

# Основные термины гимнастических упражнений



Авторы: Миронюк Виктор Яковлевич  
Миронюк Татьяна Владимировна



## *Гимнастическая терминология*

— это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий. Под *термином* в гимнастике принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия .

*Гимнастическая терминология* помогает упростить объяснение и описание гимнастических упражнений.





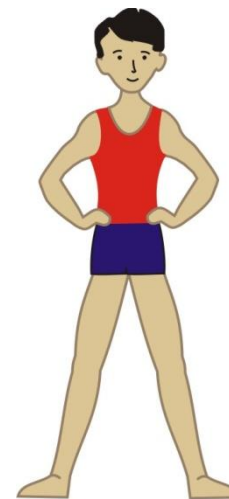
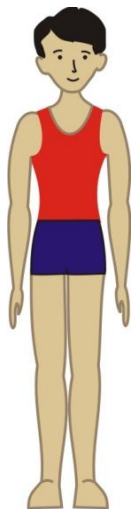
***Исходное положение*** – это положение, из которого выполняется упражнение.

Исходными положениями могут быть:

- стойки
- седы
- приседы
- выпады
- упоры и т.д.



# Стойка



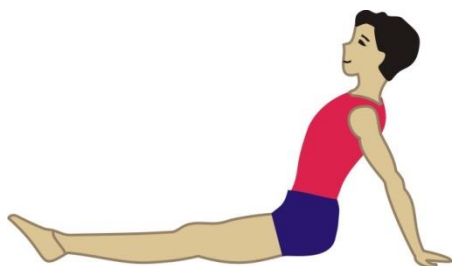
## Основная стойка (О.с.)

– соответствует строевой стойке

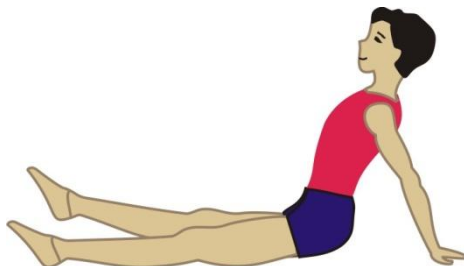
## Стойка ноги врозь (узкая, широкая)

# Сед

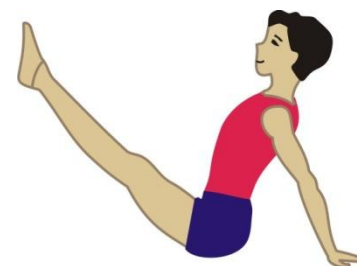
- ЭТО ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ.



Сед



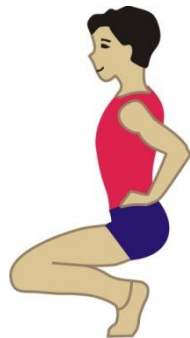
Сед ноги врозь



Сед углом

# Присед

- выполняется из основной стойки  
полным или неполным сгибанием  
НОГ.



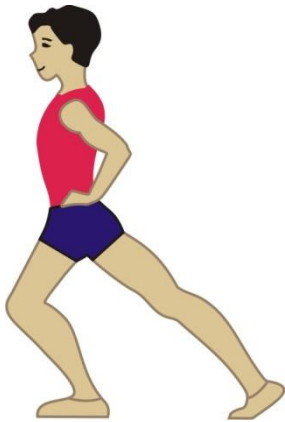
Присед



Полуприсед

# Выпад

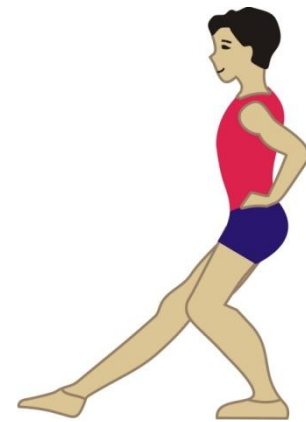
- выполняются выставлением одной ноги в любом направлении и одновременным сгибанием её.



Выпад вперёд



Выпад в сторону



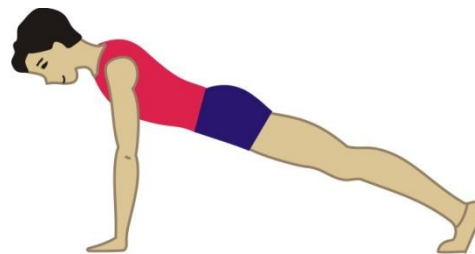
Выпад назад

# Упор

- положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры.



