

ГИМНАСТИКА

Презентацию подготовила: Осипова М.Д.
Учитель физической культуры
КГУ «Средняя школа №14 имени Дм.Карбышева»
г. Рудный, Костанайская область

НАПРАВЛЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ



**спортивная
гимнастика**

**акробатическая
гимнастика**

**уличная
гимнастика**

**художественная
гимнастика**

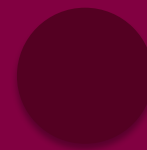
**цирковая
гимнастика**





Мужчины и женщины соревнуются отдельно в
различных видах программы

Женская программа соревнований



Мужская программа соревнований





Женская программа соревнований по спортивной гимнастике

Вольные
упражнения

Опорный
прыжок

Разновысокие
брусья

Бревно















GYMNOVA

GYMNOVA





 **SPIETH**

London 2012







Упражнения на разновысоких брусьях завершаются акробатическим соскоком











Высота снаряда составляет 135 см





London 2012



London 2012





London 2012



London 2012



London 20

London 2



evrasnovs

Особое внимание уделяется
качеству приземления



Опорный прыжок





Мужская программа соревнований по спортивной гимнастике

Перекладина

Конь

Параллельные
брусья

Кольца

Вольные
упражнения

Опорный
прыжок

Перекладина

- спортивный снаряд (её называют турником)





