

Гимнастика

Презентацию подготовила
студентка группы ОП18-1

ГАУ КО ПОО КСТ

Уткина Валерия

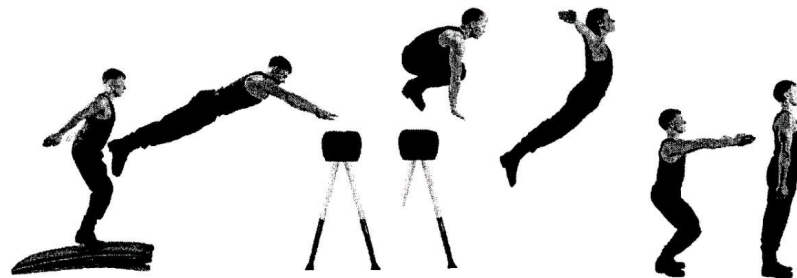
Содержание

- ✓ Гимнастические упражнения - прыжки: опорные и безопорные
- ✓ Висы и упоры: определение, разновидности
- ✓ Акробатика
 - Перекаты
 - Группировки
 - Кувырки
 - Стойки
 - Мост

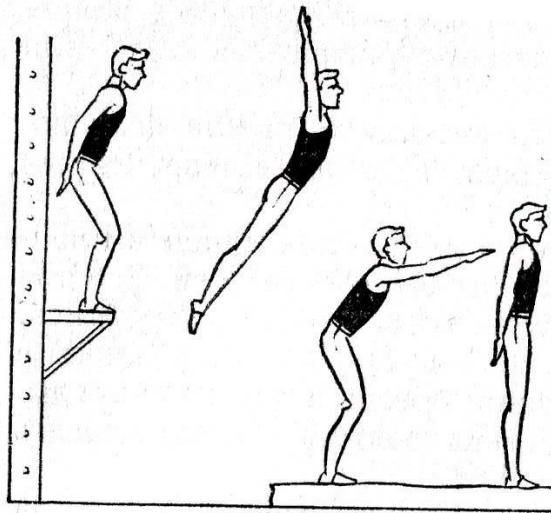
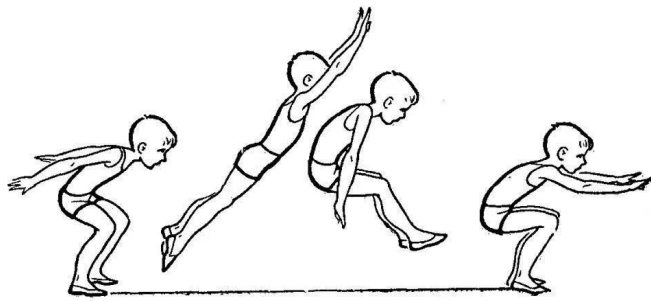
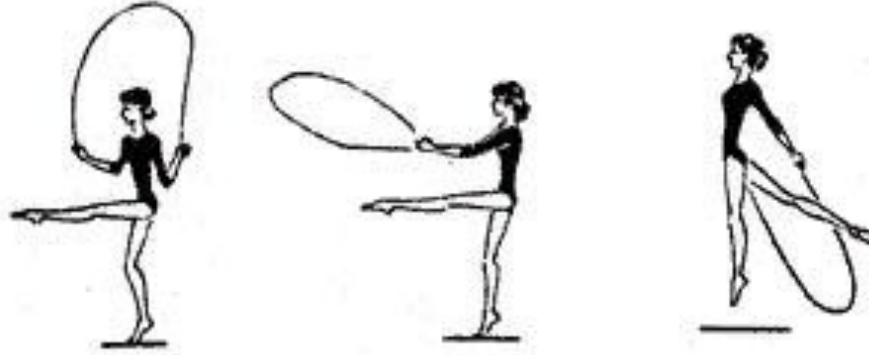
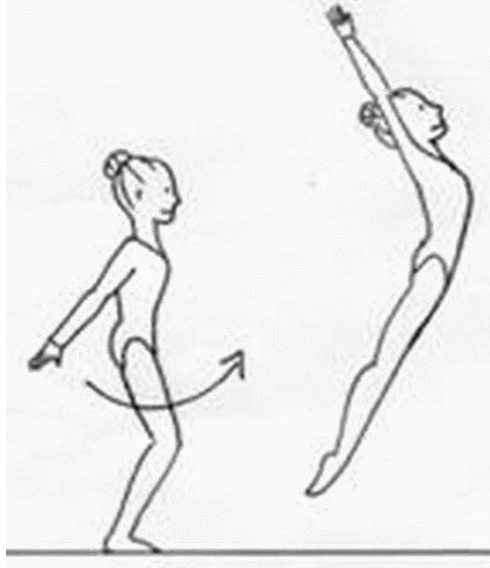
Гимнастические упражнения - прыжки: опорные и безопорные

