

# ГИМНАСТИКА



Учитель физической  
культуры  
ГБОУ лицей № 179  
Калининского района  
Г. Санкт-Петербург  
ШИНКАРЕВ  
МИХАИЛ  
НИКОЛАЕВИЧ

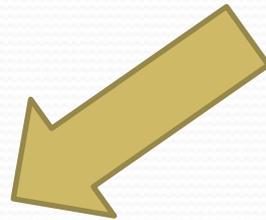
# ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

## ГИМНАСТИКА



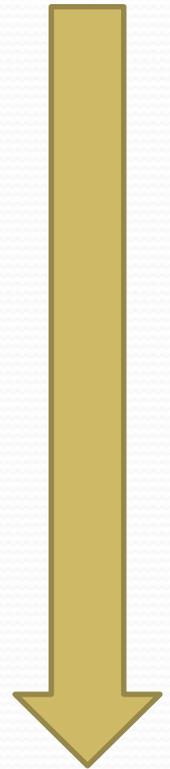
ПРИКЛАДНАЯ

СПОРТИВНАЯ



СНАРЯДНАЯ

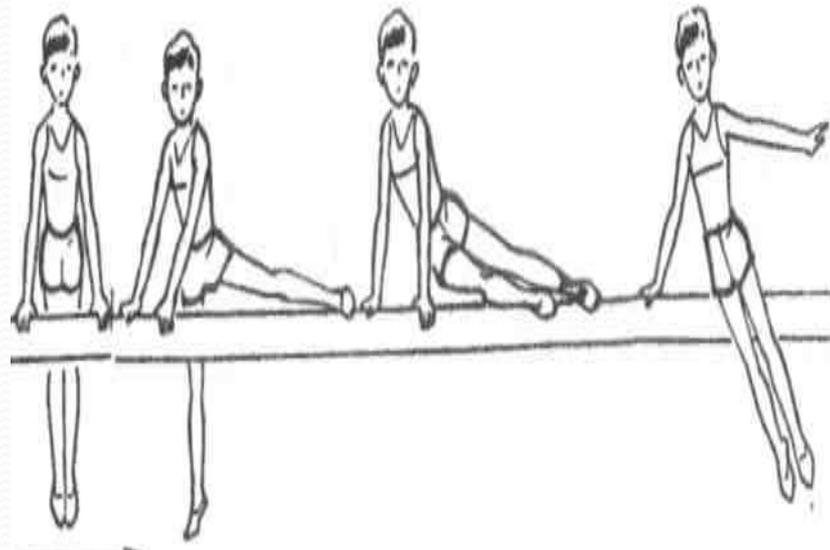
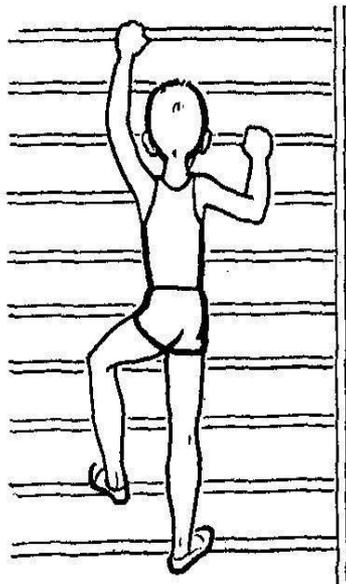
ВОЛЬНЫЕ  
УПРАЖНЕНИЯ



ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

# ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

## Лазание и перелезание



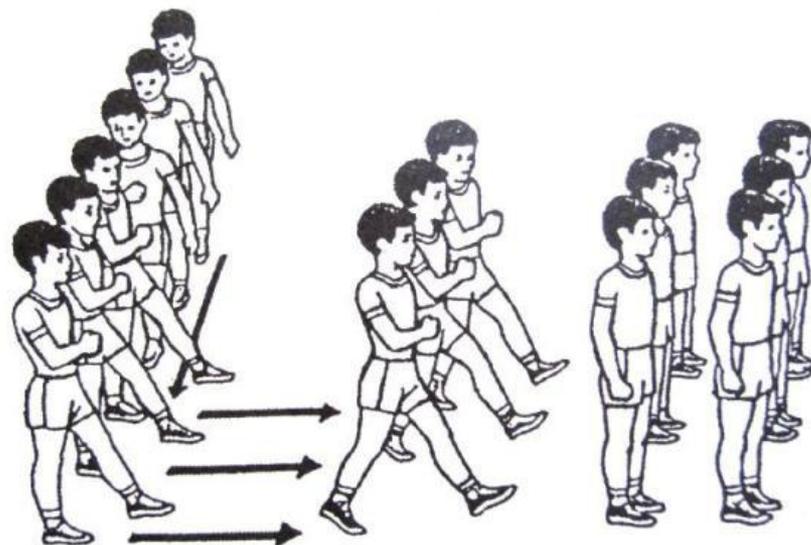
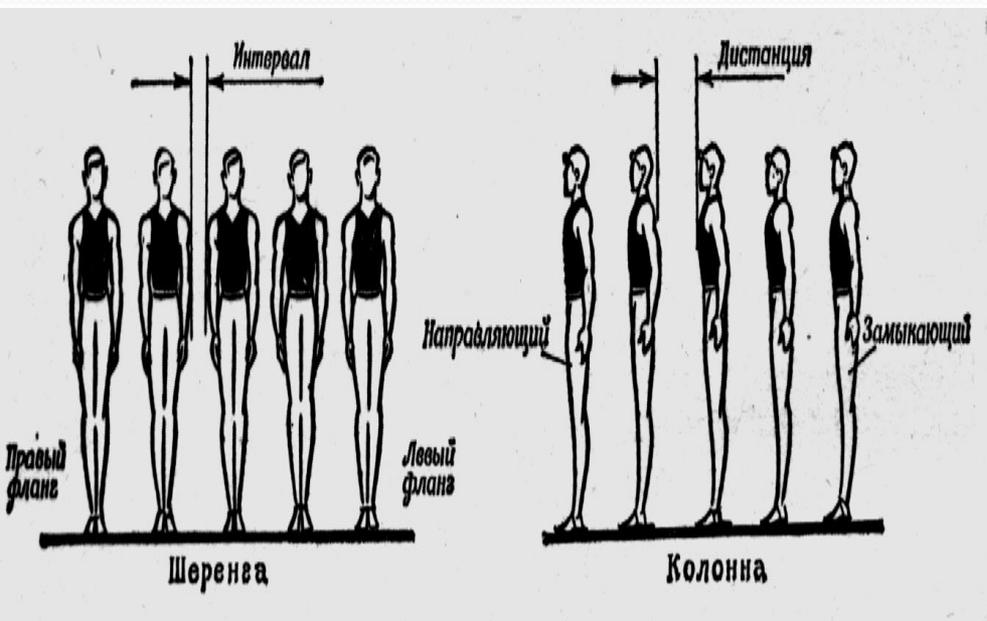
# ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