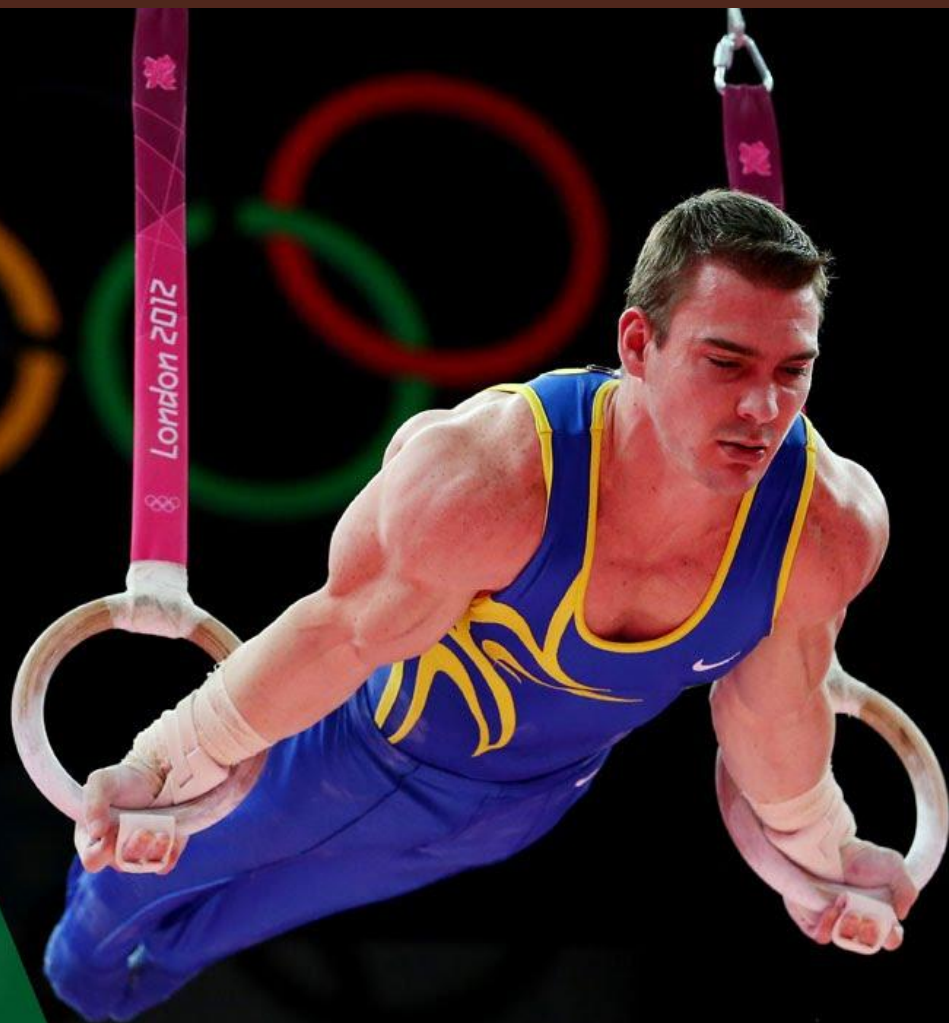






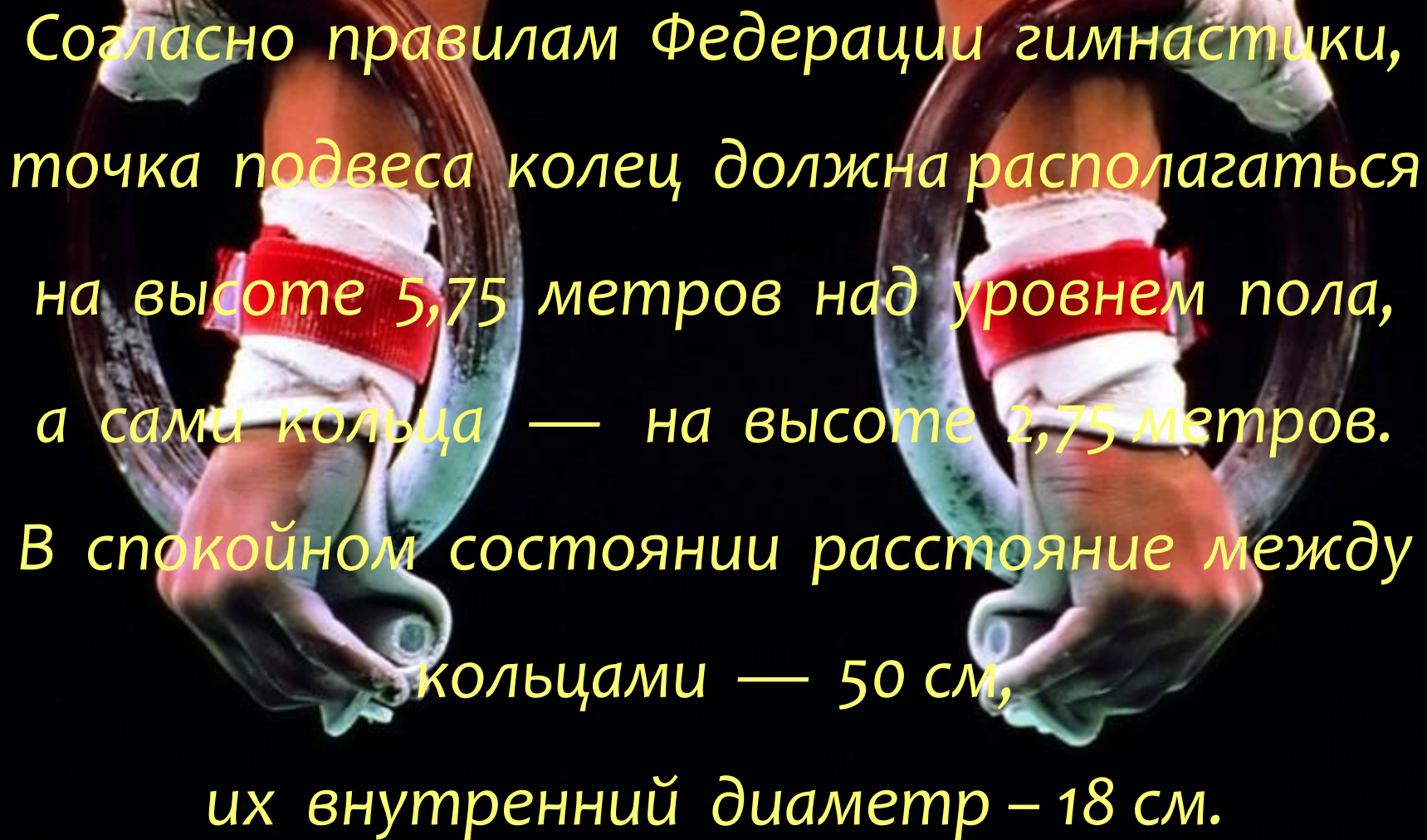


Упражнения на кольцах



Кольца — подвижный снаряд, представляющий собой два кольца из недеформируемого материала, подвешенные на высоте на специальных тросах



A close-up photograph of a gymnast's hands holding two wooden rings. The gymnast is wearing white wristbands with red accents. The rings are made of dark wood and are suspended by ropes. The background is black. Overlaid on the image is yellow text in Russian, providing technical specifications for the rings according to the rules of the Federation of Gymnastics.

Согласно правилам Федерации гимнастики, точка подвеса колец должна располагаться на высоте 5,75 метров над уровнем пола, а сами кольца — на высоте 2,75 метров. В спокойном состоянии расстояние между кольцами — 50 см, их внутренний диаметр – 18 см.