В гимнастике существует два вида прыжков: простые (или безопорные) и опорные.

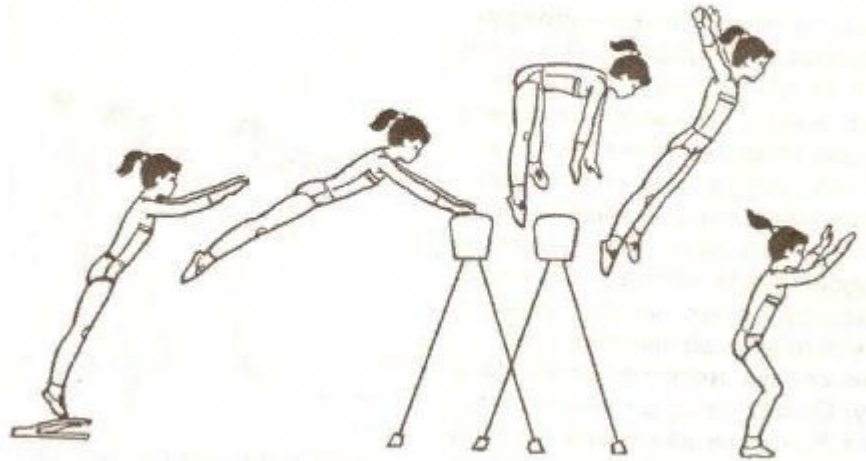
- К безопорным прыжкам относятся те, в которых препятствие (в данном случае козёл) преодолевается без опоры на снаряд руками. При этом мостик может быть использован, а могут быть прыжки и без него. То есть атлет делает разбег и преодолевает препятствие таким образом: прыгает через него, не касаясь руками.



- ❖ В высоту
- ❖ В длину (с места, с разбега)
- ❖ В глубину
- ❖ Через скакалку

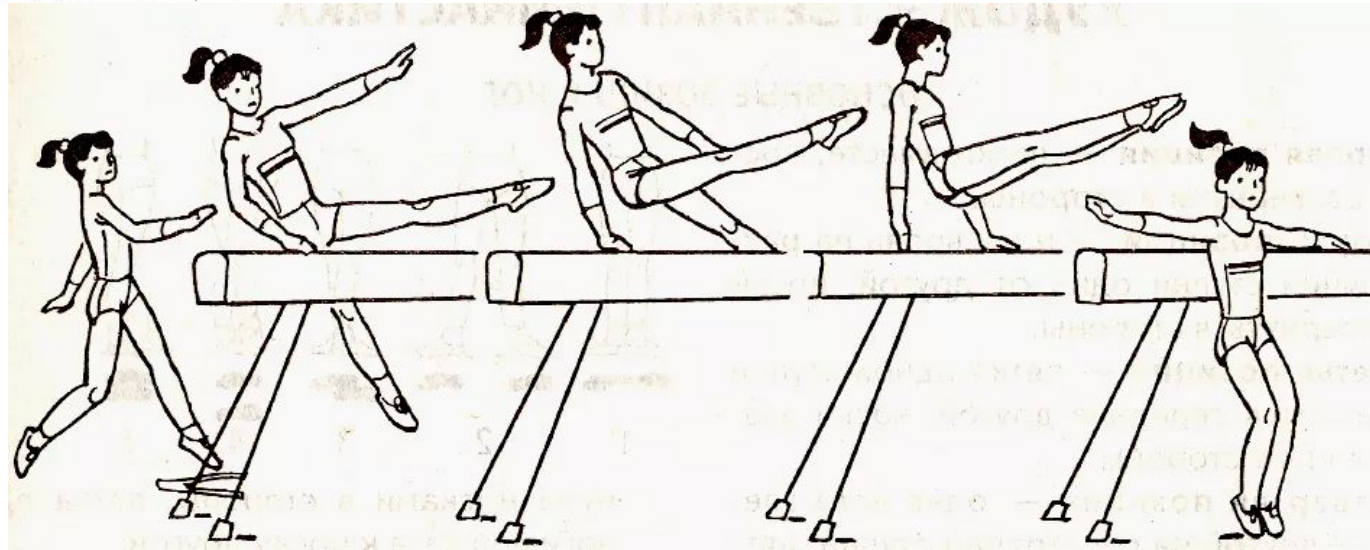
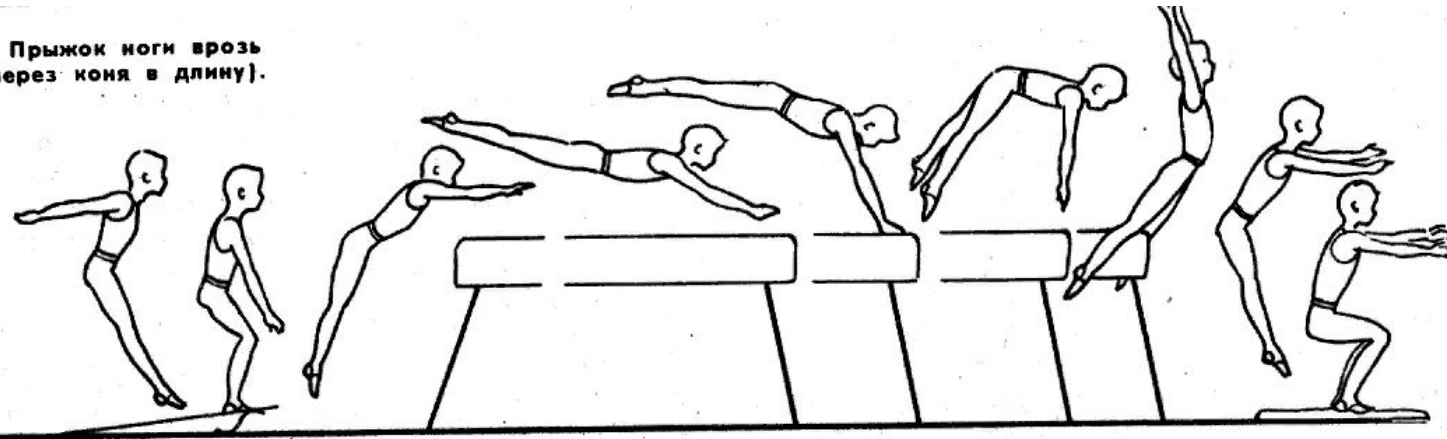


- Опорные. В данном случае спортсмен перепрыгивает через снаряд, используя его в качестве опоры для рук. Но существуют варианты данного типа прыжка, когда в качестве опоры используется не само препятствие, которое следует преодолеть, а находящаяся перед ним опора.



- ❖ Прямые
- ❖ Боковые

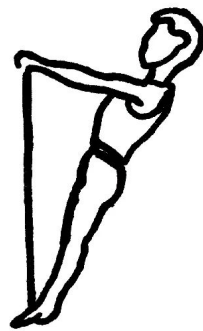
4. Прыжок ноги врозь
(через коня в длину).



Висы и упоры: определение, разновидности

- ❑ Вис - положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
- ❑ Упор - положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки хвата (опоры).

