

МОУ Гимназия №80



# Гимнастика

Учитель физической культуры  
Семёнова А.Ф.

# Правила техники безопасности



- Правильно выбирай одежду и обувь для занятий.
- Оставляй в раздевалке предметы, представляющие опасность при выполнении упражнений.
- Выполняй упражнения на гимнастических снарядах только после всесторонней разминки.
- Будь внимателен при передвижении и установке гимнастических снарядов.
- Нельзя выполнять упражнения без страховки и помощи учителя.
- Не стой близко к г/снаряду при выполнении упражнений другими учащимися
- При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйся мягко на носки, пружинисто приседая.
- Не выполняй упражнения на снарядах с влажными ладонями.
- При поточном выполнении упражнений /один за другим/ соблюдай достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.



- Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.



- Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – это основные **физические качества** человека. Развивая физические качества, человек укрепляет мышцы, улучшает работу сердца и легких, формирует правильную осанку, оздоравливает весь организм.



- **Сила** – это способность человека выполнять движения за счёт наибольшего (максимального) напряжения мышц.
- **Упражнения для развития силы:**
  - отжимания от г/скамейки (пола),
  - подтягивание туловища из виса (лежа),
  - поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову,
  - приседание на одной ноге («пистолетик»),
  - упражнения с набивным мячом, с гантелями.



- **Быстрота** – это способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счёт быстрого напряжения мышц. Чем скорость напряжения мышц выше, тем быстрее движение человека.



### Упражнения на развитие быстроты:

- Бег на месте в течение 10 секунд,
- прыжки через скакалку за 30 секунд,
- прыжки с места,
- челночный бег.



- **Выносливость** – это способность человека длительно выполнять тяжёлую работу без утомления мышц. Выносливость зависит от того, как долго могут мышцы напрягаться и не уставать.
- Выносливость развивают с помощью физических упражнений, которые надо выполнять до чувства лёгкой усталости.



После отдыха следует повторить упражнение: прыжки через скакалку на двух ногах (поочерёдно на правой и левой ноге),

- бег на месте в спокойном темпе.





- **Координация движений** - это способность человека согласовывать движения различных частей тела (головы, туловища, рук, ног). Координация хорошо развивается при участии в подвижных и спортивных играх.
- На гимнастике мы развиваем **равновесие** – способность человека уравнивать своё тело за счёт напряжения мышц.
- Это упражнения на г/бревне: передвижение, повороты, стойки на одной ноге («ласточка») и т.д.







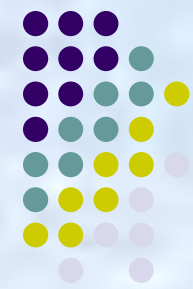
- **Гибкость** - это способность человека выполнять различные движения с большой амплитудой.
- Гибкость зависит от подвижности суставов. Чем больше подвижность суставов, тем выше уровень развития гибкости.
- Для развития гибкости используют упражнения с большим размахом движений: махи, выпады, вращения, наклоны.



- **Комплекс** – это несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим.
- **Физическая нагрузка** – это работа, которую выполняют мышцы, перемещая или удерживая тело в пространстве. Величина нагрузки зависит от скорости и продолжительности физической работы.
- Регулирование нагрузки называется – **дозированием**.



# Способы дозирования нагрузки



Изменение количества упражнений,

- количества повторений,
- скорости выполнения упражнений,
- продолжительности выполнения упражнений,
- изменение величины дополнительных отягощений на мышцы,
- продолжительности интервалов отдыха между упражнениями.

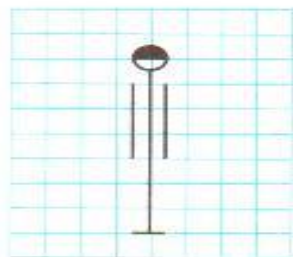




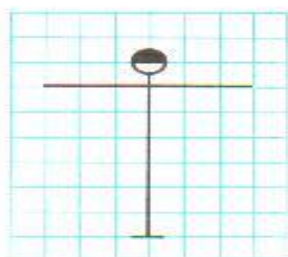
## Составление конспекта комплекса упражнений.

