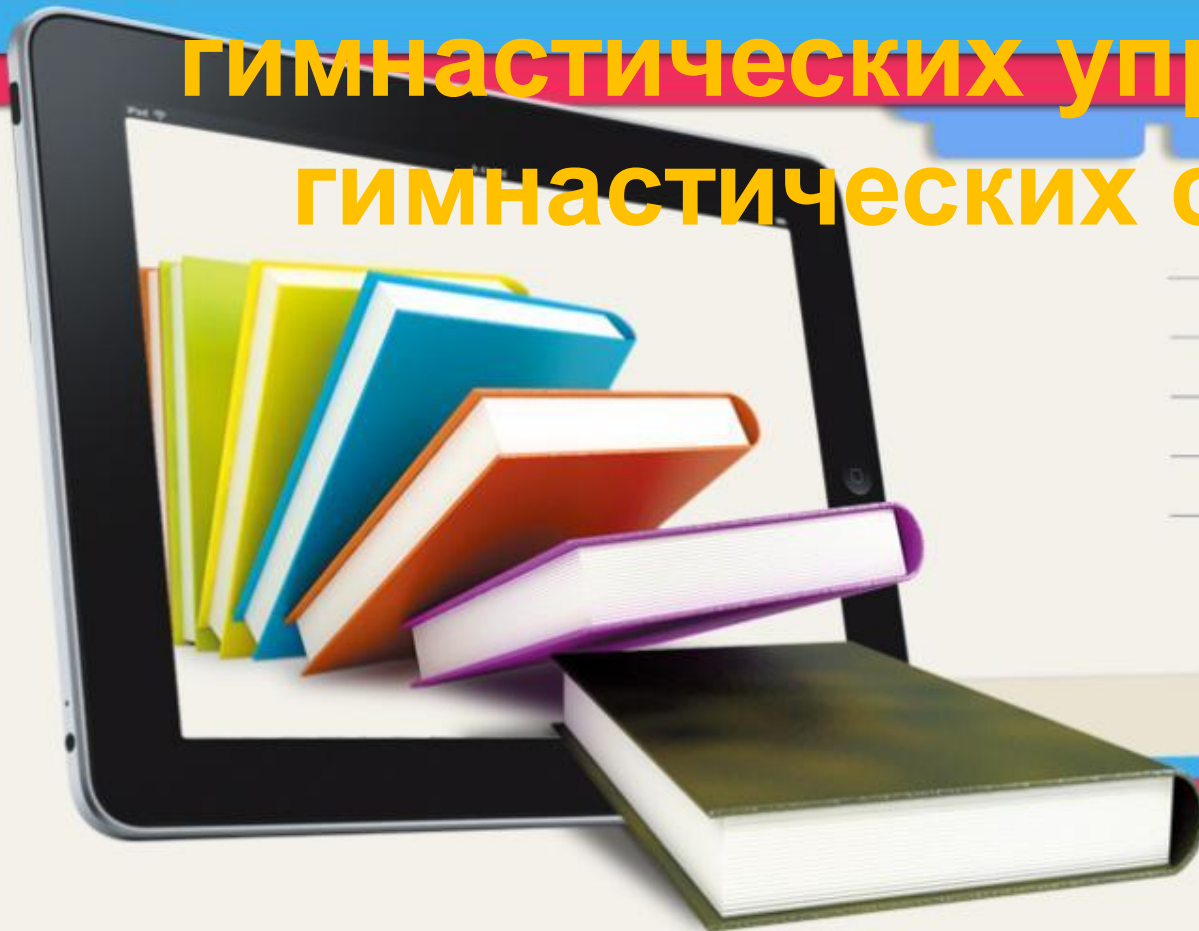


Частное профессиональное образовательное учреждение
"Северо-Кавказский колледж инновационных технологий"

Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов



1	
2	
3	
4	

План:

Гимнастические снаряды.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения в паре с партнером.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

Упражнения для коррекции зрения.

