



Тема презентации:  
Гимнастика

# Оздоровительная гимнастика:

1) Основная (общая). Основная цель такой гимнастики – это развитие двигательной активности человека. Такое развитие может предполагать освоение каких-то новых навыков, повышение активности с целью освоения более сложных действий. Именно такой вид используется в большинстве общеобразовательных учреждений в качестве одной из дисциплин, входящих в программу. Основные выполняемые упражнения – это ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий, переноска грузов, ползание и так далее. Нередко используются дополнительные приспособления и снаряды, например, скакалки, кольца, перекладины, брусья, небольшие гантели и так далее. Основная гимнастика позволит подтянуть тело, повысить координацию и нормализовать работу организма.

## 2) Гигиеническая

0 Этот вид направлен на улучшение настроения и самочувствия человека, поддержание здоровья, профилактику заболеваний и повышение общего тонуса. То есть тренировка организма и повышение активности не являются основными целями. Как правило, выполняются самые простые упражнения без использования дополнительных приспособлений. Подобные занятия проводятся в санаторных или курортных учреждениях.

## 3) Атлетическая

- 0 Такую гимнастику часто называют силовой, так как она направлена на увеличение мышечной массы и придание мышцам рельефа, повышение выносливости организма и укрепление силы. Все упражнения выполняются с использованием гантель, гирь, спортивных снарядов. Обычно предполагается многократное повторение каких-то действий, так как именно такие тренировки позволяют прорабатывать мышцы. Данный вид рекомендован в большей мере молодым людям для улучшения и поддержания формы. Занятия требуют контроля врача, так как нагрузка интенсивная.

## 4) Ритмическая

- o Такая гимнастика чем-то похожа на гигиеническую и общую, но отличается от них тем, что все упражнения ритмичны и выполняются под музыку (именно она задаёт основной такт), а также включают элементы хореографии. К данному виду гимнастики можно отнести такие современные направления как шейпинг, аэробика, танцевальная гимнастика.

# Спортивная гимнастика

## 1) Художественная гимнастика

- 0 Художественная гимнастика считается женским видом, так как она предполагает определённую зрелищность и эстетичность. Упражнения чаще всего выполняются под музыку и включают в себя такие элементы как шпагаты, различные прыжки, перевороты и так далее. Некоторые движения заимствуются из хореографии. При выполнении могут использоваться дополнительные приспособления: мячи, обручи, ленты, скакалки, шарфы и так далее.

## 2) Спортивная акробатика

0 Спортивная акробатика включает очень сложные элементы, все упражнения требуют долгих тренировок, высокой координации движений и максимальной выдержки. Основные элементы: различные стойки, прыжки с переворотами в воздухе, перекаты, кувырки, сальто, «мостики», шпагаты и так далее. Упражнения могут выполняться вдвоём или втроём.

### 3) Лёгкая и тяжёлая атлетика

- 0 Лёгкая атлетика. Она объединяет и включает в себя такие дисциплины как бег, ходьба, пробеги, прыжки, метания, кроссы по пересечённой местности, многоборья и так далее. Упражнения довольно сложные, но не являются силовыми.
- 0 Тяжёлая атлетика предполагает выполнение упражнений с утяжелением и использование тяжёлых снарядов, таких как штанги, гири, гантели. В данный вид входят такие элементы как подъёмы штанги из различных положений и разными способами, удержание и перекидывания гирь и так далее. Хотя данный вид считается преимущественно мужским, тяжёлой атлетикой занимаются и женщины.



# Прикладная гимнастика

## 1) Лечебная гимнастика

- 0 Она направлена на устранение заболеваний или облегчение состояния больных. Лечебные упражнения могут назначаться при болезнях дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата. Занятия должны назначаться лечащим врачом и проводиться строго под его контролем, только в этом случае они будут эффективными.

