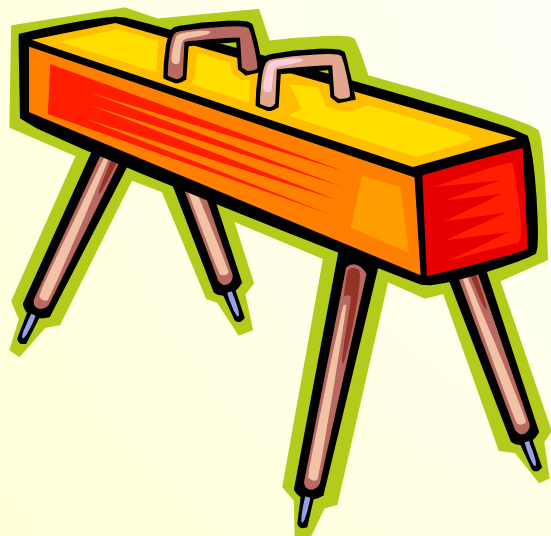


Гимнастика

Происхождение
слова
«гимнастика»



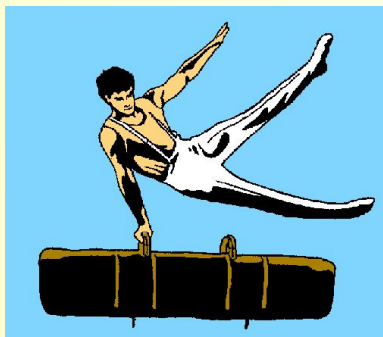
От греческого
«гимнос» -
обнаженный

От греческого
«гимназо» -
обучаю, тренирую

Оз до ро Классификация ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Спо
рти
вна
я

ГИМ
нас
тик
а



ВИТ

ел

ьн

ая

ГИ

МН

ас

т
ика



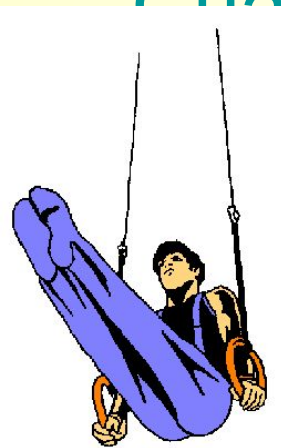
Спортивная гимнастика

Спортивная
Сурядовая

Акробатика

Художественная

Спортивный фитнес



Снарядовая гимнастика

упражнения
на брусьях



упражнения
на бревне

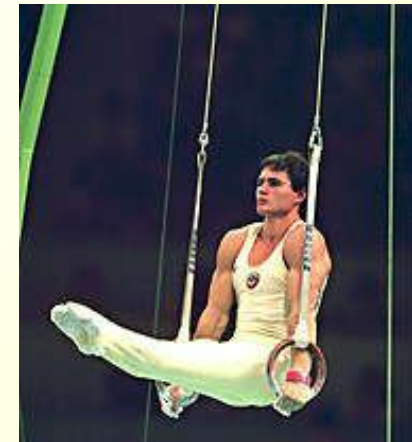


упражнения
на коне

опорный
прыжок



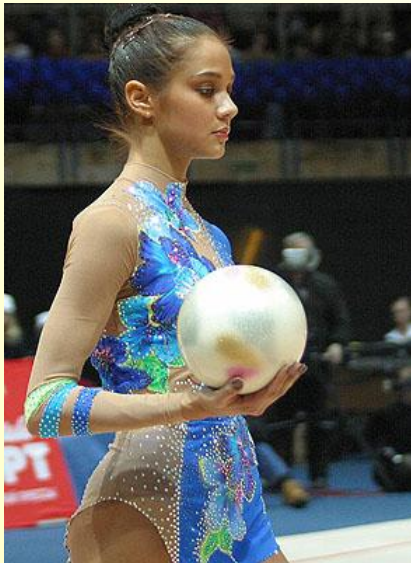
упражнения
на брусьях



упражнения
на кольцах



Художественная гимнастика



Акробатика



Оздоровительная гимнастика

ору

офп

йога

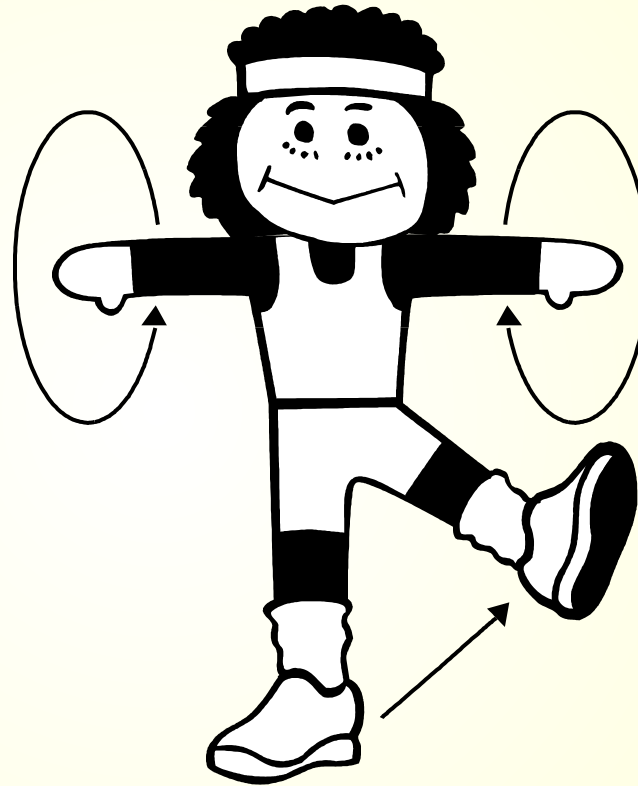
фитнес

лечебная

аэробика

стретчинг

гигиеническая



ЗАПОМНИ

Хват

Вис

Угол

Группировка

Упор

Упражнения
(комбинации)

положение тела, при котором линия плечевого пояса проходит ниже точки хвата.

способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения.

положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах.

положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры.

сочетания отдельных элементов в определенном порядке.

положение в висе или упоре, когда прямые ноги располагаются под прямым углом по отношению к туловищу.

ЗНАЙ

Сальто

Флик-фляк

Пируэт

Шпагат

Рондат

Термины

Проверь свои знания

Какие виды гимнастики вы знаете?

Назовите упражнения из снарядовой гимнастики?

Назовите упражнения из художественной гимнастики.

Утренняя гимнастика относится к спортивной или оздоровительной гимнастике?

Назовите 6 терминов из гимнастики.

Что такое комбинация в гимнастике?

Покажите: упор присев, упор сзади, группировку в упоре присев, угол в положении сидя.

Какие новые названия из гимнастических терминов запомнили?

Муниципальное общеобразовательное среднее учреждение №7 г. Дивногорска
Красноярского края

Выполнила: учитель физкультуры Кошкина И.А.