Управляющая сила толчак и требует от спортсмена
большой физической силы, удерживать статические
элементы в силе в течение зачастую более



Самые известные и наиболее сложные статические элементы при выступлениях на кольцах:

- ✓ «Крест» — элемент, в ходе которого гимнаст неподвижно повисает на горизонтально вытянутых прямых руках



- ✓ «Самолёт» — горизонтальный упор, при котором руки разведены в стороны и тело находится в одной плоскости с кольцами





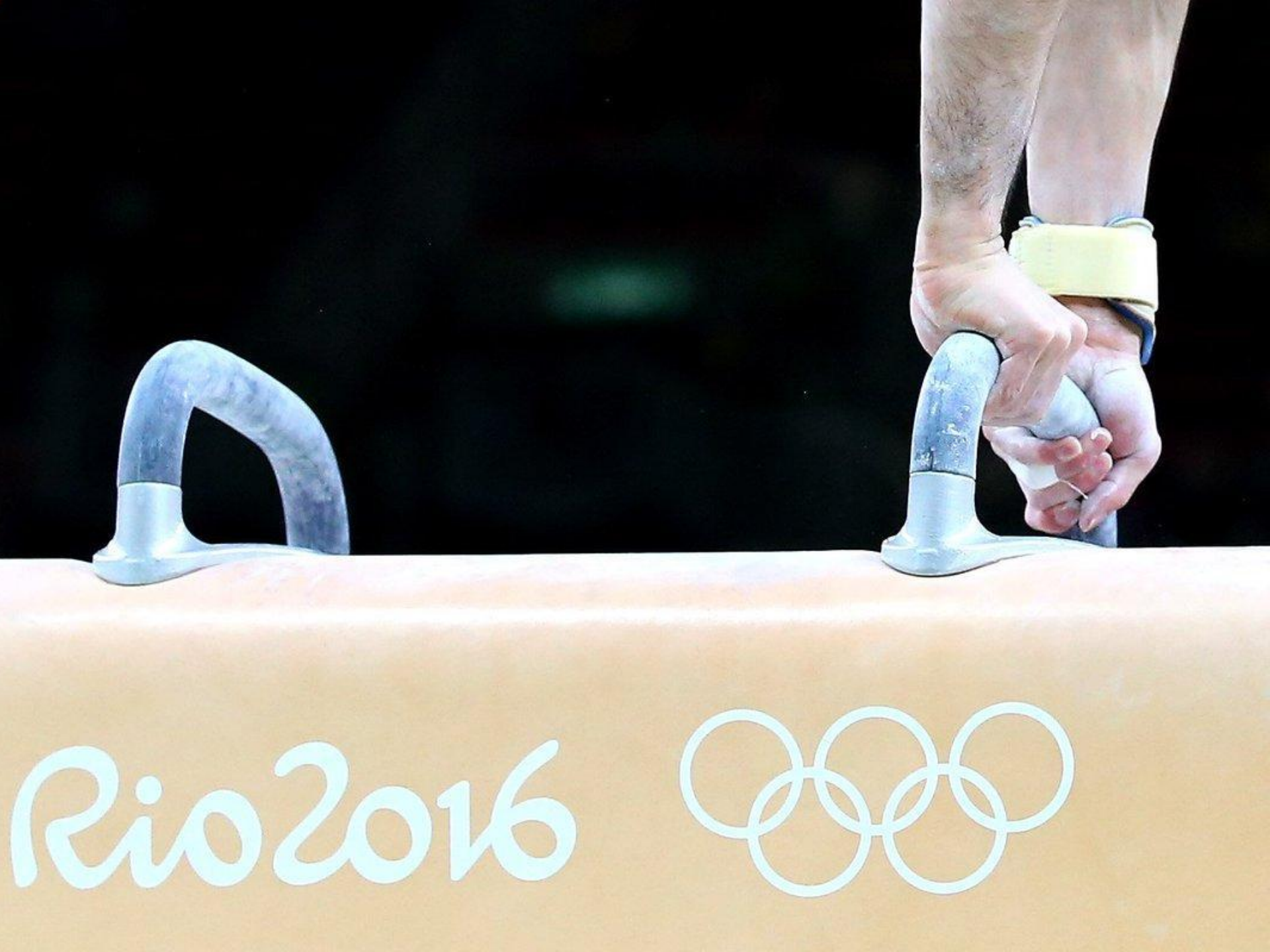
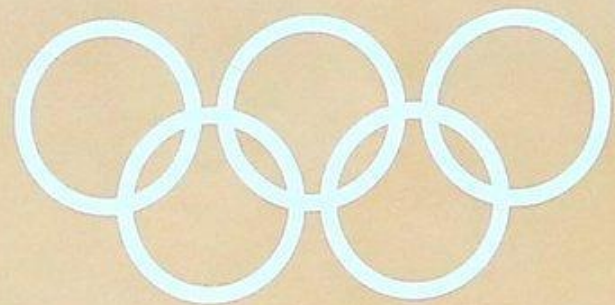


Конь

- один из снарядов в спортивной гимнастике



Rio 2016









London 2012



Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, качество соскока



Параллельные брусья













London 2012



London 2012











АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

Парные и групповые
упражнения

Двойной
мини-трамп

прыжки на
батуте

акробатическая
дорожка





Разновидности уличной гимнастики



Воркаут



Паркур



Джимбарр



Фриран



Давайте сыграем?

