A gymnast in a bright pink leotard is performing a handstand. The background features a large, colorful rainbow arching across the frame. The text is overlaid in yellow on the image.

**Средняя школа № 99**

**КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
ЗДОРОВЬЮ**

**II ЧЕТВЕРТЬ**

# ДАЙТЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНУ «ГИМНАСТИКА»

**Значение слова Гимнастика по Ефремовой:**

Гимнастика - 1. Система специально подобранных физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья. // Вид спорта, заключающийся в выполнении сложных физических упражнений. // Вид циркового искусства, заключающийся в выполнении сложных упражнений на специальных снарядах.

2. перен.

Систематическая тренировка, постоянное занятие чем-л.

3. устар. Набор снарядов и приспособлений для физических упражнений.

**Гимнастика** (греч. γυμναστική [gymnastike], от γυμνάζω [gymnazo] — упражняю, тренирую; по другой версии от др.-греч. γυμνός [gymnos] — голый, обнажённый) — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

# КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ?

## ГИМНАСТИКА

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

ОБЩАЯ (основная)

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ

РИТМИЧЕСКАЯ

АТЛЕТИЧЕСКАЯ

### СПОРТИВНАЯ

**СПОРТИВНАЯ**  
(СНАРЯДЫ, ВОЛЬНЫЕ УПР., ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ)

**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ**  
( БЕЗ ПРЕДМЕТОВ, С ПРЕДМЕТОМ)

**АКРОБАТИЧЕСКАЯ**

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ**

**КОМАНДНАЯ**

### ПРИКЛАДНАЯ

ЛЕЧЕБНАЯ

ВОЕННАЯ

ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ

СПЕЦИАЛЬНАЯ

# ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

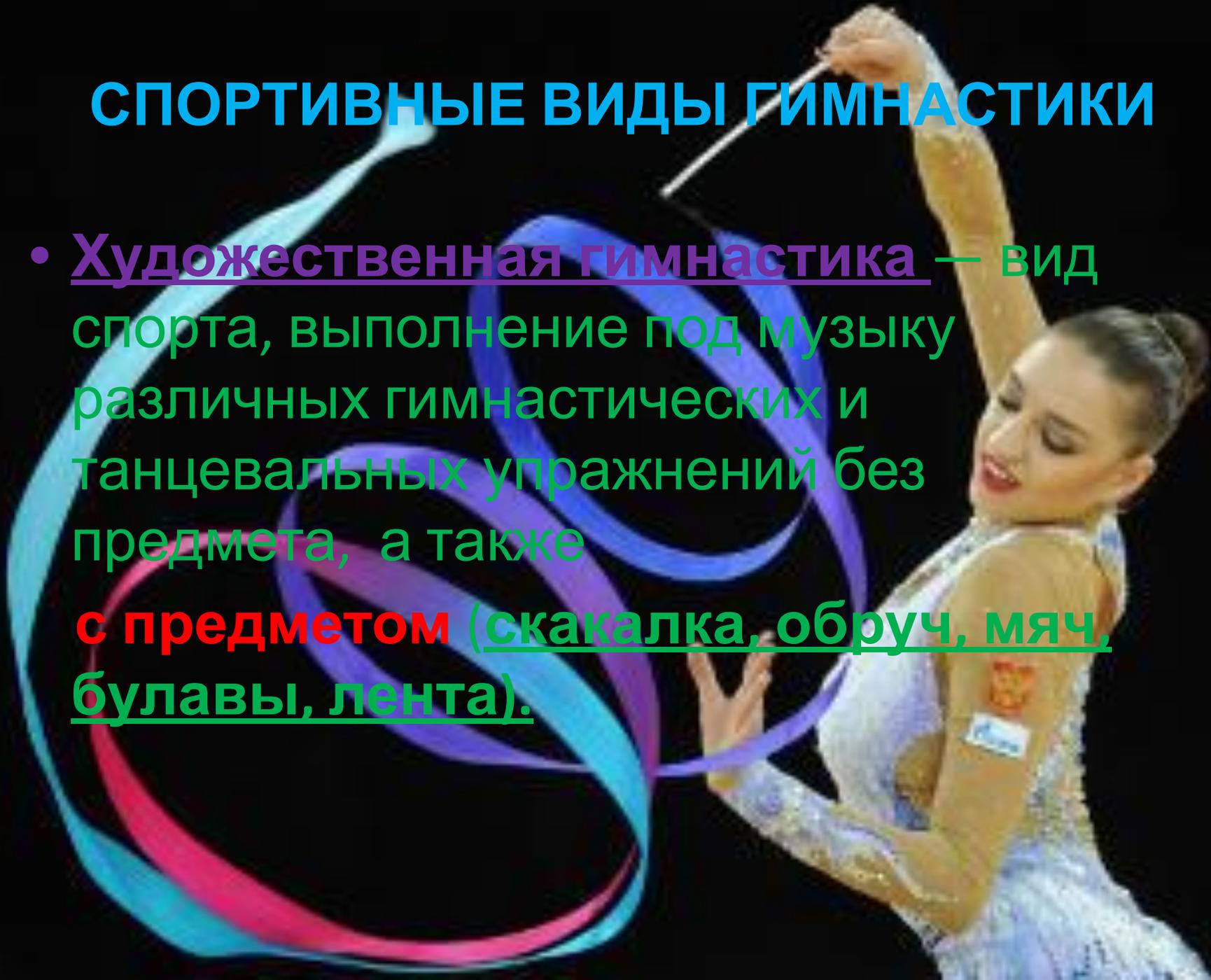
Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде упражнений утренней гимнастики, физкультуры, физкульт. минутки в учебных заведениях и на производстве. Существует несколько видов оздоровительной гимнастики:

- Гигиеническая гимнастика — используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности.
- Ритмическая гимнастика — разновидность оздоровительной гимнастики. Важным элементом ритмической гимнастики является музыкальное сопровождение.



# СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

- Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).



# СОБСТВЕННО СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

- Спортивная гимнастика — один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают **14 комплектов наград**: два в командном зачёте (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и **десять в отдельных видах многоборья** (4 — у женщин, 6 — у мужчин). В программе олимпийских игр с 1896 года.
- Гимнастика является технической основой многих видов спорта: соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только даёт определённые технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений

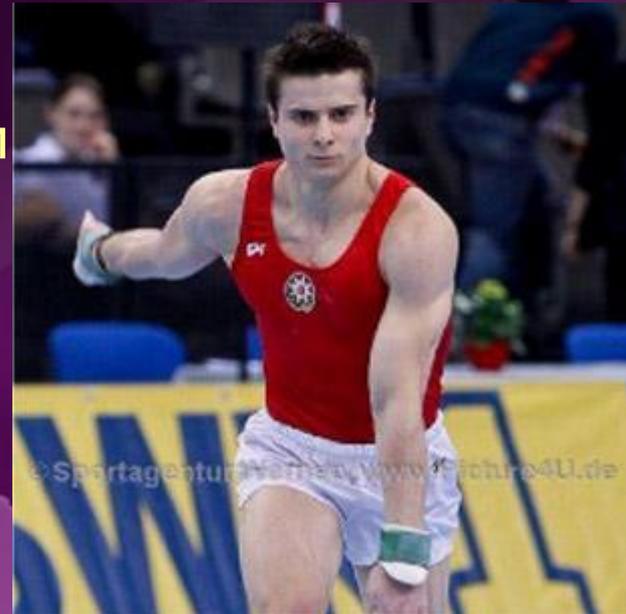
# Соревнования в спортивной гимнастике разделяются на мужские и женские

Мужские проводятся на шести  
гимнастических снарядах:

- вольные упражнения,
- конь-махи,
- кольца,
- опорный прыжок,
- Брусья параллельные
- и перекладина

# ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 x 12м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения.



# УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

- Специальном снаряде с ручками, позволяющими выполнять маховые движения ногами. Конь фиксируется на высоте 1,05 м. Упражнения представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда



# УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

- Подвижном снаряде в виде двух деревянных колец, закрепленных на специальных тросах на высоте 2,55 м. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Статические элементы этих упражнений не менее сложны для исполнения, чем динамические. Как и при выполнении упражнений на перекладине, занимая исходное положение на кольцах, спортсмен может воспользоваться помощью тренера или ассистента.



# ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

- Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,6 м, ширина – 0,35 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления, а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. Интересен тот факт, что мужчинам предоставляется только одна попытка, женщинам – две, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.