- 1) Зафиксировать исходное положение / и.п./
- 2) Назвать упражнение.
- 3) Подобрать упражнения в следующей последовательности :
  - а) потягивание
  - б) упражнения для мышц шеи
  - в) для мышц рук
  - г) для мышц туловища
  - д) упражнения для мышц ног
  - е) прыжки
  - ё) упражнение для восстановления дыхания
- 4) Продумать дозировку упражнений.
- 5) Разучить предлагаемый комплекс для качественного показа.
- 6) Законспектировать комплекс, используя графические изображения упражнений.

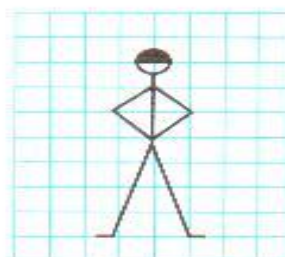




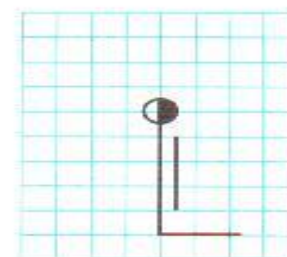
Основная стойка



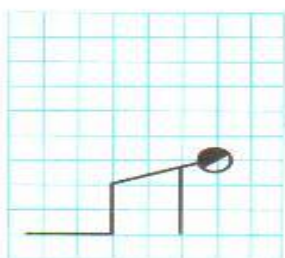
Стойка руки в стороны



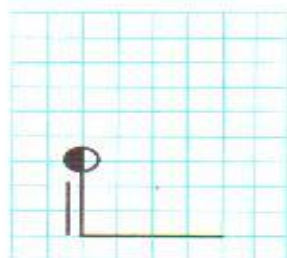
Стойка руки на поясе, ноги врозь



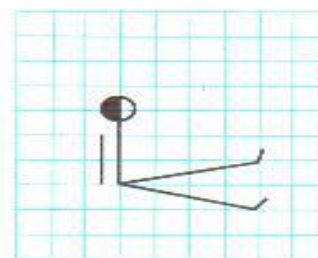
Стойка на коленях



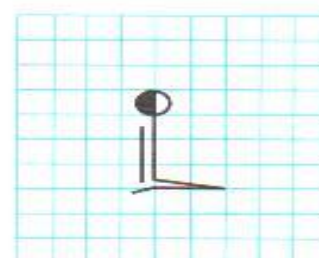
Упор стоя на коленях



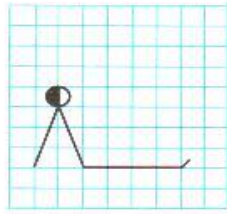
Сед



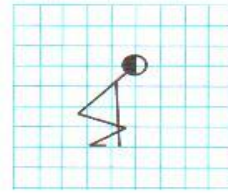
Сед ноги в стороны



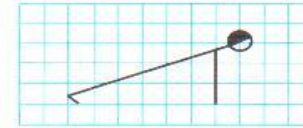
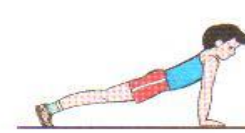
Сед на пятках



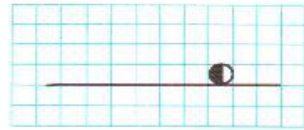
Сед с опорой на руки



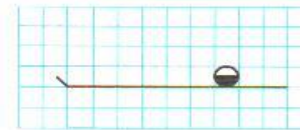
Упор присев



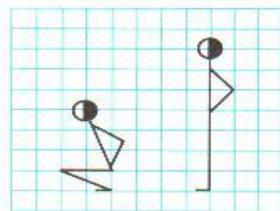
Упор лежа



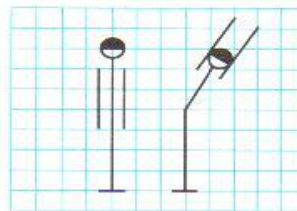
Лежа на животе руки вперед



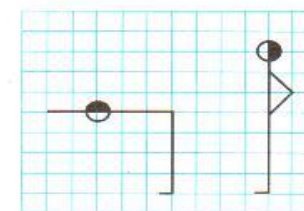
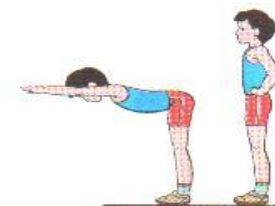
Лежа на спине