Упражнения с обручем



Упражнения на гимнастической скамейке:

ходьба по скамейке- ребёнок ходит по скамейке с различными положениями рук (на поясе, в стороны, вперёд, за голову).

«Опустись на колени»- ходить по скамейке, чередуя ходьбу с опусканием то на правое, то на левое колено и подниманием рук в стороны. Ходьба на носках- ходить по скамейке на носках, подняв руки в стороны и стараясь сохранить равновесие.

Ходьба с высоким подниманием колена- ходить по скамейке, высоко поднимая колени, не теряя равновесия, руки в стороны. Ходьба с мячом на голове- ходить по скамейке, удерживая мяч руками на голове. «Попрыгай»- передвигаться по скамейке мелкими прыжками на носках. Ходьба боком- ходить по скамейке приставным шагом в одну, затем в другую сторону.



Перекладина, или как ее еще называют турник, является одним из снарядов для занятий спортивной гимнастикой. Упражнения на турнике входят в программу общей физической подготовки детей в школах, потому как выполнение элементов на этом снаряде является профилактикой заболеваний позвоночника. Турники можно увидеть практически в любом спортивном зале или спортплощадке, многие приобретают навесной настенный турник для занятий дома или устанавливают перекладину в дверном проеме. Такой популярностью этот гимнастический снаряд пользуется потому, как регулярное выполнение упражнений на турнике способствует снижению веса, укреплению бицепсов и трицепсов, а также улучшает осанку.



Помимо упражнений на турнике, прекрасную физическую подготовку и “прокачку” мышц спины, пресса, рук и предплечий обеспечивают упражнения на брусках. Особенно заметного эффекта от этих упражнений можно добиться, если их совместить. Огромный плюс и одного, и другого занятия в том, что ни одно не требует посещения спортзала, покупки тренажеров или крупных финансовых затрат, достаточно иметь во дворе спортивную площадку с этим инвентарем и обладать желанием совершенствовать свое тело.



Гимнастические кольца являются менее распространенным снарядом, чем турник или брусья, однако «ассортимент» упражнений, которые можно выполнять на них, достаточно серьезный. Если вы тренируетесь в спортзале, где есть кольца – у вас есть отличная возможность разнообразить свои тренировки. Это касается как силовых упражнений, так и всевозможных гимнастических трюков.



Конь — один из снарядов в [спортивной гимнастике](#). Упражнения на коне входят в программу мужских соревнований. Упражнения на коне состоят из комбинации маховых движений ногами, а также кругов ноги вместе и ноги врозь, проходок по коню, соскока. Судьями оценивается сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.



Мостик гимнастический - приспособление для начала [акробатических прыжков](#), обладающее определённой упругостью рабочей поверхности. Трамплин - вспомогательный акробатический снаряд, имеющий рабочую поверхность в виде наклонной пружинной доски.



Бревно – гимнастический снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции равновесия, т.к. площадь опоры ограничена.

При ходьбе по бревну необходимо, чтобы ц.т.т. находился постоянно над опорой.

Занятия на бревне позволяют обрести новые навыки равновесия.



