

Презентация на тему: «Опорный прыжок»

Презентацию выполняла
Ученица 9»А» класс
Варя Тараскина

-В какой вид гимнастики включен опорный прыжок

- Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в **опорных прыжках**. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

-Классификация опорных прыжков

- Опорные прыжки классифицируются по структурным признакам. Для всех структурных групп характерны общие и частные закономерности. К общим закономерностям относятся направление вращения тела гимнаста вперед после толчка ногами, к частным — изменение или сохранение вращения после толчка руками, а также способ отталкивания руками.

-Краткая характеристика структурных групп

- 1. Прямые прыжки. Гимнаст прыгает через снаряд в направлении разбега в слегка прогнутом положении. В дальнейшем прыжок может быть выполнен с замахом или без него, толчком о ближнюю или дальнюю части снаряда, без поворотов или с поворотами на 90° и более. Руки ставятся на опору одновременно. Толчок руками — стопорящий, после которого тело гимнаста приобретает противоположное вращение — назад. К этой структурной группе относятся прыжки: ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, лётом и др.
- 2. Боковые прыжки. Толчок руками в боковых прыжках выполняется поочередно. Во время толчка руками гимнаст может находиться по отношению к коню: а) боком, углом или прогнувшись или б) в стойке на руках.
- Прыжки могут быть выполнены с поворотом на $90, 180^\circ$ и более. В боковых прыжках первая полетная фаза очень кратковременна.

-Краткая характеристика структурных групп

- 3. Прыжки переворотом. Гимнаст проходит над снарядом в плоскости разбега, переворачиваясь через голову в согнутом, прогнутом положении или в группировке. Сюда входят прыжки переворотом вперед прогнувшись, переворотом вперед сгибаясь и разгибаясь, переворотом с последующим сальто вперед и др.

В прыжках переворотом тело гимнаста вращается в одном направлении — вперед.

-Техника опорного прыжка

Техника его имеет следующие фазы:

- Разбег.
- Наскок на гимнастический мостик.
- Ножной толчок.
- Фаза полета.
- Толчок руками о снаряд.
- Полет после ручного толчка.
- Приземление.

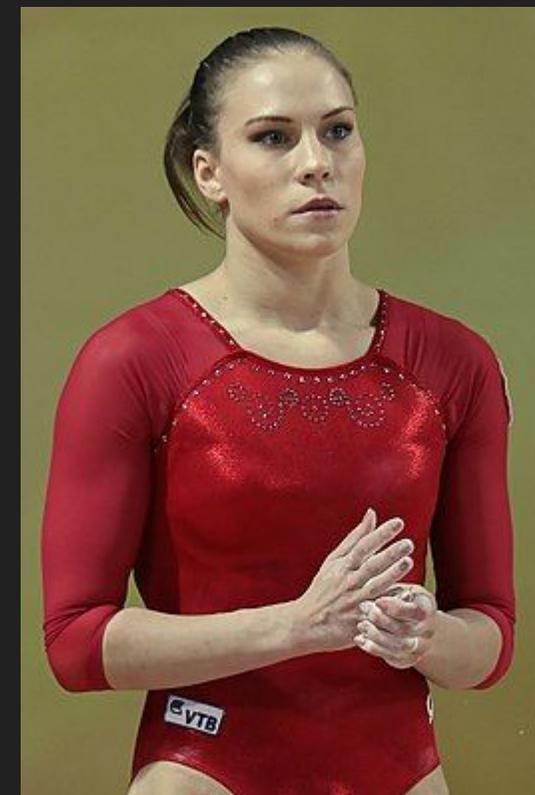
-Российские гимнасты-чемпионы

- **Дени́с Миха́йлович Абля́зин** (род. 3 августа 1992 года, Пенза, Россия) — российский гимнаст, пятикратный призёр Олимпийских игр (2012 и 2016), чемпион мира 2014 года в вольных упражнениях и 2019 года в команде, многократный чемпион Европы и России, победитель Универсиады 2013 года в команде. Заслуженный мастер спорта России.



-Российские гимнасты-чемпионы

- **Ксёния Дмитриевна Афанасьева** (род. 13 сентября 1991 года, в Туле, Россия) — российская гимнастка. Чемпионка мира в командном первенстве (2010) и вольных упражнениях (2011); 2-х кратный серебряный призёр Чемпионата Европы, чемпионка Европы (вольные упражнения, 2013), призёр этапов Кубка мира, многократная чемпионка России и обладательница Кубка России. Трёхкратная победительница Всемирной летней Универсиады 2013 года в Казани: в командном первенстве, опорном прыжке и вольных упражнениях, серебряный призёр Универсиады 2013 года в абсолютном первенстве



-Российские гимнасты-чемпионы

- **Антон Сергеевич Голоцуцков** (28 июля 1985 Северск, Томская область, СССР) — российский гимнаст, двукратный бронзовый призёр летних Олимпийских игр 2008 года в Пекине, двукратный вице-чемпион Мира, 5-кратный чемпион Европы, многократный чемпион России, многократный обладатель Кубка России в вольных упражнениях и опорном прыжке.
- Закончил два высших учебных заведения: Томский Государственный Университет по направлению: специалист физической культуры и спорта и РМОУ - **РОССИЙСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ** по специальности «Спортивный менеджмент».
- Является основателем Академии спортивной гимнастики в г. Москве - AGGA.



-Ресурсы Интернета

- <http://sport.ziyonet.uz/ru/kinds/28>
- <https://infopedia.su/18xfdb5.html>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F:%D0%A7%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D1%8B%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>