ΤΕΣΤ - ΥΠΘΑ

ΠΩ ΤΕΜΕ

«ΤΥΜΗΛΑΣΤΥ
ΚΑ»

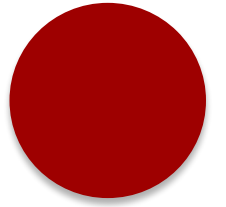
1. Назовите направления в гимнастике

А. Вольные упражнения, бревно, опорный прыжок, разновысокие брусья

В. Вольные упражнения, конь, перекладина, параллельные брусья, кольца, опорный прыжок

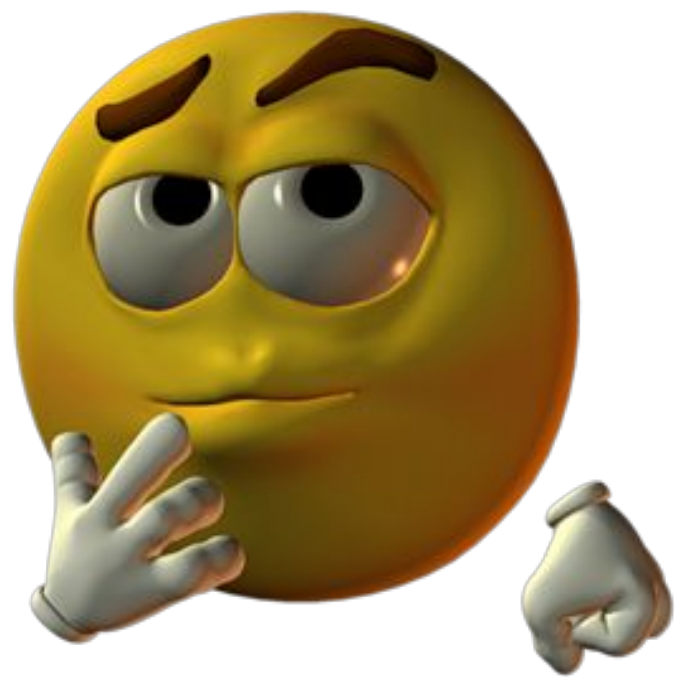
С. Спортивная, художественная, цирковая, акробатическая, уличная

Д. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр



ΠΡΑΒΛΗ
ΑΓΓΕΛΟ!





ჩვეულებრივი
მეგობარი!



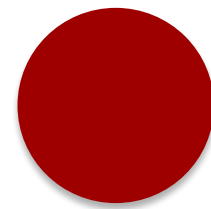
2. Назовите виды женской программы в спортивной гимнастике

А. Вольные упражнения, бревно, опорный прыжок, разновысокие брусья

В. Вольные упражнения, конь, перекладина, параллельные брусья, кольца, опорный прыжок

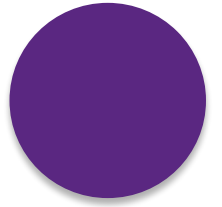
С. Спортивная, художественная, цирковая, акробатическая, уличная

Д. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр



ΠΑΡΑΒΛΗ

ΑΠΛΟ! 🤔



ՀԵՏՊՐԱՅՆ
ՆԻՆՈ!



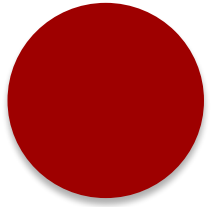
3. Назовите виды мужской программы в спортивной гимнастике

А. Вольные упражнения, бревно, опорный прыжок, разновысокие брусья

В. Вольные упражнения, конь, перекладина, параллельные брусья, кольца, опорный прыжок

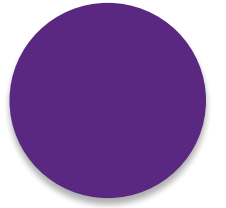
С. Вольные упражнения, конь, перекладина, разновысокие брусья, кольца, опорный прыжок

Д. Вольные упражнения, конь, перекладина, параллельные брусья, кольца

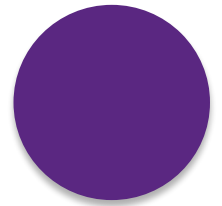


ΠΡΑΒΗ
ΜΗΕΟ!





ЖЕТОУНЬЫ
Ў ОТВЕТ...



ՀԵՏՊՐԱՅՆ
ԼՆԴԵՐ!



4. Назовите разновидности цирковой гимнастики

А. Вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах



В. Акробатические прыжки, парные и групповые упражнения

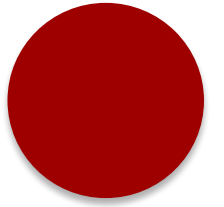


С. Воздушная, партерная



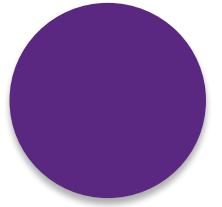
Д. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр





ΠΑΡΑΒΛΗ
ΑΓΓΕΛΟ!





