использованием каната лучшей по сравнению с другими видами спорта. В книге «Гимнастика для юношества» (1793) немецкий педагог И. К. Гутсмутс писал: «Древние знали один вид гимнастики. Этот вид назывался 'scrambling up the rope' (греческий) или 'scrambling up the rope' (латынь). По старым документам канаты были закопаны в землю. Считалось: „Если кто-нибудь залезет по канату при помощи рук, как ребёнок так и гимнаст, становится сильным и здоровым“».
- Лазание по канату укрепляет мышцы рук и сноровку. Входит во многие нормативы (например ГТО).
- Входит в состав юношеской школьной программы

Спасибо за внимание!!!