Г И М Н А С Т И К А

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

НАПРАВЛЕНИЯ В ГИМНАСТИКЕ

спортивная гимнастика

художественная гимнастика

акробатическая гимнастика

цирковая гимнастика

уличная 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

411

GYMNOVA
GYMNOVA

SPIETH

London 2012
LONDON 2012

Rio2016
Rio2016

Упражнения на разновысоких брусьях завершаются акробатическим соскоком

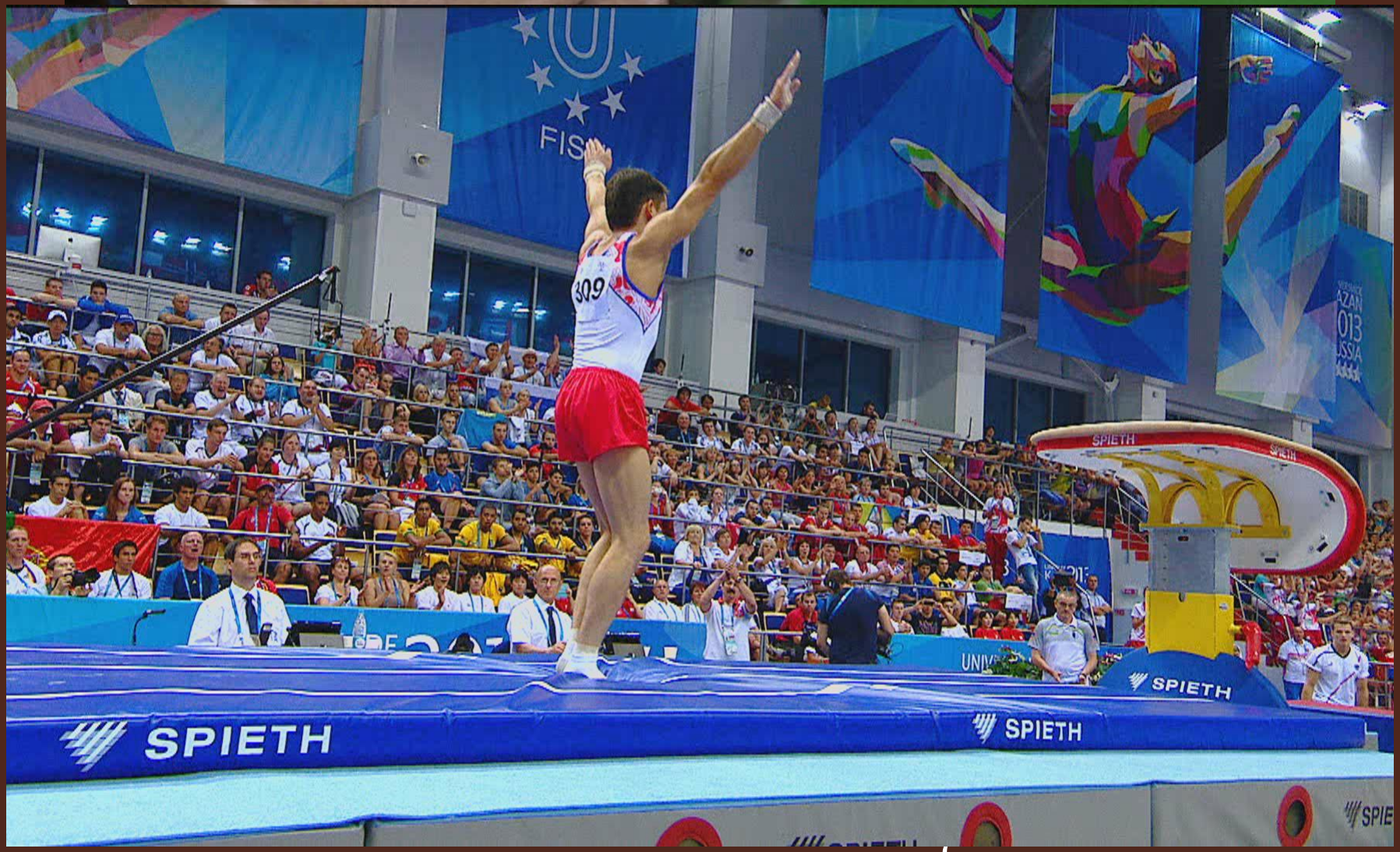
LONGINES

Высота снаряда составляет 135 см