ჩვეთაბი
მზე!



5. Назовите разновидности акробатической гимнастики

А. Вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах



В. Акробатические прыжки, парные и групповые упражнения

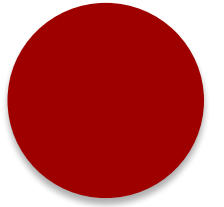


С. Воздушная, партерная



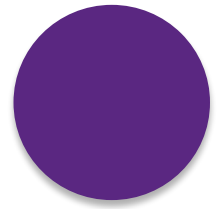
Д. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр





ΠΑΡΑΒΛΗ

ΑΠΛΟ! 🤔



ՀԵՏՊՐԱՅՆ
ՆՆԻՈՒ!



6. Назовите виды соревнований спортивной гимнастики

А. Вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах



В. Акробатические прыжки, парные и групповые упражнения

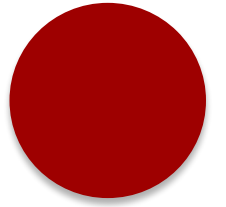


С. Воздушная, партерная



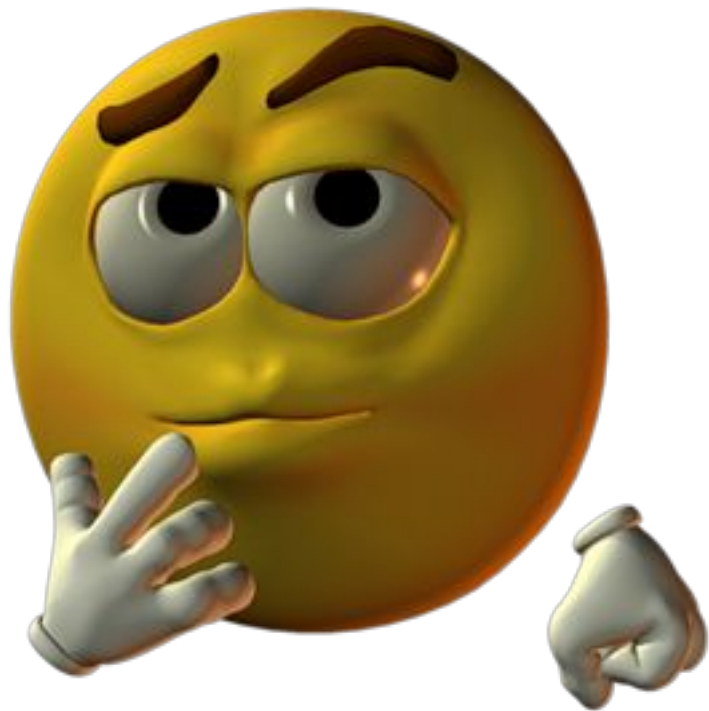
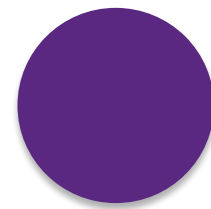
Д. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр





ΠΑΡΑΒΛΗ

ΜΑΘΕΟ! 🤔



ჩვეულებრივი
მეგობარი!



7. Сколько по времени длится выступление в вольных упражнениях у женщин?

A. 60 секунд



B. 80 секунд

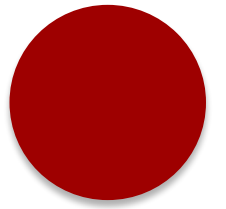


C. 90 секунд



D. 70 секунд





ΠΑΡΑΒΛΗ
ΑΠΛΟ!





ՀԵՏՊՐԱՅՆ
ՆԻՆՈ!



8. Что оценивается судьями при выполнении элементов в спортивной гимнастике

A. сложность исполнения элементов



B. чистота исполнения элементов

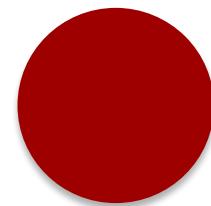


C. «Концовка» выступления (соскок, приземление и другое)

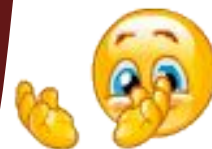


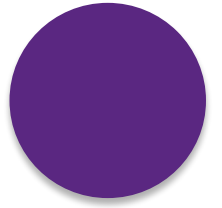
D. все вышеперечисленные критерии





ΠΑΡΑΒΛΗ
ΑΠΛΟ!





ЖЕТОУНЬЫ
Ў ОТВЕТ...

9. В каком виде спортивной гимнастики используется музыкальное сопровождение?