## 2) Военно-прикладная гимнастика

- 0 Военно-прикладная гимнастика должна способствовать формированию, закреплению и совершенствованию навыков, свойственных военным действиям. Такой вид используется в армии.

### 3) Спортивно-прикладная

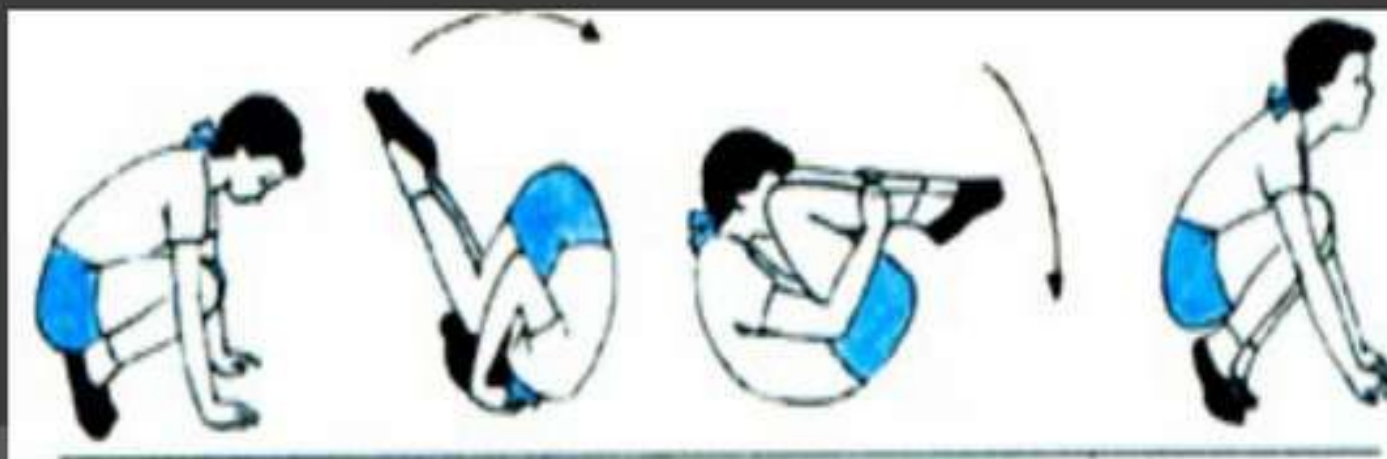
- o Данный вид направлен, прежде всего, на подготовку профессиональных спортсменов к соревнованиям, достижение наилучших результатов и на совершенствование их навыков.

## 4) Профессионально-прикладная гимнастика

- 0 Профессионально-прикладная гимнастика используется для освоения новых или совершенствования имеющихся навыков людей, чья профессиональная деятельность связана с определёнными физическими нагрузками и предполагает выполнение сложных действий. Данный вид позволяет повысить производительность труда и избежать производственных травм. Профессионально-прикладная гимнастика имеет несколько разновидностей, предназначенных для разных профессий, например, для космонавтов, лётчиков, пожарников, моряков.

# Кувырок вперёд из упора присев

Ступни слегка расставлены, колени врозь, опираемся руками о мат на расстоянии полшага от ступней. Кувырок делается толчком ног больше вперёд, чем вверх, подбородок прижимается к груди. В начале кувырка слегка касаемся гимнастического мата затылком и почти одновременно лопатками. В момент, когда лопатки коснутся мата, надо захватить руками ноги у голеностопных суставов и прижать колени к груди.