- Вис стоя
- Вис стоя сзади
- Вис стоя согнувшись
- Вис на согнутых руках
- Вис с согнутыми ногами
- Вис присев
- Вис присев сзади
- Вис лежа
- Вис лежа сзади
- Вис на одной руке

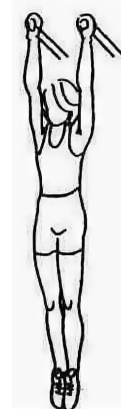
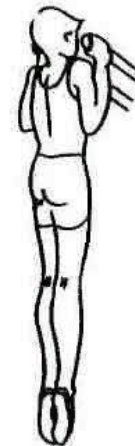
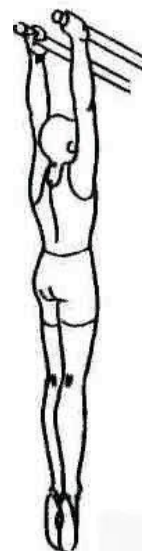
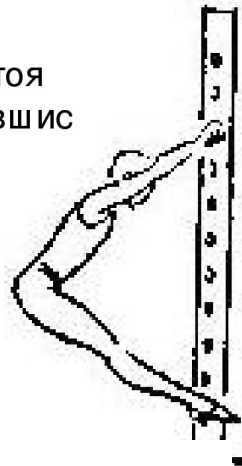


Вис стоя



Рис. 123

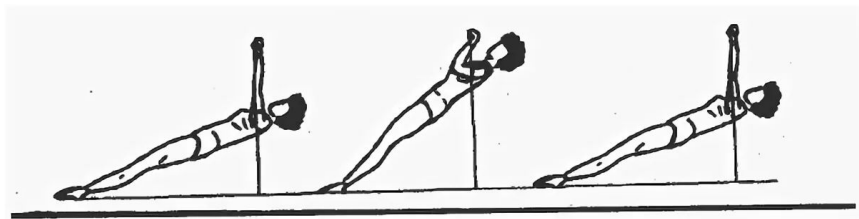
Вис стоя
согнувшись



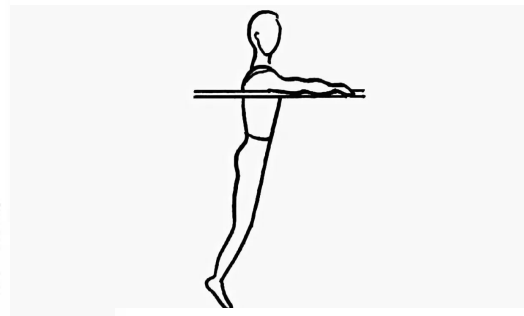
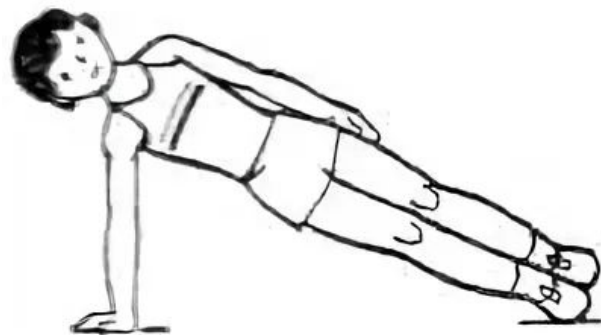
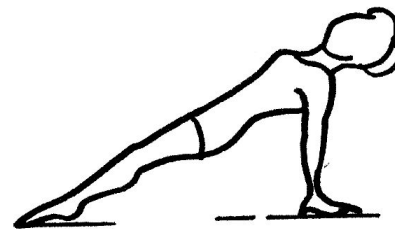
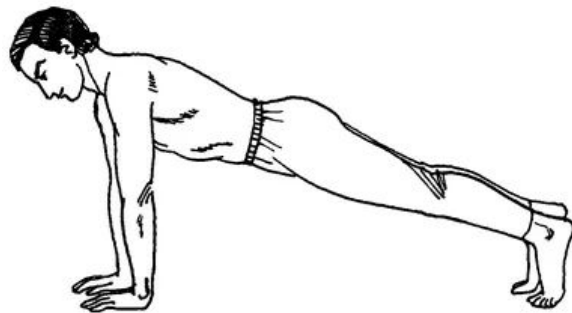
Вис присев