A. В художественной гимнастике



B. В вольных упражнениях у мужчин

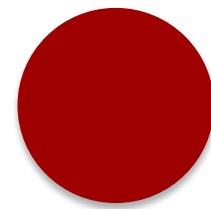


C. В вольных упражнениях у женщин



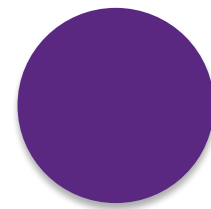
D. В цирковой гимнастике





ΠΑΡΑΒΛΗ

ΜΑΘΕΟ! 🤔



ՀԵՏՊՐԱՅՆ
ԼԻՏԵՐԱԿՐԱԿՆԵՐԸ!



10. Высота снаряда для отталкивания в опорных прыжках составляет:

A. 135 см



B. 145 см

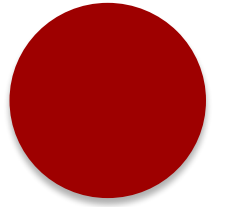


C. 155 см



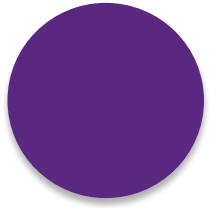
D. 125 см





ΠΑΡΑΒΛΗ
ΑΓΓΕΛΟ!





7ΕΤΤΑ ΑΒΛ
Λ67Ε0! 🎉

11. Сколько по времени длится выступление в вольных упражнениях у мужчин?

A. 60 секунд



B. 80 секунд

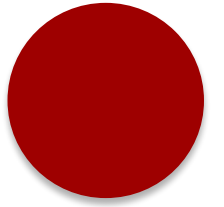


C. 90 секунд



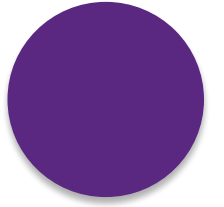
D. 70 секунд





ΠΑΡΑΒΛΗ

ΜΑΘΕΟ! 🤔



ჩვეთაბი
მზე!



12. Что является грубыми ошибками во время выполнения вольных упражнений?

A. падение



B. выход за пределы ковра

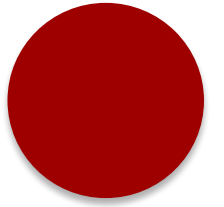


C. падение и выход за пределы ковра



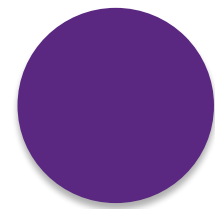
D. травма спортсмена



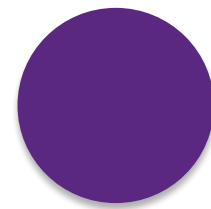


ΠΑΡΑΒΛΗ
ΑΠΗΛΟ!





ЖЕТОУЧЫ
Ў ОТВЕТ...



ჩვეთაბი
მზე!



13.
ГИМНОСТ

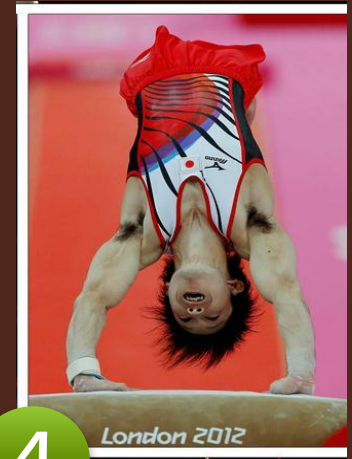


ВННОЙ
инке?

перекладина



параллельные брусья



4

Опорный прыжок

3

Конь



5

Вольные упражнения



кольца

6





Кто выиграл?



Успехов, ребята!

Используемые интернет-материалы с видеохостинга YouTube:

Спортивная гимнастика

1. Опорный прыжок (Izbasa Win's Women's Vault Gold - London 2012 Olympics) – https://youtu.be/SKqL_BBzaYU
2. Брусья параллельные (Aliya Mustafina (RUS) Wins Uneven Bars Gold - London 2012 Olympics) - <https://youtu.be/A1VRgER6u7Q>
3. Вольные упражнения - <https://youtu.be/tGmVG9-rlaw>
4. Бревно (Sanne Wevers Gold Medal Balance Beam Rio) - <https://youtu.be/EY4KSNk4qHc>
5. Перекладина - <https://youtu.be/wFThHAFrJSU>
6. Брусья параллельные - <https://youtu.be/Qel-dXUsozw>
7. Кольца - <https://youtu.be/tzOjdaC2B3c>
8. Вольные упражнения – <https://youtu.be/R118kEoxA-s>
9. Опорный прыжок – <https://youtu.be/khDE8tVav4g>
10. Конь – <https://youtu.be/2N0Cg1WNCSw>

Используемые интернет-материалы с видеохостинга YouTube:

Акробатическая гимнастика

- Батут - <https://youtu.be/9Z3hfZPdXqc>
- Акробатическая дорожка - <https://youtu.be/FbTr8aN7ddw>
- Групповая акробатика (четверо) - <https://youtu.be/ka76EFcXeJ8>
- Двойной мини-трамп - <https://youtu.be/nRMTzjyYKPc>