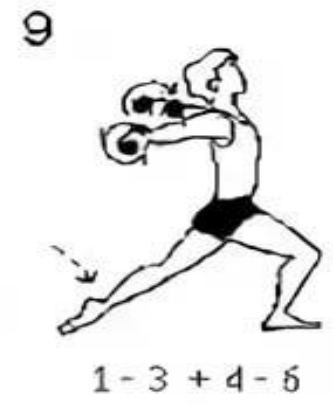
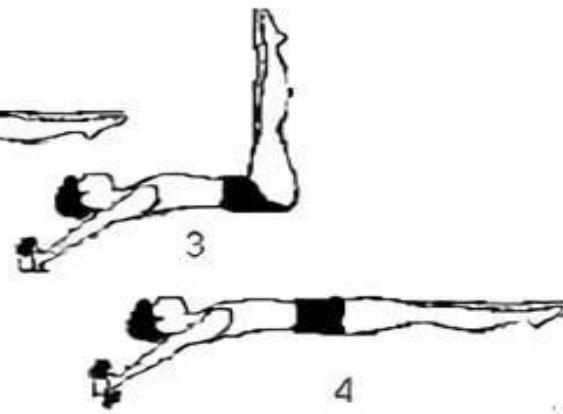
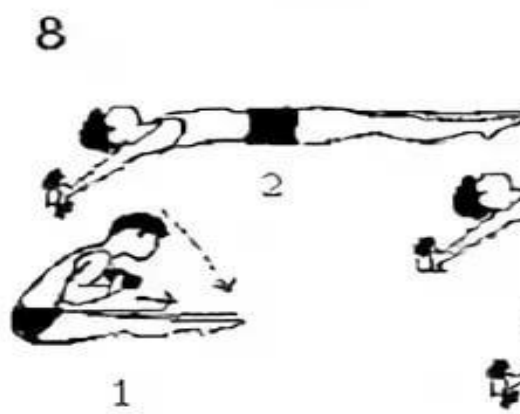
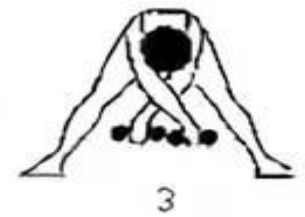
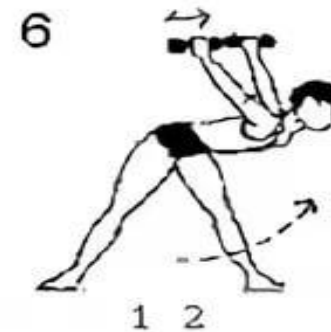
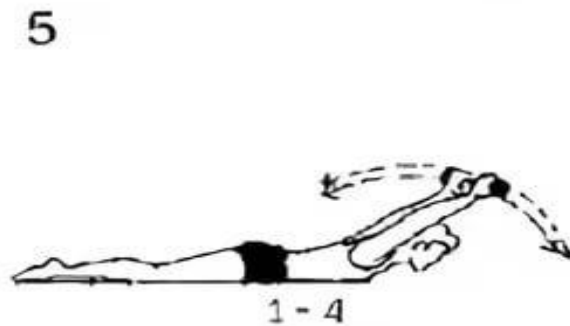
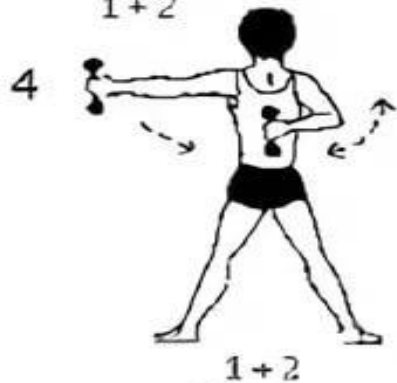
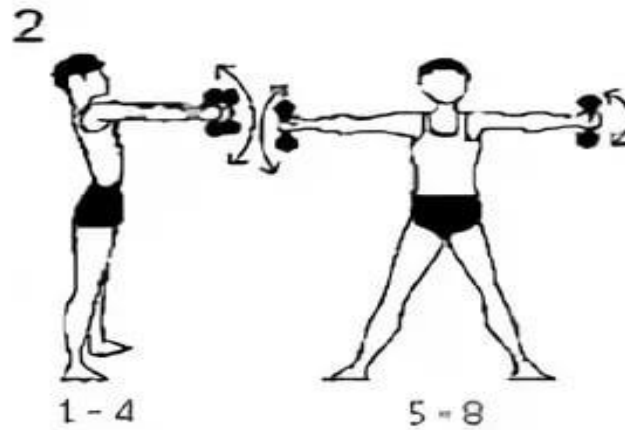
Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения — упражнения, развивающие двигательный аппарат человека, его мышечный корсет и гибкость тела, а также в целом способствующие укреплению и оздоровлению организма. Суть упражнений заключается в целенаправленном совершении двигательных действий, с задействованием туловища, рук, ног, а также других различных частей тела. Существует множество комплексов таких упражнений, различающихся по сложности исполнения, по количеству необходимых повторений, а также по задействованию определенных групп мышц и суставов, что позволяет использовать данные упражнения и людям с различными заболеваниями и нарушениями функционирования организма. Как правило, данные упражнения являются относительно несложными, именно поэтому их могут использовать люди без особой физической подготовки, в том числе старики и дети. При систематическом использовании комплекса общеразвивающих упражнений укрепляются и растут не только мышечные волокна, но также укрепляется сердечно-сосудистая система организма, развиваются зоны мозга ответственные за моторику.