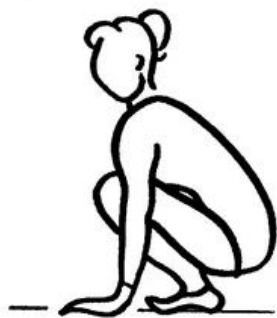
Рис. 125



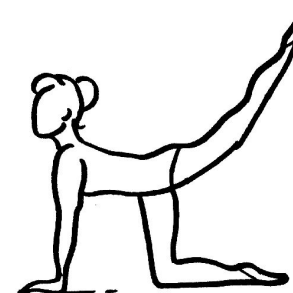
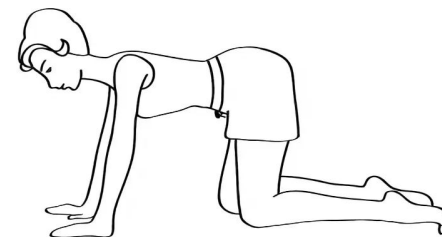
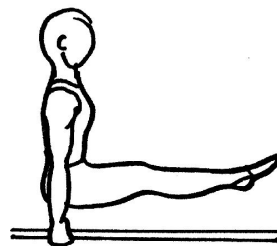
- Упор лежа
- Упор лежа сзади
- Упор лежа боком
- Упор на руках
- Упор сзади
- Упор углом
- Упор присев
- Упор на коленях
- Упор на одном колене



Упор присев



Упор углом



Акробатика

Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад и в стороны, в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекаты изучаются в положении лежа на животе, из седа ноги врозь, из упора присев, из стойки на коленях.



Группировка – положение тела, в котором колени максимально подтянуты руками к плечам хватом за голени (ниже колен), локти прижаты к телу, голова наклонена вперед, подбородок находится между колен, спина округлена, стопы ног несколько разведены.

