



**Гимнастика, как  
спортивно-педагогическая  
дисциплина.**

# Гимнастика - это

- Одно из действенных и универсальных средств ФВ, это система специальных упражнений и методических приемов, которая имеет свойство доступности, эффективности и эмоциональности.

# Средства гимнастики.

- Строевые упражнения
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Прикладные упражнения
- Вольные упражнения
- Упражнения художественной гимнастики
- Акробатические упражнения
- Прыжки
- Упражнения на снарядах

# Строевые упражнения

- Двигательные действия служебного характера, используемые для организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся.

# Общеразвивающие упражнения

- Координационно простые двигательные действия, выполняемые с целью ОФП: развития групп мышц, совершенствования ФК, приобретения элементарных двигательных навыков.

# Прикладные упражнения

- Средства гимнастики, формирующие двигательные умения и навыки активного взаимодействия с окружающей средой.

# Вольные упражнения

- Вид гимнастического многоборья в спортивной гимнастике, который направлен на развитие координационных способностей, повышение выносливости.

# Упражнения художественной гимнастики

- Применяются на занятиях с женским контингентом. Они содержат специфические элементы без предметов и с предметами, выполняемые под музыкальное сопровождение.



# Прыжки

- Упражнения, для которых характерна выраженная фаза полета после толчка ногами и руками.

# Акробатические упражнения

- Различные движения и положения тела, в том числе переворачивания через голову.

# Упражнения на снарядах

- Характерны необычностью условий опоры и особенными телодвижениями, обусловленными конструкцией этих снарядов.