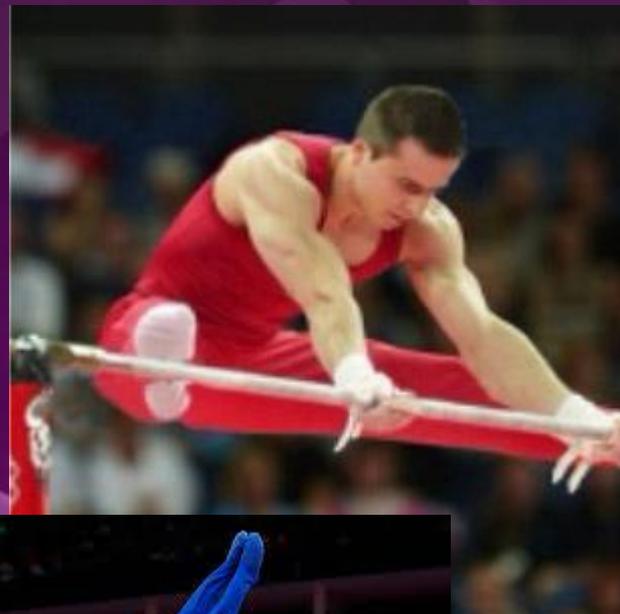
# УПРАЖНЕНИЯ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

- Сочетают в себе динамические (вращения, маховые движения и пр.) и статичные (горизонтальные упоры, стойки на руках) элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, «работать» над и под брусьями.



# УПРАЖНЕНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

- Штанге из полированной стали диаметром 27–28 мм и длиной 2,5 м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55 м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.



# Соревнования в спортивной гимнастике разделяются на мужские и женские

## ЖЕНСКИЕ на четырех снарядах:

- опорный прыжок,
- Брусья разновысокие
- бревно
- и вольные упражнения.



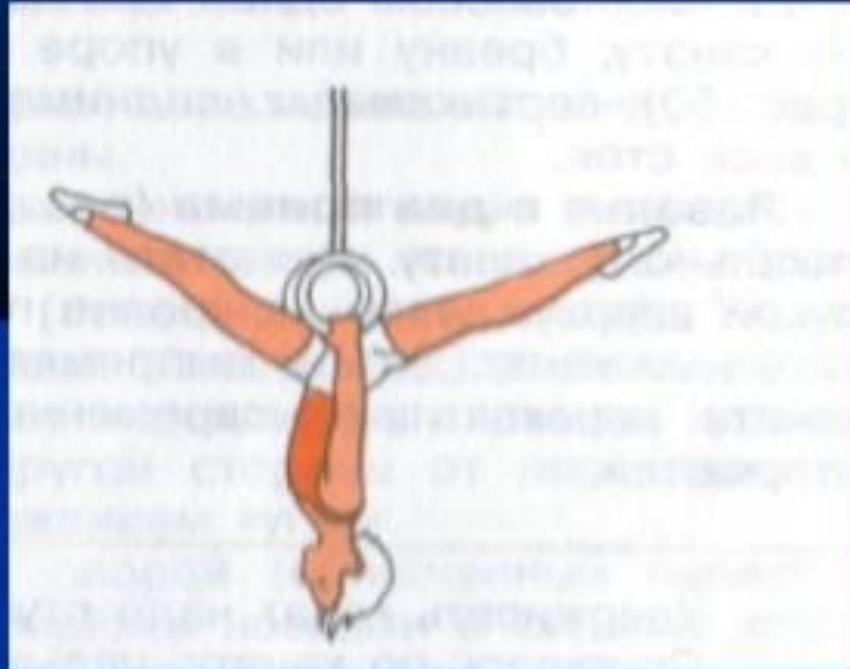
# Упражнения на бревне

- **Упражнения на бревне** представляют собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, "пробежки", сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагаты, равновесия и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления - не более 1 минуты 30 секунд.



# Определение термина «вис»

## *Висы и упоры*



**Вис** - это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

# Висы и упоры.

## ■ Вис присев.

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



## ■ Вис присев сзади.

Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.



## ■ Вис лежа.

Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее  $45^\circ$ . Плечи в вертикальной плоскости под перекладиной.



## ■ Вис лежа согнувшись.

Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.