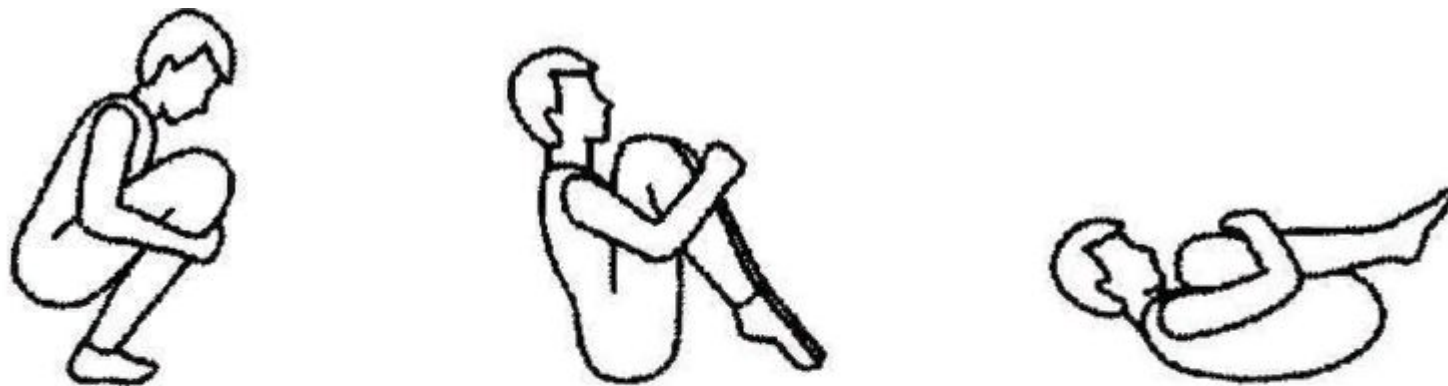
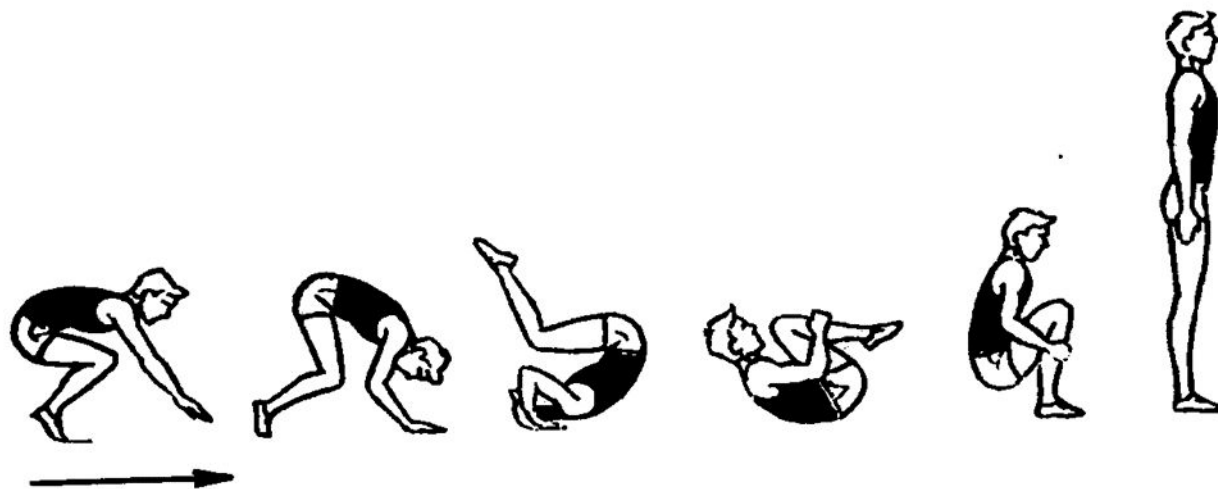


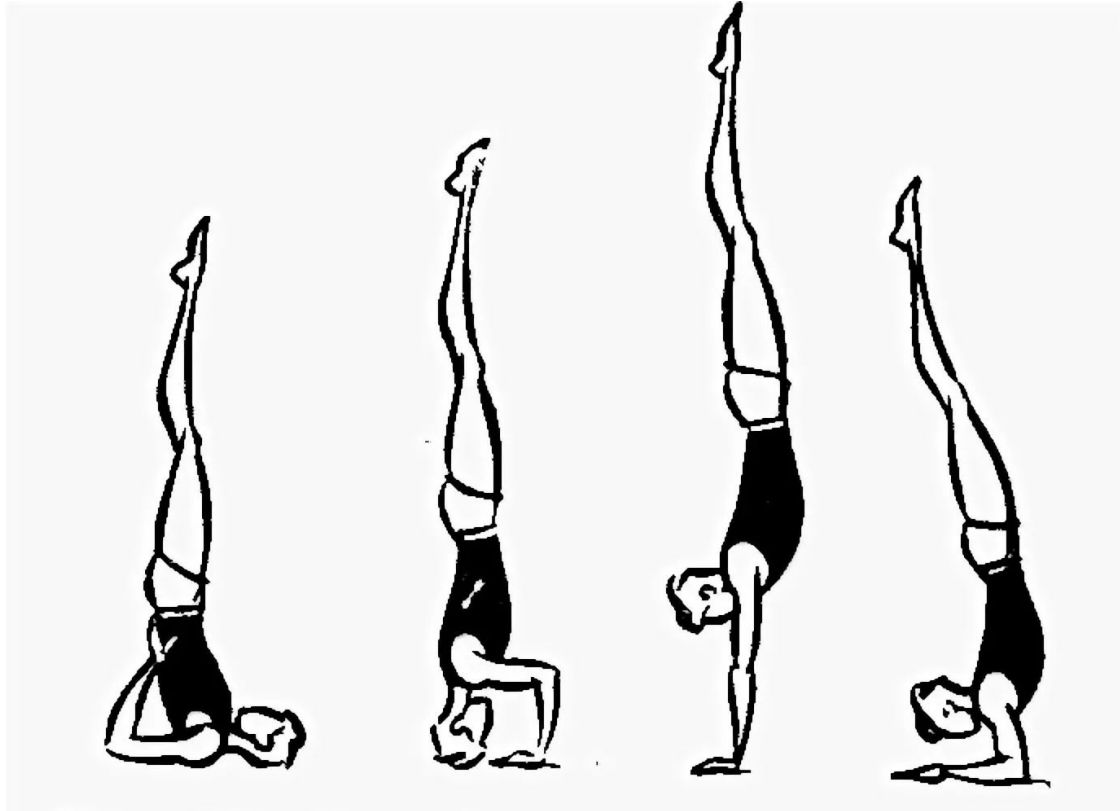
Рис. 10.1 (а, б, в). Группировка в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в)

