

# Гимнастика(13 конспектов)

Підготувала учениця 5а класу  
Бусыгіна Олеся Учитель:  
Петренко Елена Николаевна

# 1 КОНСПЕКТ

- Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo - тренирую, упражняю) - система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов. Различают гимнастику: основную (включая гигиеническую зарядку), прикладную (в т. ч. производственную), спортивную, художественную, акробатику, аэробику, шейпинг, стретчинг.

# 2 конспект

- К спортивным видам гимнастики относятся: [спортивная](#), [художественная](#), [акробатическая](#), [эстетическая](#), [командная](#), аэробическая гимнастика.
- Соревнования по гимнастике в [Солт Лейк Сити](#), [Юта](#).
- 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.

# 3 КОНСПЕКТ

- **Спортивная гимнастика**
- Основная статья: [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](#).
- Гимнаст выполняет упражнение на коне.
- 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.

# 4 КОНСПЕКТ

- **Художественная гимнастика**
- Упражнение с лентой (2005).
- Основная статья: [Художественная гимнастика](#)
- Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, [обруч](#), [мяч](#), [булавы](#), [лента](#)).
- В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи), или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

# 5 КОНСПЕКТ

- **Командная гимнастика**
- Командная гимнастика зародилась в Скандинавии, в которой являлась основным видом гимнастики в течение 20 лет. Первое официальное соревнование было проведено в Финляндии в 1996 году, и теперь проводится каждые 2 года. Соревнование команд, клубов состоит из трех категорий: женские, мужские и смешанные команды. Состоит из трех видов: вольные упражнения, прыжки с мини-батута и акробатические прыжки. В каждой из трех дисциплин число гимнастов — от 6 до 12 человек. Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения, акробатические и опорные гимнастические прыжки. Ей присущи музыкальность, выраженная двигательльно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

# 6 КОНСПЕКТ

- **Цирковая гимнастика**
- Групповая вольтижировка.
- Цирковая гимнастика разделяется на партерную (упражнения на снарядах и аппаратах, укрепленных на манеже) и воздушную (упражнения на аппаратуре, подвешенной высоко над манежем); соответственно гимнасты — на партерных и воздушных.
- Каждый из двух видов цирковой гимнастики включает множество подвидов (в зависимости от используемой аппаратуры и приемов работы): партерная— упражнения на турниках, батуте, кольцах всех типов; воздушная<sup>[1]</sup>— упражнения на трапециях всех родов, корд де пареле, корд де волане, рамке, бамбуке, воздушном турнике, ремнях, полотнах, кольце, сфере.

# 7 КОНСПЕКТ

- **Акробатическая гимнастика**
- Акробатическая гимнастика включает в себя три группы упражнений: акробатические прыжки, парные и групповые упражнения.
- **Уличная (дворовая) гимнастика**
- Уличной гимнастикой занимаются, как правило, непрофессиональные спортсмены. Для многих это как увлечение, [хобби](#), стиль жизни, способ развития и поддержания мышечного тонуса, ловкости, гибкости суставов. Ей можно заниматься практически на любой дворовой спортивной площадке, а в некоторых случаях — просто на улице. У уличной гимнастики много различных стилей: [воркаут](#), [джимбарр](#), [паркур](#), [фриран](#) и т.д.



# 8 КОНСПЕКТ

- **Гимнастические снаряды**
- [Кольца](#)
- [Параллельные брусья](#)
- [Разновысокие брусья](#)
- [Конь гимнастический](#)
- [Перекладина \(турник\)](#)
- Мяч гимнастический
- [Хоппер \(мяч\)](#)
- **Спортивные федерации**
- [Международная федерация гимнастики](#)
- [Федерация спортивной гимнастики России](#)
- [Всероссийская федерация художественной гимнастики](#)

# 9 КОНСПЕКТ

- Общая гимнастика - включает в себя простые, общеукрепляющие упражнения (перекаты, кувырки, лёгкие прыжки, приседания), элементарные упражнения в висах и упорах. Такой вид гимнастики самый массовый и применяется физкультурниками во всех учреждениях и программах. Начиная от дошкольников и заканчивая занятиями с людьми пожилого возраста.

Ритмическая гимнастика - выглядит как комплекс развивающих упражнений, состоящих из ритмичных движений которые выполняют с музыкальным сопровождением (аэробика, танцевальная гимнастика, шейпинг). Музыкальные, танцующие и прыгающие смайлики

# 10 конспект

- Атлетическая гимнастика - или её ещё называют силовая, вмещает в себя упражнения, которые выполняются на различных спортивных тренажёрах, спортивных снарядах и с использованием гирь, гантель, Спортивные снаряды штанг. Спортивные снаряды Такая гимнастика является средством развития мускулатуры тела и мышечной массы. Требуется осторожности и присмотра врача.

# 11 КОНСПЕКТ

- Прикладной вид гимнастик – собирает в себе лечебные, военные, производственные и особый вид спортивной, для тренировки и подготовки к соревнованиям спортсменов.

# 12 КОНСПЕКТ

- Все эти виды, так или иначе, несут пользу нашему здоровью и организму в целом. Стоит только учесть, что какими вообще объединяющими они не выглядели и не назывались, нужно учитывать свою индивидуальность. И упражнения и нагрузку выбирать так, чтобы не причинить себе вреда. Но заниматься гимнастикой, друзья мои, ими архи важно и архи нужно, чтобы поддерживать себя в бодром здравии.

# 13 КОНСПЕКТ

- В итоге можно сказать, что существует много видов гимнастики, которые очень интересные. Но нужно быть осторожным при занятии гимнастики. Для начала всегда нужно разогреться, а потом приступать к упражнениям.