№	Описание упражнений в паре	Дозировка	Организационно-методические указания
1	И.П. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены. 1 - 2 – медленно встать на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 – медленно вернуться в И.П.	3-4 раза	Спина прямая, максимально тянуться вверх, выполнять медленно в сочетании с глубоким дыханием.
2	И.П. – стоя спиной друг к другу, руки вверху сцеплены. 1 –наклон вправо; 2 – И.П.; 3 – 4 – то же влево.	4-5 раз	Наклоны больше, руки прямые.
3	И.П. –стоя лицом друг к другу, руки на плечах партнера; 1-3 – пружинящие наклоны вперед; 4 – И.П.	5-6 раз	Наклоны глубже, выполнять под счет.
4	И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены. 1 – выпад вправо; 2 – И.П.; 3-4 – то же влево.	5-6 раз счет подбирать в соответствии с возможностями занимающихся.	Выпад больше, выполнять под счет, спина прямая.
5	И.П. – стоя спиной друг к другу, руки в локтях сцеплены; 1 – присед; 2 –И.П.	3-4 раза	Присед глубже, спина прямая, выполнять под счет.
6	И.П. – сед ноги врозь, руки вперед сцеплены;; 1-4– поочередные наклоны с легким сопротивлением партнера.	4 раза	Наклоны больше, выполнять под счет.
7	И.П. – стоя лицом друг другу, правая нога вперед (удерживается левой рукой партнера); 1- 4 - прыжки на левой.	3-4 раза для каждой ноги	Прыгать вместе, под счет.