## ■ Вис лежа сзади.

Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.



# Висы и упоры.

## ■ Вис на согнутых ногах и руках (вис завесом)

■ выполняется на перекладине или брусьях р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесой двумя). Можно выполнить и другим способом: из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.



## ■ Вис на одной.

■ Хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.



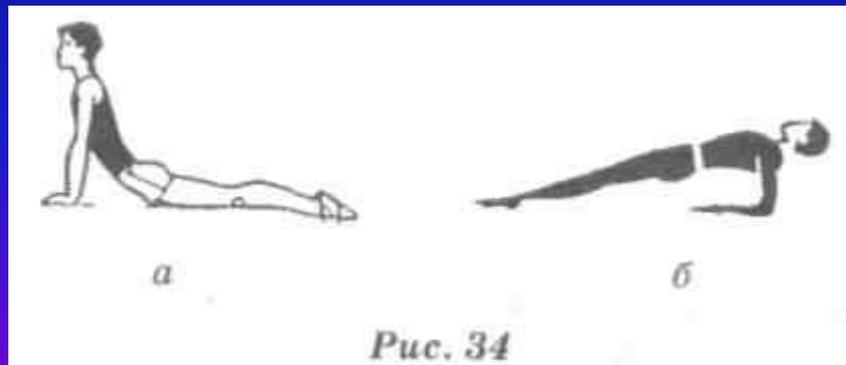
## ■ Вис на одной вне

■ выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.



# ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕРМИНА «Упор»

- **Упор** – это такое положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры.  
Различают: упоры простые и смешанные.



# Положения в упорах.

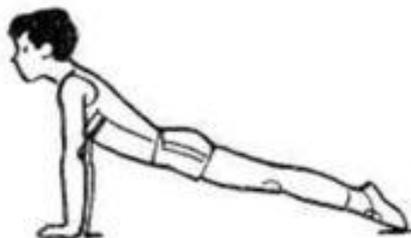
- **Упор присев** — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.
- **Упор стоя на коленях** — опора руками и коленями, носки вытянуты.
- **Упор лежа** — занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать.
- **Упор лежа сзади** — учащийся обращен к опоре спиной.



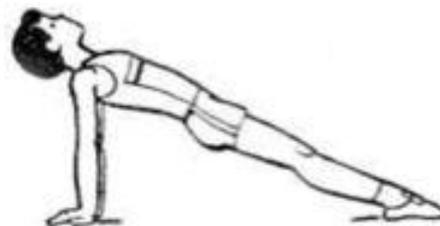
*упор присев*



*упор стоя  
на коленях*



*упор лежа*



*упор лежа сзади*

# Акробатические упражнения.

## ■ Группировка

— это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувырмам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (*а*), сидя (*б*), лежа на спине (*в*).

## ■ Типичные ошибки.

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Высокий или низкий захват руками голени, захват в «замок».
- Неплотная группировка.



а



б



в

# ИСТОРИЯ ВОЗРОЖДЕНИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

- В 1766, в результате археологических раскопок в Олимпии, были обнаружены спортивные и храмовые сооружения. В 1875 археологические исследования и раскопки продолжились под немецким руководством. В то время в Европе были в моде романтично-идеалистические представления об античности. Желание возродить олимпийское мышление и культуру распространилось довольно быстро по всей Европе. Французский барон **Пьер де Кубертен** (фр. *Pierre de Coubertin*) сказал тогда: «Германия раскопала то, что осталось от древней Олимпии. Почему Франция не может восстановить старое величие?».



- По мнению Кубертена, именно слабое физическое состояние французских солдат стало одной из причин поражения французов в Франко-прусской войне 1870—1871. Он стремится изменить положение с помощью улучшения физической культуры французов. Одновременно с этим, он хотел преодолеть национальный эгоизм и сделать вклад в борьбу за мир и международное взаимопонимание. «Молодежь мира» должна была мериться силами в спортивных состязаниях, а не на полях битв. Возрождение Олимпийских игр казалось в его глазах лучшим решением, чтобы достичь обеих целей.
- На конгрессе, проведённом 16-23 июня 1894 в Сорбонне (Парижский университет), он представил свои мысли и идеи международной публике. В последний день конгресса (23 июня) было принято решение о том, что первые Олимпийские Игры современности должны состояться в 1896 году в Афинах, в стране-родоначальнице Игр — Греции. Чтобы организовать проведение Игр, был основан Международный олимпийский комитет (МОК). Первым президентом Комитета стал грек **Деметриус Викелас**, который был президентом до окончания **I Олимпийских Игр 1896 года**. Генеральным секретарём стал барон **Пьер де Кубертен**.

# НАЦИОНАЛЬНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

- **Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь** — самостоятельное, независимое общественное объединение, статус и роль которого определяются [Олимпийской хартией](#) и Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»<sup>[1]</sup>. Основан в 1991 году.
- [22 марта 1991 года](#) — создан НОК (утвержден Устав, избран президент НОК [В. Н. Рыженков](#)).
- [9 марта 1992 года](#) — НОК признан [Международным олимпийским комитетом](#) в качестве временного члена.
- [21 сентября 1993 года](#) — НОК официально признан Международным олимпийским комитетом (решение 101-й сессии [МОК](#) в [Монако](#)).
- [12 — 27 февраля 1994 года](#) — участие в [XVII зимних Олимпийских играх](#) в [Лиллехаммере](#) ([Норвегия](#)) (впервые самостоятельной командой). В 7 видах спорта выступило 33 белорусских спортсмена.
- Завоевано 2 серебряные медали:
- [И. Железовский](#) — конькобежный спорт

ПРЕЗИДЕНТ НОК  
РЕСПУБЛИКИ  
БЕЛАРУСЬ –  
АЛЕКСАНДР  
ГРИГОРЬЕВИЧ  
ЛУКАШЕНКО



# Ольга Валентиновна Корбут



- советская белорусская гимнастка, четырёхкратная олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта СССР (1972).
- Ольга Корбут пришла в гимнастику в 10 лет и в 1965 году попала в группу к Кнышу. Первый большой успех пришел в 1970 году — она стала чемпионкой СССР в опорном прыжке и вошла в сборную СССР.
- 4-кратная олимпийская чемпионка:
  - 1972 — командное первенство, бревно и вольные упражнения,
  - 1976 — командное первенство
- Двукратная вице-чемпионка Олимпийских игр (1972 — брусья, 1976 — бревно),
- Чемпионка мира 1974 в опорном прыжке,
- Чемпионка мира 1970 и 1974 в командном первенстве,
- Победительница Спартакиады народов СССР и абсолютная чемпионка СССР 1975 года, многократная чемпионка СССР,
- Обладательница серебряной медали чемпионата Европы 1973 года в абсолютном первенстве.

# «Петля Корбут»



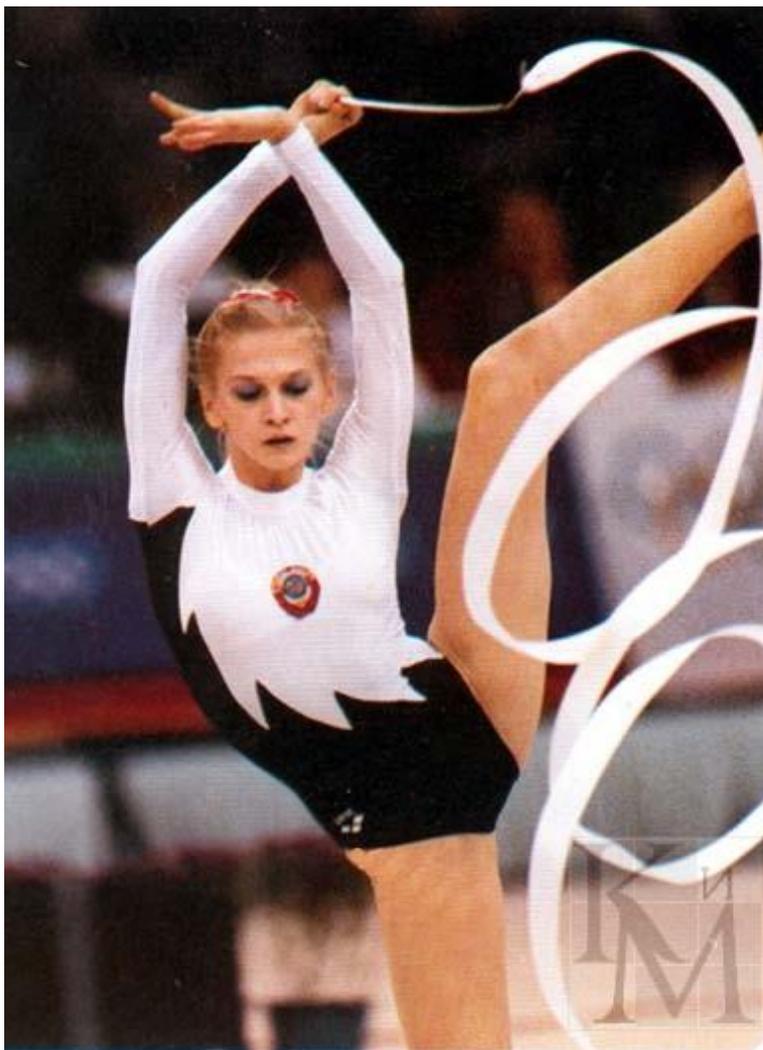
- Ольга Корбут первой исполнила уникальный элемент «Петлю Корбут». Гимнастка встает на высокую часть [разновысоких брусьев](#) и делает сальто назад, цепляясь руками за верхнюю перекладину брусьев. Элемент был исполнен во время ее упражнений на брусьях на Олимпиаде в Мюнхене. Впоследствии элемент был усовершенствован [Еленой Мухиной](#) — она добавила к нему винт.
- В настоящее время «Петля Корбут» не выполняется на официальных соревнованиях, так как запрещена правилами (гимнасткам нельзя вставать ногами на верхнюю часть брусьев).