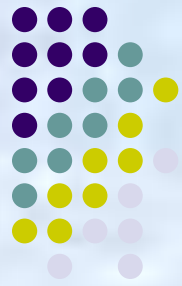
Приседания

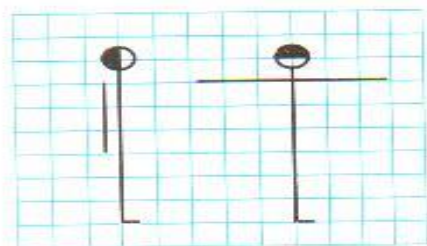
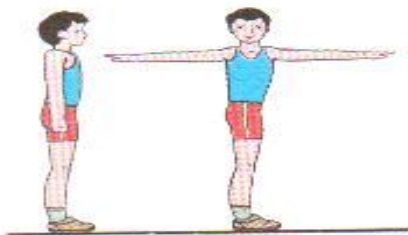


Наклоны в стороны

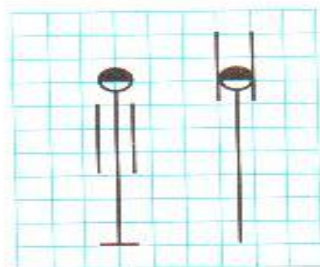


Наклоны вперед

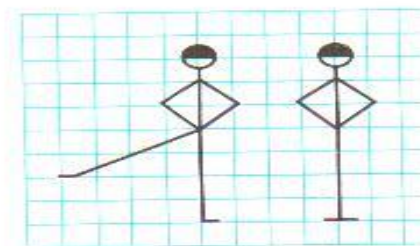




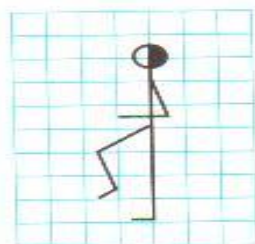
Повороты туловища



Движения руками



Движения ногами



Ходьба



Бег

# Конспект комплекса упражнений

Упражнение	Дозировка	Графическое изображение
1. Потягивание	3—4 раза	 A stick figure is shown in two positions. In the first, it stands upright with arms hanging down. In the second, it stands on its toes with arms raised and hands clasped above its head, illustrating a stretching exercise.
2. Наклоны вперед	6—8 раз	 A stick figure is shown in two positions. In the first, it stands upright. In the second, it leans forward with its torso parallel to the ground and its hands resting on its knees, illustrating a forward lean exercise.
3. Повороты туловища в стороны	10 раз в максимальном темпе	 Three stick figures are shown in a row. The middle figure has curved arrows around its waist, indicating a rotation of the torso to the left and right.
4. Круговые движения туловищем	16 раз в медленном темпе	 Three stick figures are shown in a row. The middle figure has a large circle around its waist with arrows indicating a circular path, representing a circular movement of the torso.
5. Рывки руками	20 с в максимальном темпе	
6. Приседания	30 с в среднем темпе	
7. Прыжки	20 раз в максимальном темпе	
8. Ходьба	30 с в медленном темпе	



# Назови исходное положение

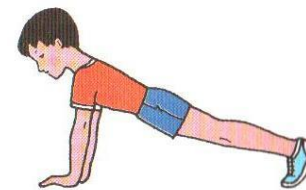
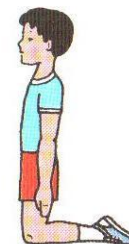




Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 9



Рис. 8

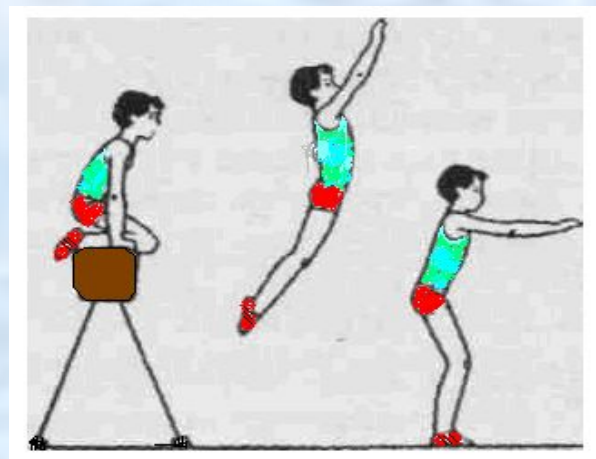
Подводящие  
упражнения для  
выполнения  
кувырка вперёд