Кувырки – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры (спиной и ногами) и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед и назад. Кувырки вперед могут осуществляться и с полетом после толчка ногами.

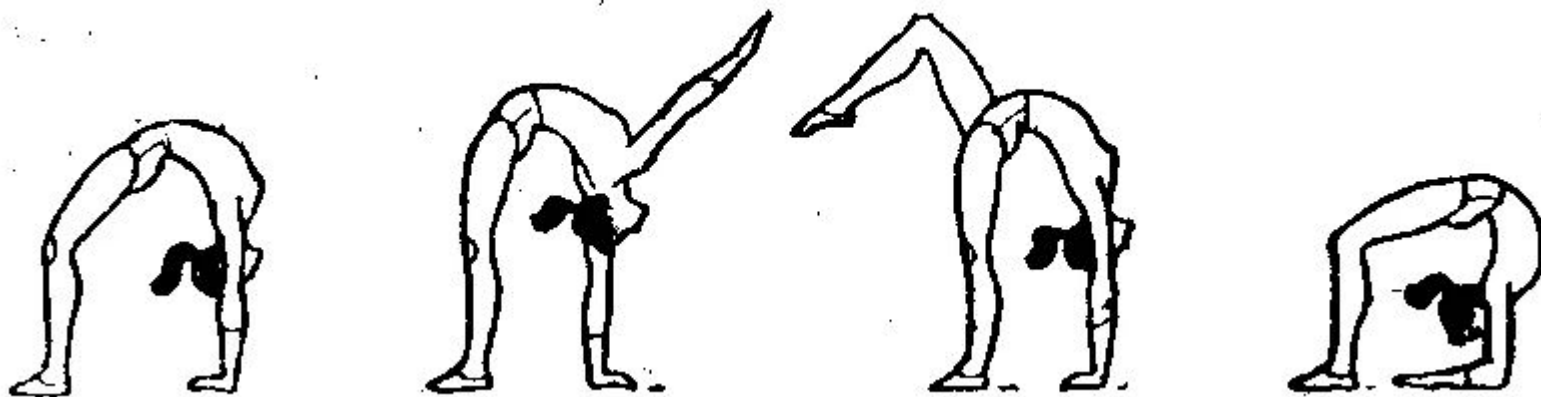
Эти упражнения необходимы для тренировки вестибулярного аппарата, развития ловкости, ориентировки в пространстве, с целью самостраховки при падениях.



Стойки — вертикальное положение тела вверх ногами с различной опорой: на лопатках, голове, руках. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются на различные категории по трудности. Для сохранения равновесия необходимо, чтобы вертикаль общего центра тяжести совпадала с опорой.



Мост — такое положение тела, при котором туловище максимально прогнуто с опорой на руки и ноги или на голову и ноги. Мост может выполняться с опорой на одну ногу и на одну руку. Название определяется исходным положением, например, наклоном назад, переворотом вперед, выкрутом и т. д.



Спасибо за внимание!