# Виталий Венедиктович Щербо



- Виталий Щербо - шестикратный олимпийский чемпион, "Лучший спортсмен мира 1992 года.
- Заслуженный мастер спорта СССР (1991), заслуженный мастер спорта Беларуси (1994). С 1993 г. инструктор по спорту Министерства спорта и туризма Беларуси, член республиканской сборной команды по спортивной гимнастике. Чемпион XXV Олимпийских игр (1992, Испания). Бронзовый призер XXVI Олимпийских игр (1996, США). 14-кратный чемпион мира, 10-кратный чемпион Европы. Победитель Игр доброй воли (1990, США). Чемпион Универсиад (1993, 1995). Лучший спортсмен мира за 10-летие (1991–2000).
- С 1996 г. живет в США (г.Лас-Вегас), имеет собственную гимнастическую школу; с 1998 г. – тренер сборной США по спортивной гимнастике.

# ЛОБАЧ Марина Викентьевна



Родилась 26 июня 1970 г. в г. Смолевичи Минской области. Заслуженный мастер спорта. Чемпионка Игр XXIV Олимпиады в Сеуле (Южная Корея) 1988 г. Многократная чемпионка мира в отдельных упражнениях - 1984-1989 гг. Трехкратная обладательница кубка СССР - 1985, 1987-1988 гг. Серебряный призер Игр доброй воли 1986 г. Награждена орденом Дружбы народов. Первый тренер - Ирина Лепарская.

# Первая олимпийская чемпионка

- В 1978 году на Республиканской спартакиаде школьников в Слуцке впервые вышла на ковер восьмилетняя Марина Лобач из Смолевичей. На этих соревнованиях юная воспитанница Татьяны Назаровой выступала по программе первого разряда.
- Талант Марины Лобач не остался незамеченным. За подготовку грации взялась Ирина Лепарская, выпускница Института Физической культуры. Она работала в Смолевичах по распределению.
- Спустя два года, в 1980, гимнастка и тренер поехали к двукратной чемпионке мира Галине Крыленко. Она оценила гибкость и технику десятилетней Лобач и взяла её в группу.
- Впервые художественную гимнастику включили в программу Игр в 1984 году. Но в Лос-Анджелесе команда СССР не выступала по политическим мотивам. Золото той Олимпиады досталось канадке Лори Фанг.
- В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле сборную СССР представляли украинка Александра Тимошенко и белоруска Марина Лобач. Фаворитом была киевлянка, Лобач считали слишком юной и не столь опытной.
- Но во время финала многоборья Тимошенко дважды уронила булавы. И первой советской олимпийской чемпионкой стала восемнадцатилетняя Марина Лобач.