# Прыжок

## Вскок в упор стоя на коленях на козла и соскок



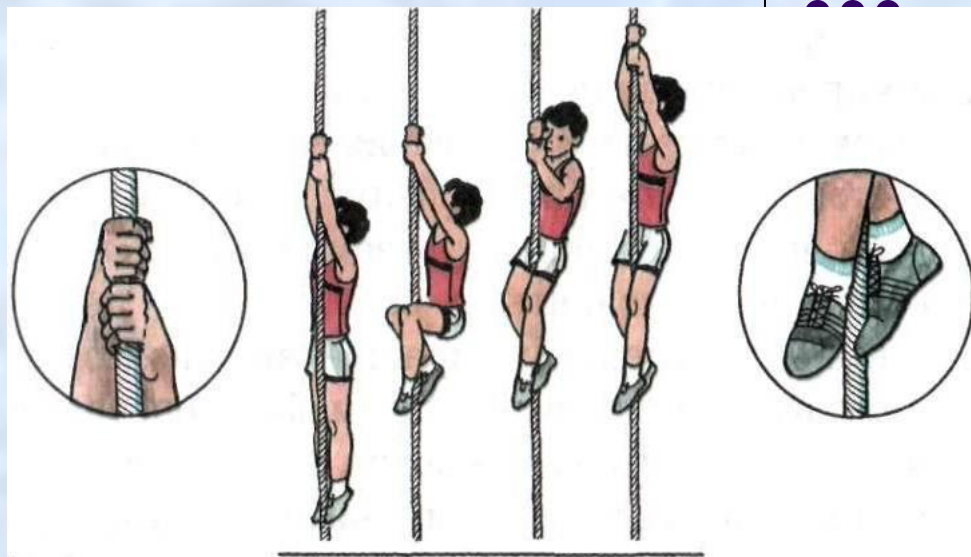
После разбега оттолкнуться от мостика вперед-вверх, тело прямое, руки вперед.  
Вскок в упор стоя на коленях на козла соскок вперед.  
Приземлиться на слегка согнутые ноги.



Типичные ошибки:  
-слабый разбег;  
-недостаточный толчок;  
-не правильный соскок;  
-плохое приземление;



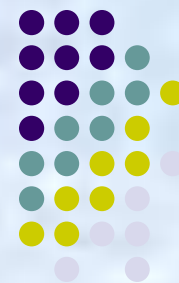
# Лазанье по канату



1. Повиснув на руках, согни ноги и захвати ими канат между коленями и подъёмами ступней.
  2. Выпрями ноги в коленях, согни руки.
  3. Удерживая канат ногами (не коленями, а ступнями!),  
поочерёдно переставляй руки вверх.
- В качестве подготовительного упражнения используют:
  - подтягивание в висе
  - лазание по шведской стенке
  - захват гимнастической палки ногами.



- **Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ**
- **1.Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для...**
  - а) всестороннего развития физической подготовленности
  - б) развития выносливости, скорости
  - в) формирования правильной осанки
- **2.Строевые упражнения служат:**
  - а) как средство физической подготовки
  - б) как средство управления строем
  - в) как средство развития физических качеств
- **3.Что называется дистанцией?**
  - а) Расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному
  - б) Расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся
  - в) Расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу
- **4. Что такое интервал?**
  - а) Расстояние между направляющим замыкающим в колонне
  - б) Расстояние между учащимися, стоящими рядом в одной шеренге
  - в) Расстояние между правым и левым флангом в колонне
- **5. Акробатические движения в первую очередь совершенствуют функцию...**
  - а) Сердечно-сосудистой системы
  - б) Дыхательной системы
  - в) Вестибулярного аппарата



- 6. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке
- а) Энергичное отталкивание ногами
- б) Опора головой о мат
- в) Прижимание к груди согнутых ног
- г) «Круглая» спина
- 7. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке
- а) Медленное выполнение кувырка
- б) Перенос массы тела на руки, поставленные около плеч
- в) Раннее разгибание ног
- г) Опора кулаками о мат
- 8. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках
- а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад
- б) Локти широко расставлены
- в) Туловище в вертикальном положении, носки оттянуты
- г) Сгибание в тазобедренных суставах
- 9. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?
- а) Встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой развести в стороны
- б) Встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч
- в) Растянуть скакалку на ширину расставленных рук
- 10. Назовите ошибку при выполнении лазания по канату с помощью ног
- а) Крепкий захват каната ногами
- б) Поочерёдный перехват каната руками
- в) Подтягивание на руках
- г) Проскальзывание ног при перехвате руками





Никогда не сдаваться!