Художественная гимнастика

- 1. Выступление Маргариты Мамун - <https://youtu.be/oU9Aj0qVrNs>

Уличная гимнастика

- Стрит воркаут. WSWCF 2015 Street Workout World Championship Footages - https://youtu.be/wAUzYITv_3M
- Джимбарр. Gimbarr Bogota 2014 (una pequeña muestra) - https://youtu.be/gqc8_F0ARa8
- Как чемпион мира по паркуру покоряет неровности Астаны - <https://youtu.be/-FDIAVLUqhs>
- Фриран. Freerunning's Elite Hit the Rooftops to Prepare for Art of Motion 2016 - <https://youtu.be/3cdlaINQZNs>

Цирковая гимнастика

- Воздушная гимнастка - <https://youtu.be/wjswx7O9oT0>

Используемые интернет-материалы. Спортивная гимнастика.

1. https://static.life.ru/posts/2016/07/880858/af384b725ce7c51a8d2ff980a75a54dd_980x.jpg
2. https://kathypetersen.com/wp-content/uploads/2015/11/Dollarphotoclub_57180369-1024x681.jpg
3. https://i.ytimg.com/vi/_V67vxWELPs/maxresdefault.jpg
4. <http://entertainista.com/wp-content/uploads/2012/08/Mckayla-Maroney-Womens-Individual-Vault.jpeg>
5. http://pix.com.ua/db/technic_and_sport/sport/sport_and_fitness/b-722037.jpg
6. <http://ss.sport-express.ru/userfiles/press/imagesinsidetext/35/35312/2.jpg>
7. http://sport.mos.ru/upload/resize_cache/iblock/9df/768_512_18add453aa0af0f6ff8a2bd19boafc2aa/yoyo602.08.1224.jpg
8. <http://www.gotceleb.com/wp-content/uploads/celebrities/mckayla-maroney/london-olympics-2012-women-s-gymnastics-vault-final/McKayla%20Maroney%20-%20%20London%202012-23.jpg>
9. <http://getleotards.com/wp-content/uploads/2011/06/womens-gymnastics-vault-getleotards-GL.jpg>
10. https://img-fotki.yandex.ru/get/52085/164843909.ac/o_1fd26e_72dobcaa_XXL.jpg
11. http://ladynews.am/images/1623_gimnastka.JPEG
12. <https://www.livesport.ru/rio2016CommentImage/1182/1754/588297008.jpg>

Используемые интернет-материалы. Спортивная гимнастика.

1. <http://nevsedoma.com.ua/images/2010/151/4/40000000.jpg>
2. <http://www2.pictures.zimbio.com/gi/Olympics+Day+6+Gymnastics+Artistic+OtlMrS4Agsll.jpg>
3. <https://vocevivace.files.wordpress.com/2012/08/mckayla.jpg>
4. <http://www.continentalsports.co.uk/82-3403-thickbox/vaulting-table---monopod.jpg>
5. <http://ss.sport-express.ru/userfiles/materials/18/182120/large.jpg>
6. <http://www.gymnova.com/upload/produits/2106-1.jpg>
7. <http://cdn1.img.rsport.ru/images/103107/32/1031073210.jpg>
8. <http://www.lextan.dp.ua/img/1453.jpg>
9. http://csp38.ru/wp-content/uploads/2015/03/200_190413Gimnastika_01.jpg
10. <http://www2.pictures.gi.zimbio.com/Olympics+Day+2+Artistic+Gymnastics+ZONjnA4Jxm-x.jpg>
11. <https://cdn.theconversation.com/files/55504/area31mp/y6bnzmv8-1406882366.jpg>
12. <https://cdn.theconversation.com/files/55504/area31mp/y6bnzmv8-1406882366.jpg>
13. <http://pics2.pokazuha.ru/p441/w/c/7968448ocw.jpg>
14. <http://s.zefirka.net/images/2015-07-15/sportivnye-prikoly/sportivnye-prikoly-14.jpg>

Используемые интернет-материалы. Спортивная гимнастика.

