

Гимнастика.

Выполняла: Палашкина Виолетта
Группа: ПК192(д)

Гимнастика

Гимнастика-это слово греческое и значит обнаженный. В Древней Греции какое-то время физическими упражнениями занимались без одежды.И об этом очень хорошо сказал Владимир Маяковский, что ,, в мире нет прекраснее одежды,чем бронза мускулов и свежесть кожи”



Гимнастика



СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ— двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками. С помощью строевых упражнений решаются задачи формирования навыков коллективных действий (в строю), воспитания дисциплины и организованности, выработки чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.

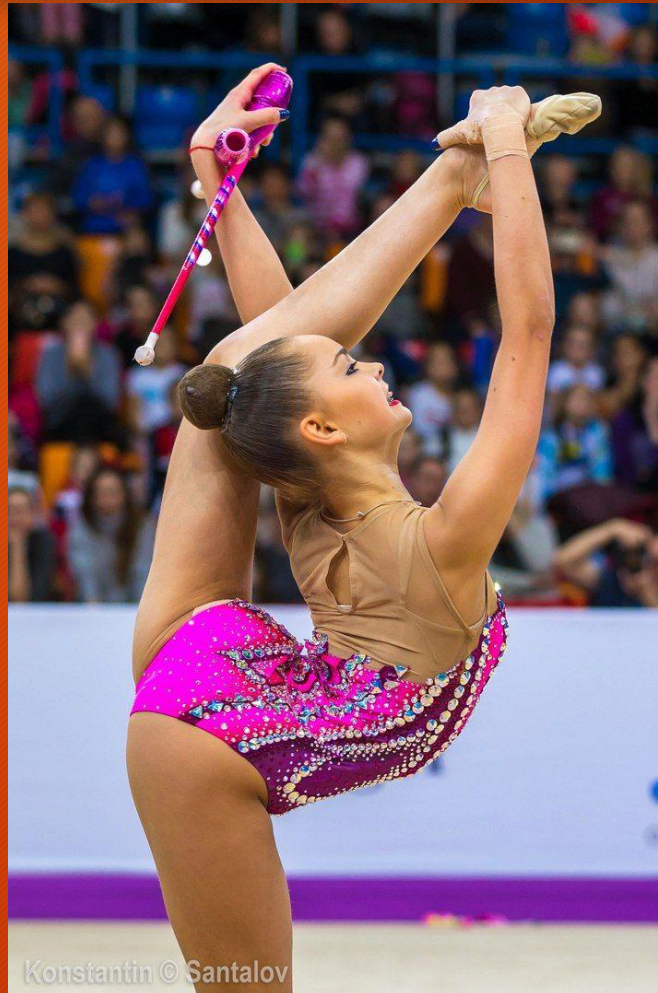
Виды гимнастики.

- Спортивная гимнастика.
- Художественная гимнастика.
- Командная гимнастика.
- Цирковая гимнастика.
- Акробатическая гимнастика.
- Спортивная аэробика.



Оздоровительные виды гимнастики.

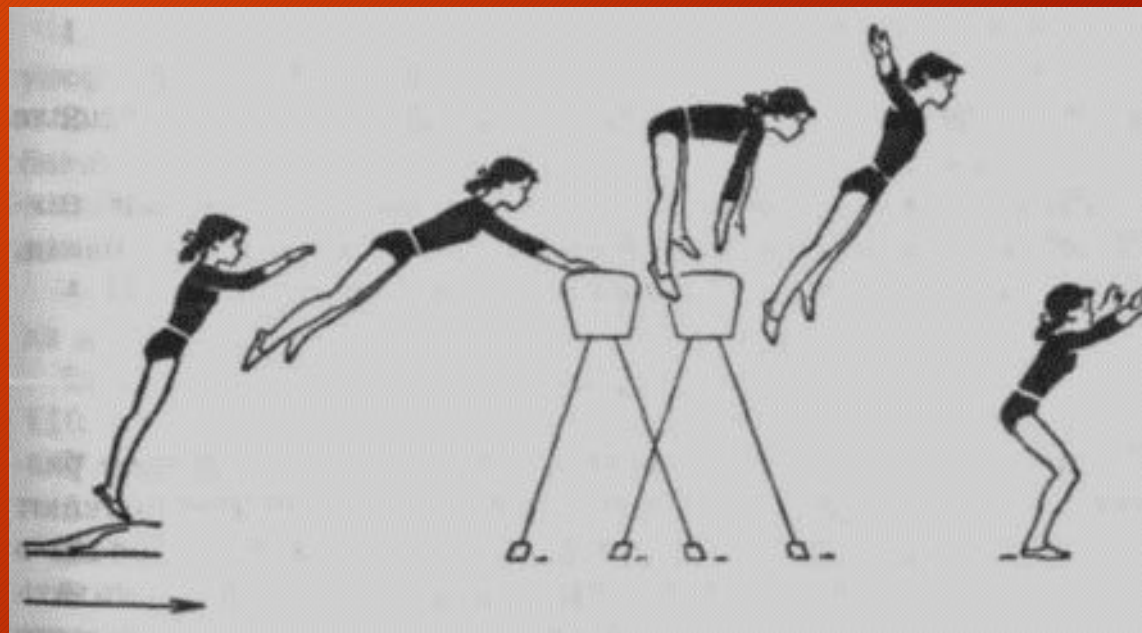
Аэробика. Это ритмическая гимнастика, состоящая из беговых, прыжковых движений, приседаний и наклонов под быструю музыку. Йога. Включает упражнения по



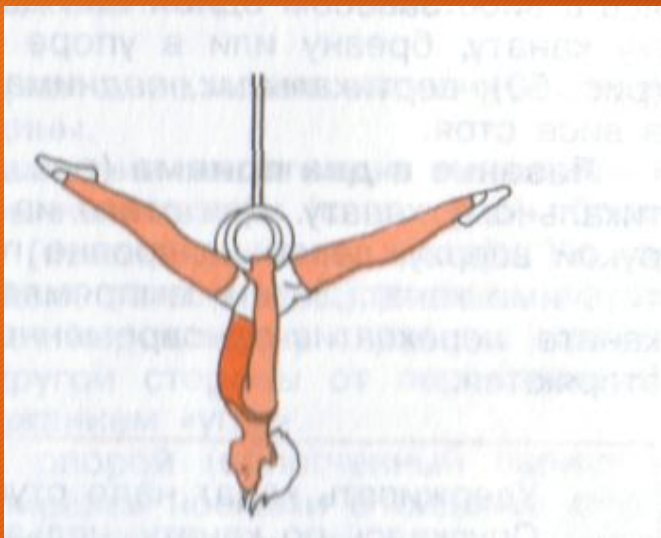
Утренняя гимнастика – это тренировка организма после сна. Женская гимнастика для облегчения родов и материнства. Атлетическая гимнастика. Направленная на мышечный рост массы, силы и

Опорный прыжок.

Основным опорным прыжком является прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100-110см. Выполняются с разбега толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд (конь, козел, гимнастический стол).



Висы и упоры



Вис - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.



Упор - это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

Источники.

Источник: <https://kratkoe.co>

https://vk.com/doc580072612_591010342?hash=e86c5e080f802dfed6&dl=fac450610b2dd45de3m/doklad-na-temu-gimnastika/