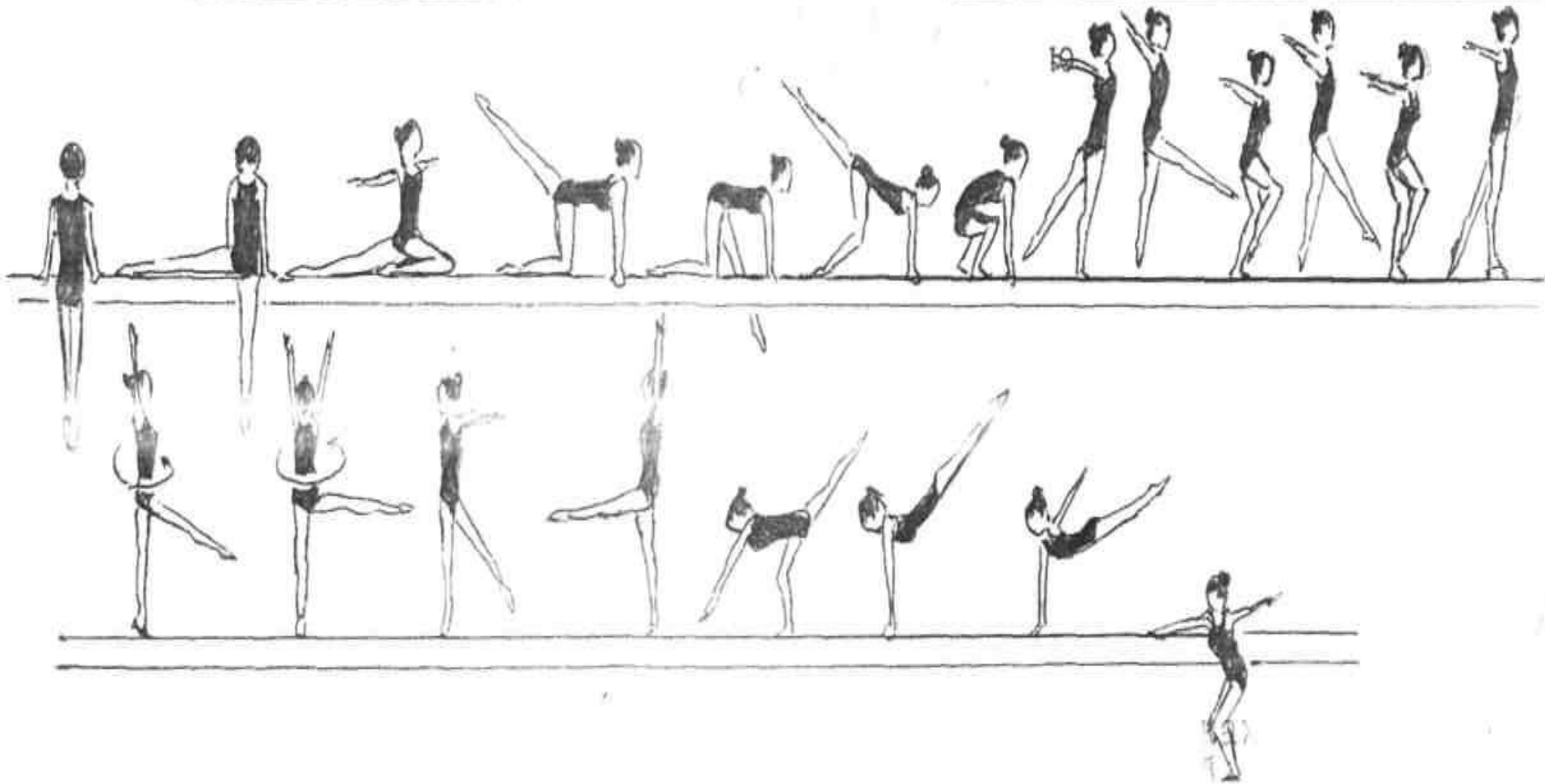


# Кувырок назад из упора присев

При выполнении кувырка назад из упора присев, разгибаясь, перекатится на спину, энергично поднять согнутые ноги в коленях (принять положение плотной группировки). Продолжая перекат назад, поставит согнутые в локтях руки на пол возле головы и, опираясь на руки, перейти в упор присев.



# Техника выполнения упражнений





СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ