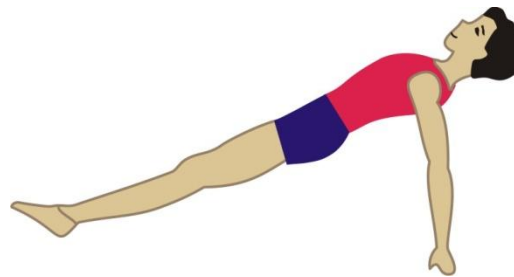
Упор присев



Упор лежа



Упор согнувшись



Упор лежа сзади



# Наклон

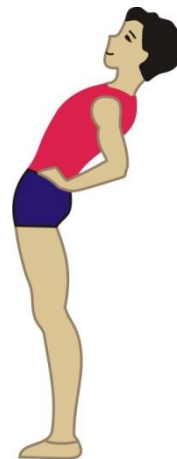
- сгибание тела в тазобедренном суставе в любом направлении.



Наклон



Наклон в сторону



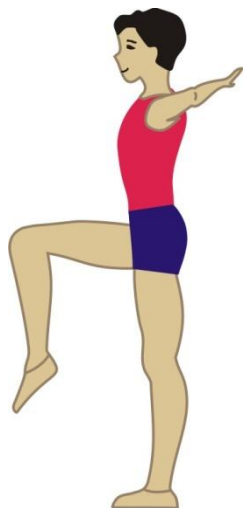
Наклон назад



Наклон  
прогнувшись

# Равновесие

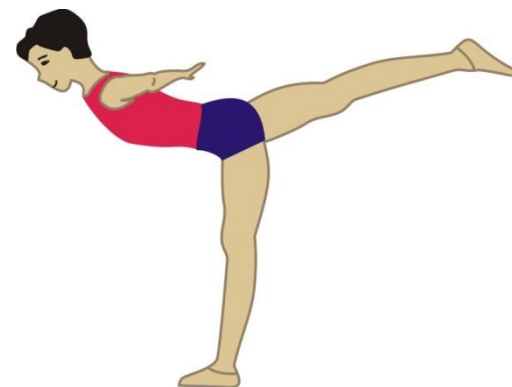
- устойчивое положение на одной ноге



Равновесие



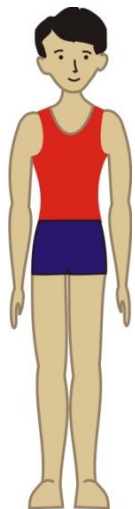
Равновесие  
с захватом



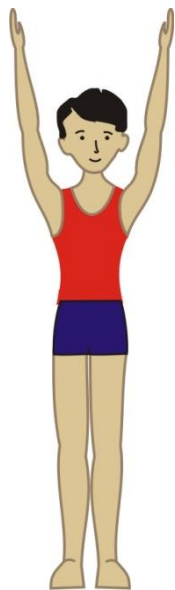
Равновесие  
«Ласточка»