1. http://www.allstars-shop.de/images/artikel/Baenfer/40-7000LWpauschenpf_erdnatur.JPG
2. <https://sportarena.com/wp-content/uploads/2016/08/GettyImages-495265288-715x453.jpg>
3. https://www.livesport.ru/l/photo/london2012/2012/08/07/artistic_gymnastic_ablyazin/picture.jpg
4. http://disk-sport.com/images/2015/03/2016/Май_2016/Радивилов.jpg
5. <http://cdn1.img.rsport.ru/images/102138/44/1021384467.jpg>
6. <http://galsports.com/Files/News/2016/8/16/Ihor-Radivilov-full.jpg>
7. http://niklife.com.ua/images/2013_07/37702_4_900x564.jpeg
8. https://www.livesport.ru/l/photo/rio2016/2016/08/09/gymnastics_men/picture.jpg
9. http://y.delfi.lv/norm/112100/3057590_hcCw2P.jpeg
10. https://img.championat.com/i/article/05/69/1342520569_b_kapitan-muzhskoj-sbornoj-rossii-jemin-garibov.jpg
11. <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/34158/343827047-khudozhestvennaja-gimnastika-na-aziatskikh-igrakh-2010-foto-8-1452788282.41/s800>
12. <http://sportsmedal.ru/pic-content/2012/08/06-garibov.jpg>
13. http://st4.stpulszen.ru/images/product/052/032/602_big.jpg
14. <http://usport.uz/images/news/f85081c4ea1dd565b0b16165aa3d1da4.jpg>

Используемые интернет-материалы. Спортивная гимнастика.

1. http://nevsedoma.com.ua/images/2010/155/4/world_hF.jpg
2. <http://malecelebbio.com/gallery/2012/09/Krisztian-Berki-11.jpg>
3. <http://www.team-russia2016.ru/files/sportgym/faces/ablyazin.jpg>
4. http://img.championat.com/i/article/25/07/1343662507_b_london-2012-sportivnaja-gimnastika-denis-abljazin.jpg
5. <https://dzerkalo.media/wp-content/uploads/2016/08/119437.jpg>
6. <https://b1.gmbox.ru/c/123176.jpg>
7. <http://arrigohf.wikispaces.com/file/view/Men%27s+pommel+horse.jpg/475993314/Men%27s+pommel+horse.jpg>
8. http://2.bp.blogspot.com/_hE0TRpE-p8U/THLK3psXRel/AAAAAAAAAnvU/v2gK3sRr4co/s1600/+Mf1qcptz001_500.jpg
9. <https://cdn5.img.ria.ru/images/147444/88/1474448820.jpg>
10. <http://hdwallpaperfun.com/wp-content/uploads/2015/12/Gymnastics-Ring-Wallpaper-900x675.jpg>
11. https://icdn.lenta.ru/images/2016/08/16/09/20160816094011351/pic_2f90a5e811887fb60c582e8b97c0aa22.jpg
12. https://img.championat.com/i/news/33/00/1471283300_b_denis-abljazi.jpg
13. <http://cdn1.img.sputnik.tj/images/102045/74/1020457474.jpg>
14. <http://cdn1.img.rsport.ru/images/92682/33/926823336.jpg>

Используемые материалы. Акробатическая гимнастика.
Художественная гимнастика.

1. http://bagima.by/sites/dvorec/files/IMG_5640.JPG
2. http://crimeamedia.ru/uploads/posts/2015-06/1433755720_pryguny.jpg
3. <http://www.acrosport.ru/upload/iblock/1ee/1ee448adf3fbc0a42d957b77854dd8f3.jpg>
4. http://atletikaviva.com.ua/image/cache/catalog/batut/23000---double-minitramp---angle---01_0479ce0046a715e2a_540x300-800x800.jpg
5. https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/57/A_double_mini_trampoline.jpg
6. <http://sportschools.ru/uploads/-0c0a50a7ce.jpg>
7. <http://digital-school291.ru/upload/iblock/7ea/7ea7b317e8bf7a5dffaa5e2106668c18.jpg>
8. <http://feltinghobby.ru/fotografii/hudojestvennaya-gimnastika-28108-large.jpg>
9. http://www.n71.ru/files/81474/2015-06-19t092211z_84097544_lr2eb6joqopxf_rtrmadp_3_games-europe.jpg
10. https://scontent.cdninstagram.com/hphotos-xaf1/t51.2885-15/e15/11311971_1128894437126376_681691696_n.jpg
11. http://5gimn.ucoz.ru/_fr/0/6498497.jpg
12. <http://www.sportsdaily.ru/s/user/vYe2T1PgZEWDoFtv.jpg>
13. http://wsport.com.ua/uploads/posts/2012-08/1344595296_8-komandnye-sorevn-gimn.jpg

Используемые интернет-материалы. Цирковая гимнастика.
Уличная гимнастика.

1. https://svopi.ru/uploads/posts/2016-01/1452434478_35.jpg
2. http://old.okean.org/apps/ocean/add_files/img_68.jpg
3. <https://kudago.com/media/images/list/52/23/52236b551b9d01589c0db5b302dc8667.jpeg>
4. <http://art16.ru/gallery2/d/172771-6/dsc08454.jpg>
5. <http://oparkoure.narod.ru/img/17398336.jpg>
6. http://ic.pics.livejournal.com/vladimiryo/31792076/39794/39794_original.jpg

Используемые интернет-материалы. Информация с сайта
«Википедия. Свободная энциклопедия».

1. Гимнастика - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Гимнастика>