London 2012
London 2012

London 2012
London 2012

Особое внимание уделяется качеству приземления



Опорный прыжок

Мужская программа соревнований по спортивной гимнастике

Перекладина

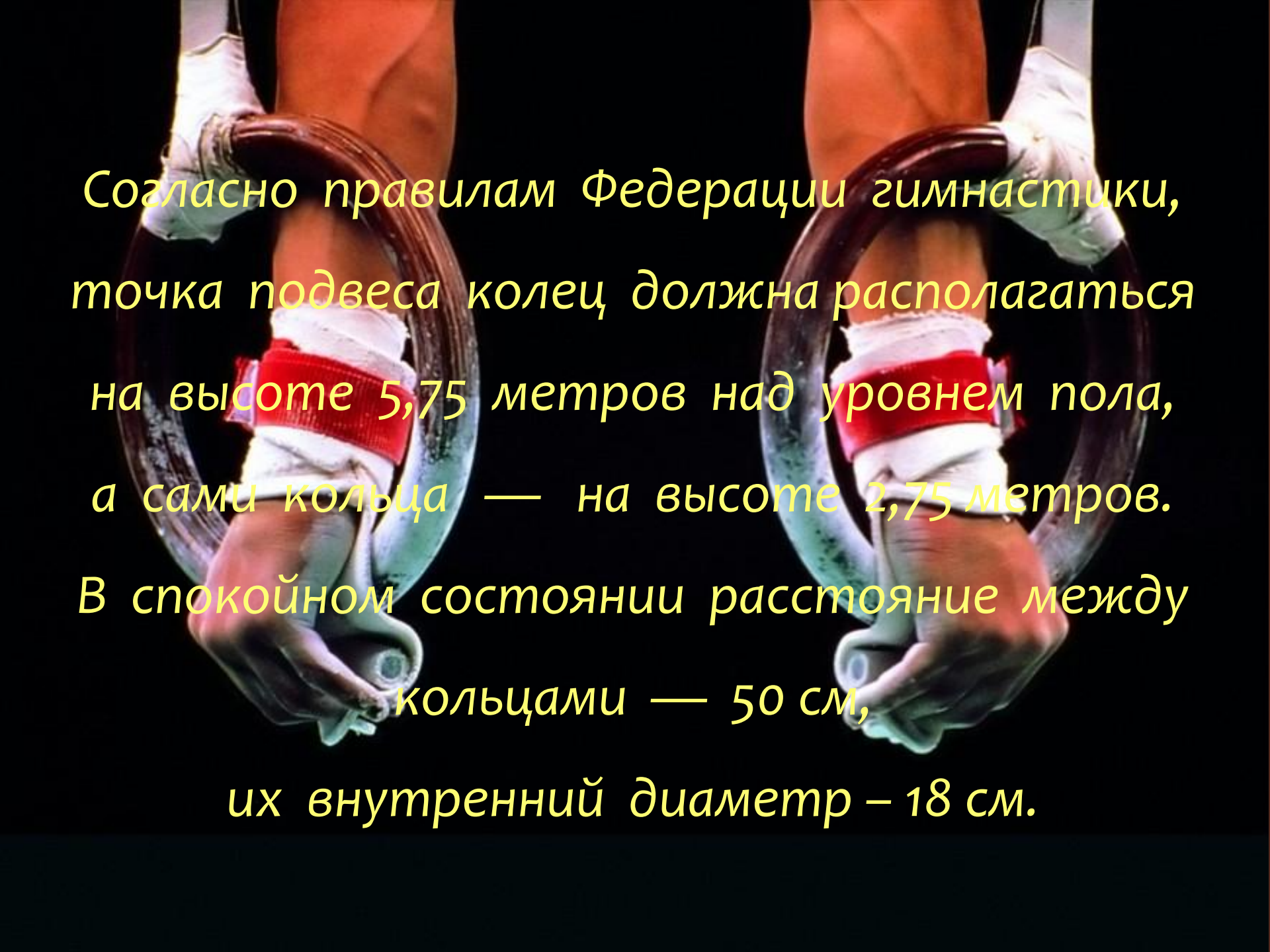
- спортивный снаряд (иногда называют турником)
- Диаметр перекладины 2,8 см

London 2012
USA

London 2012
London 2012

Упражнения на кольцах

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



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.