# Положение рук

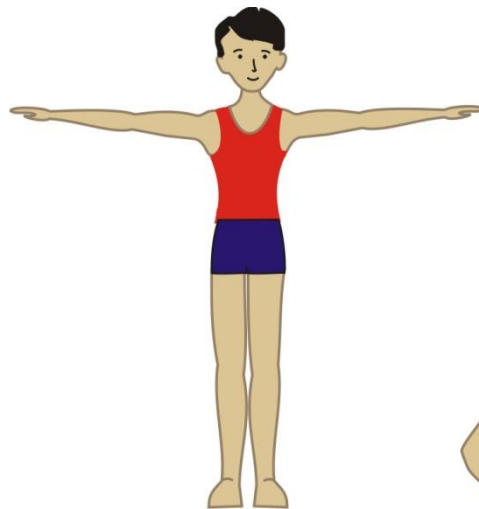
- МОЖЕТ БЫТЬ



Вниз



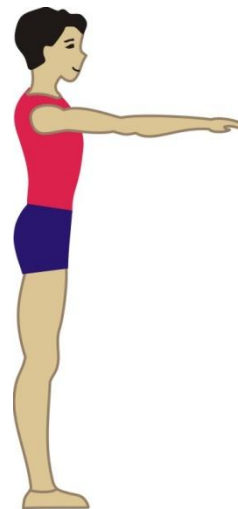
Вверх



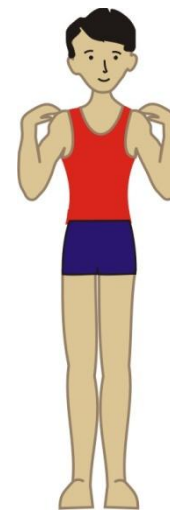
В стороны



На пояс



Вперёд



К плечам

**Проверь  
свои  
знания**

**Тест**



# Как называется исходное положение



Стойка на колене,  
руки на пояс

Присед на  
правой,  
левая вперед

О.с. руки  
к плечам

Стойка ноги врозь  
правая рука вверх,  
левая на пояс

# Как называется исходное положение



Стойка на колене,  
руки на пояс

Присед на  
правой,  
левая вперед

О.с. руки  
к плечам

Стойка ноги врозь  
правая рука вверх,  
левая на пояс

# Как называется исходное положение



Стойка на колене,  
руки на пояс

Присед на  
правой,  
левая вперед

О.с. руки  
к плечам

Стойка ноги врозь  
правая рука вверх,  
левая на пояс

# Как называется исходное положение



Стойка на колене,  
руки на пояс

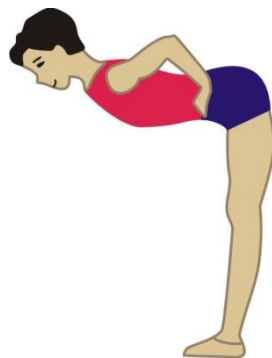
Присед на  
правой,  
левая вперед

О.с. руки  
к плечам

Стойка ноги врозь  
правая рука вверх,  
левая на пояс



# Как называется исходное положение



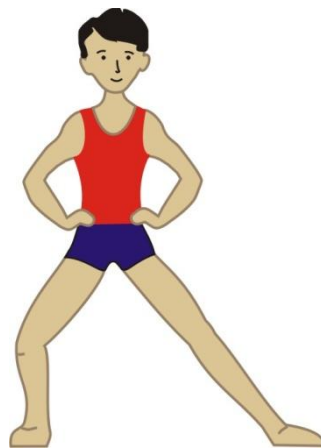
Выпад правой  
в сторону, руки  
на пояс

Упор стоя на  
коленях

Наклон вперёд  
прогнувшись,  
руки на пояс

Сед ноги врозь,  
руки вперед

# Как называется исходное положение



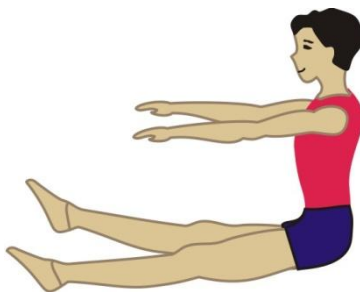
Выпад правой  
в сторону, руки  
на пояс

Упор стоя на  
коленях

Наклон вперёд  
прогнувшись,  
руки на пояс

Сед ноги врозь,  
руки вперед

# Как называется исходное положение



Выпад правой  
в сторону, руки  
на пояс

Упор стоя на  
коленях

Наклон вперёд  
прогнувшись,  
руки на пояс

Сед ноги врозь,  
руки вперед

# Как называется исходное положение



Выпад правой  
в сторону, руки  
на пояс

Упор стоя на  
коленях

Наклон вперёд  
прогнувшись,  
руки на пояс

Сед ноги врозь,  
руки вперед



# МОЛОДЕЦ

Далее



# МОЛОДЕЦ

Далее



# МОЛОДЕЦ

Далее



# МОЛОДЕЦ

Далее



Ой, 

не правильно

Попробуй ещё раз 

Ой,



не правильно

Попробуй ещё раз





Ой,



не правильно

Попробуй ещё раз

Ой,



не правильно

Попробуй ещё раз





# МОЛОДЕЦ

Далее



# МОЛОДЕЦ

Далее



# МОЛОДЕЦ

Далее



# МОЛОДЕЦ

Далее



Ой, 

не правильно

Попробуй ещё раз 

Ой, 

не правильно

Попробуй ещё раз 

Ой,



не правильно

Попробуй ещё раз

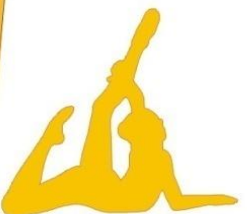


Ой,



не правильно

Попробуй ещё раз





Начни сначала



Повторить тест

# До свидания!



# Используемые материалы

Гимнастика и методика преподавания: учебник для  
институтов физической культуры/Под редакцией  
В.М.Смолевского, 1987г.

<http://smailikai.com>

<http://rylik.ru>