## ПЕРЕНОСКА ПОСТРАДАВШЕГО



# ПРИКЛАДНАЯ ГИМНАСТИКА

## СТРОВАЕ УПРАЖНЕНИЯ



# ГИМНАСТИКА



**РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ — СПОРТИВНЫЙ  
СНАРЯД, ПРИМЕНЯЮЩИЙСЯ В  
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ У ЖЕНЩИН.**

# ГИМНАСТИКА



**БРЕВНО — ОДИН ИЗ СНАРЯДОВ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ, ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ БРУС ДЛИНОЙ 5 МЕТРОВ И ШИРИНОЙ 10 САНТИМЕТРОВ, ПОСТАВЛЕННЫЙ НА ВЫСОТЕ 125 САНТИМЕТРОВ. СНАРЯД ПОКРЫТ КОЖЕЙ ИЛИ ЗАМШЕЙ.**

# ГИМНАСТИКА



**Вольные упражнения проходят на «ковре» — квадратном помосте. Женские вольные упражнения — единственный вид программы спортивной гимнастики, выполняющийся под музыку. В женских соревнованиях судьи учитывают уровень хореографической подготовки.**

# ГИМНАСТИКА

## ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК



# Перекладина

# ГИМНАСТИКА

а



# ГИМНАСТИКА

## Параллельны е брусъя



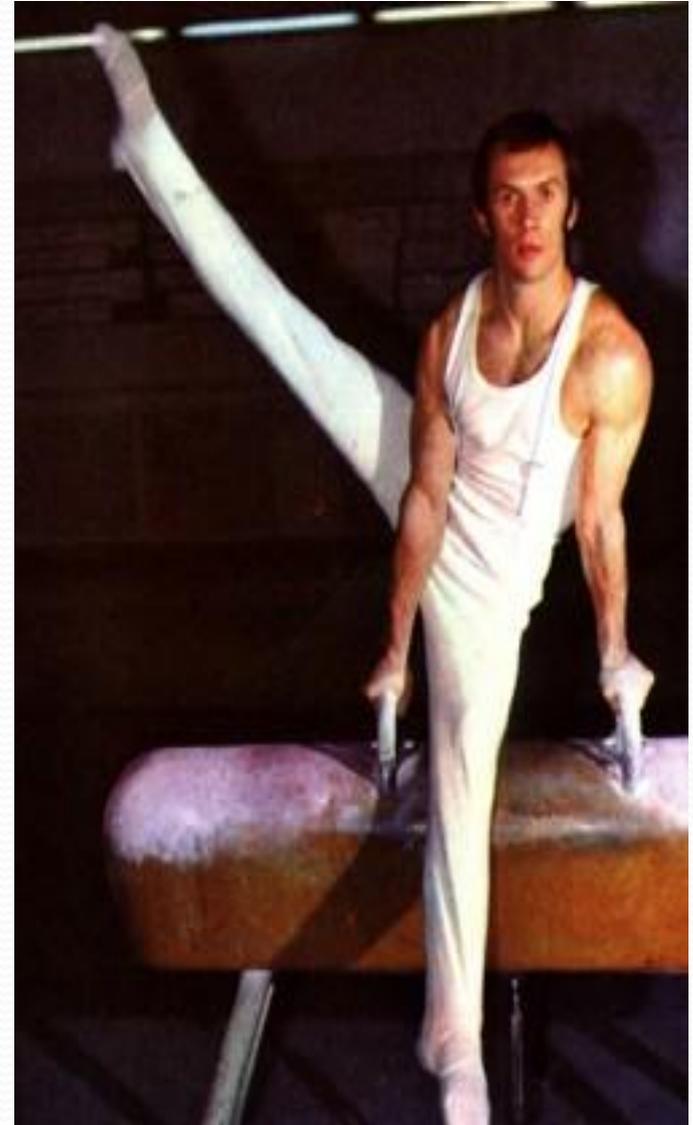
# ГИМНАСТИКА

## Упражнения на кольцах



# ГИМНАСТИКА

## Упражнения на коне



# ГИМНАСТИКА

## Опорный прыжок



# ГИМНАСТИКА

## *Вольные упражнения*



# ХУДОДЕСТВЕННАЯ

# ГИМНАСТИКА

*Скакалка*

*а*



# ХУДОДЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

## Обруч



VFRG.ru/NaumovOleg

РИА НОВОСТИ  
www.ran.ru

# ХУДОДЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Мяч



# ХУДОДЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

## Булав ы



# ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

## *Лента*





**СПАСИБО**

**ЗА**

**ВНИМАНИЕ**