London 2012
London 2012

Упражнения на кольцах требуют от спортсмена большой физической силы, причём статические элементы в силовом плане зачастую более сложны, чем динамические

Любой статический элемент считается засчитанным, если он удержан не менее, чем 2 секунды

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

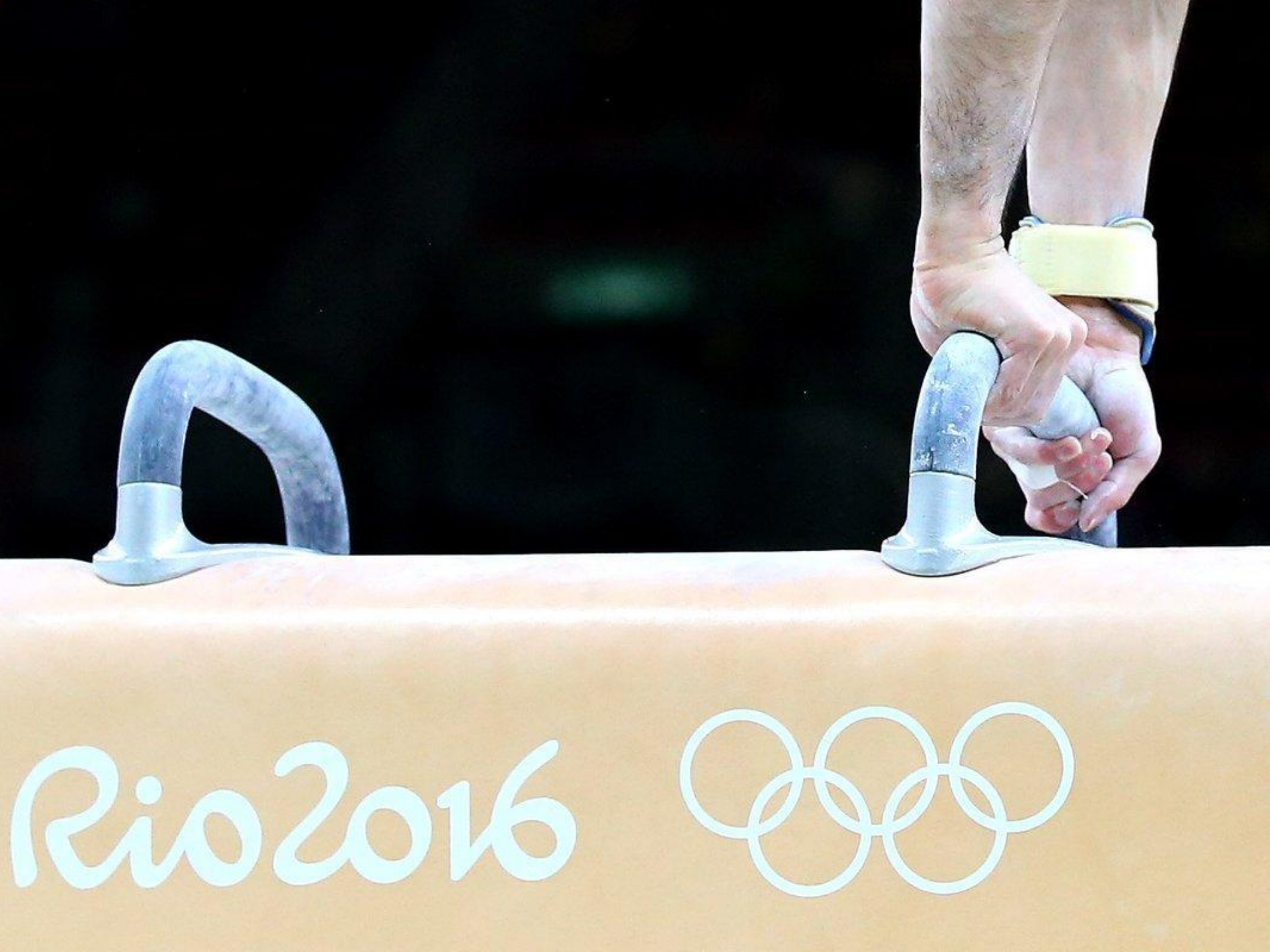
- ✔ *«Крест» — элемент, в ходе которого гимнаст неподвижно повисает на горизонтально вытянутых прямых руках*

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

Rio2016

Конь

- один из снарядов в спортивной гимнастике


Rio2016

LI-NING

USA
London 2012
London 2012

London 2012

Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, качество соскока

Параллельные брусья

London 2012
London 2012

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ

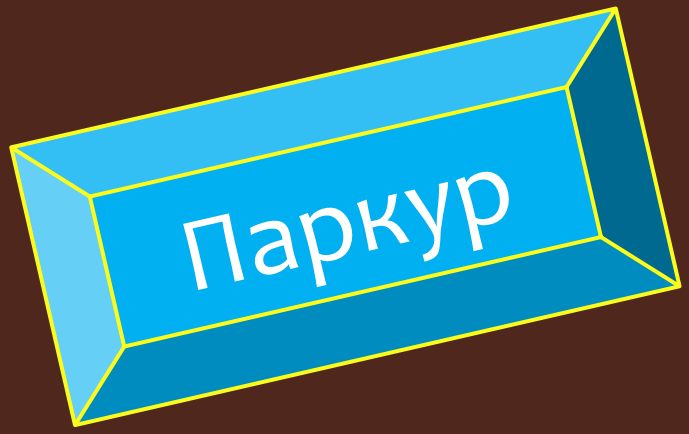
Парные и групповые упражнения

двойной мини-трамп

прыжки на батуте

акробатическая дорожка

Разновидности уличной гимнастики



Давайте сыграем?

ТЕСТ - ИГРА

ПО ТЕМЕ «ГИМНАСТИКА»

1. *Назовите направления в гимнастике*

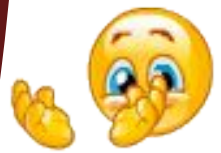
A. Вольные упражнения, бревно, опорный прыжо
разновысокие брусья

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

C. Спортивная, художественная, цирковая,
акробатическая, уличная

D. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр

ПРАВИЛНО!



НЕПРАВИЛЬНО!

2. *Назовите виды женской программы в спортивной гимнастике*

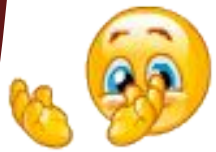
A. Вольные упражнения, бревно, опорный прыжок, разновысокие брусья

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

C. Спортивная, художественная, цирковая, акробатическая, уличная

D. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр

ПРАВИЛНО!



НЕПРАВИЛЬНО!

3. Назовите виды мужской программы в спортивной гимнастике

A. Вольные упражнения, бревно, опорный прыжо разновысокие брусья

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

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

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

ПРАВИЛЬНО!

НЕТОЧНЫЙ ОТВЕТ...

НЕПРАВИЛЬНО!

4. *Назовите разновидности цирковой гимнастики*

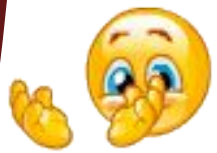
A. Вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах

B. Акробатические прыжки, парные и групповые упражнения

C. Воздушная, партерная

D. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр

ПРАВИЛНО!



НЕПРАВИЛЬНО!

5. Назовите разновидности акробатической гимнастики

A. Вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах

B. Акробатические прыжки, парные и групповые упражнения

C. Воздушная, партерная

D. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр

ПРАВИ ДЪЖО!

НЕПРАВИЛЬНО!

6. *Назовите виды соревнований спортивной гимнастики*

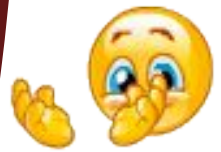
A. Вольные упражнения, опорные прыжки, упражнения на снарядах

B. Акробатические прыжки, парные и групповые упражнения

C. Воздушная, партерная

D. Фриран, паркур, воркаут, джимбарр

ПРАВИ ДОБРО!



НЕПРАВИЛЬНО!

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

A. 60 секунд

B. 80 секунд

C. 90 секунд

D. 70 секунд

ПРАВИЛНО!

НЕПРАВИЛЬНО!

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

ПРАВИ ЛЪЖО!

НЕТОЧНЫЙ ОТВЕТ...

9. В каком виде спортивной гимнастики используется музыкальное сопровождение?

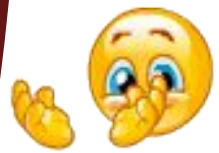
A. В художественной гимнастике

B. В вольных упражнениях у мужчин

C. В вольных упражнениях у женщин

D. В цирковой гимнастике

ПРАВИЛНО!



НЕПРАВИЛЬНО!

10. Высота снаряда для отталкивания в опорных прыжках составляет:

A. 135 см

B. 145 см

C. 155 см

D. 125 см

ПРАВИЛЬНО!

НЕПРАВИЛЬНО!

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

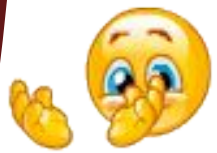
A. 60 секунд

B. 80 секунд

C. 90 секунд

D. 70 секунд

ПРАВИЛНО!



НЕПРАВИЛЬНО!

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

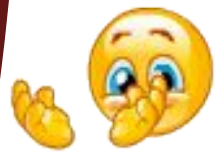
A. падение

B. выход за пределы ковра

C. падение и выход за пределы ковра

D. травма спортсмена

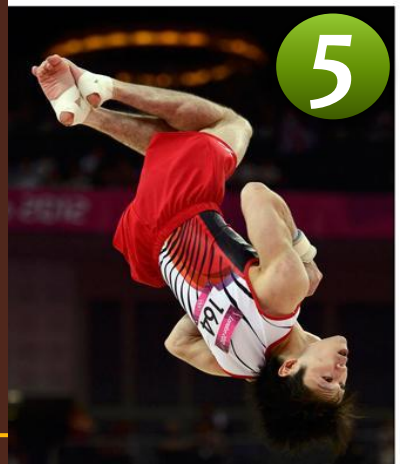
ПРАВИЛНО!



НЕТОЧНЫЙ ОТВЕТ...

НЕПРАВИЛЬНО!

13. ...зной
гимна...инке?

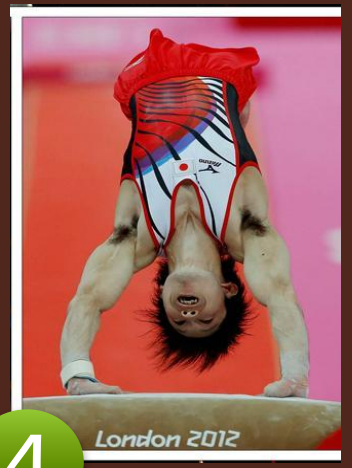


перекладина

1

параллельные брусья

2



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/wAUzYlTv_3M
- Джимбарр. Gimbarr Bogota 2014 (una pequeña muestra) - https://youtu.be/gqc8_F0ARa8
- Как чемипон мира по паркуру покоряет неровности Астаны - https://youtu.be/-FDlAVLUqhs
- Фриран. Freerunning's Elite Hit the Rooftops to Prepare for Art of Motion 2016 - https://youtu.be/3cdIaINQZNs

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-Idividual-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_18add453aa0af0f6ff8a2bd19b0afc2aa/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/0_1fd26e_72d0bcaa_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/40-7000LWpauschenpferdnatur.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-khudozhestvennaia-gimnastika-na-aziatskikh-igrakh-2010-foto-8-1452788282.41/s800
12. http://sportsmedal.ru/pic-content/2012/08/06-garibov.jpg
13. http://st4.stpulscen.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/THLK3psXReI/AAAAAAAAnvU/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_lr2eb6j0q0pxf_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/okean/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