Упражнения с гантелями



Упражнения с набивными мячами

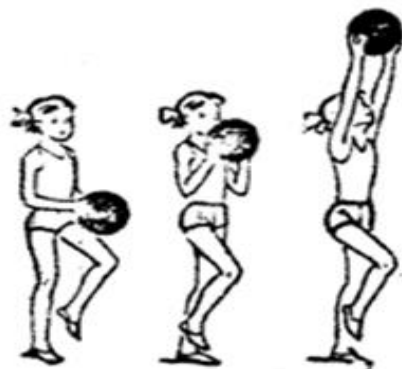


Рис. 1



Рис. 2



Рис. 4



Рис. 3

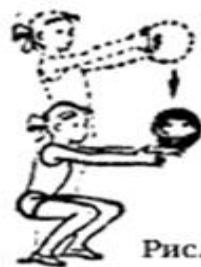


Рис. 5



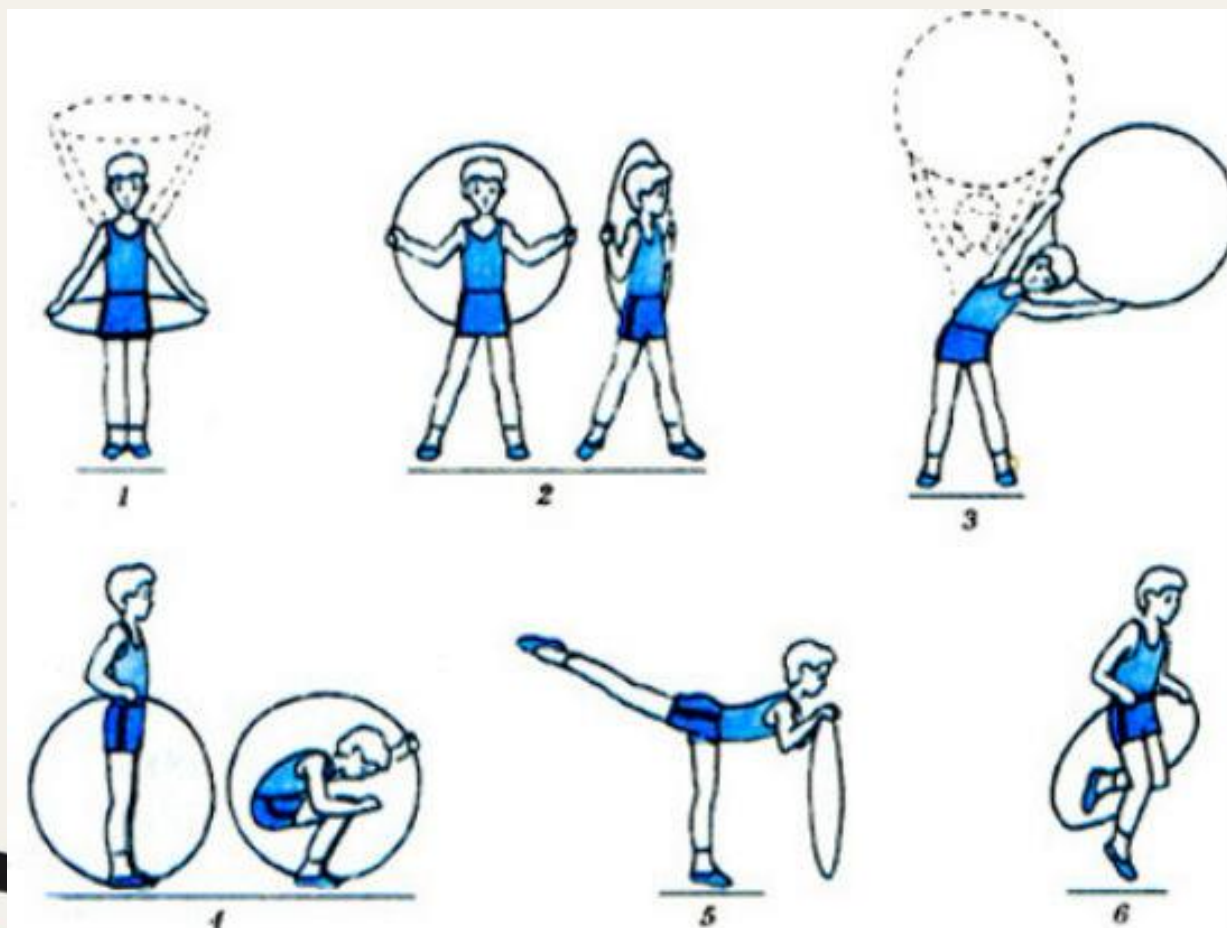
Рис. 6



Рис. 7



Упражнения с обручем

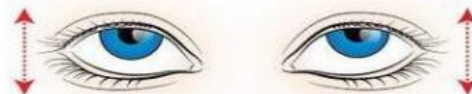


Упражнения для коррекции зрения

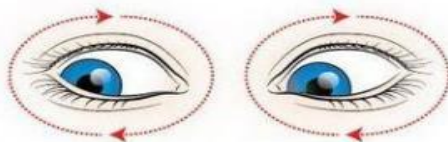
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



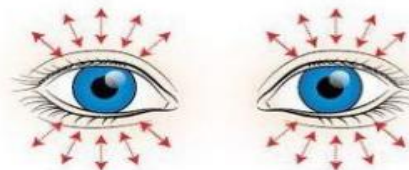
Горизонтальные движения глаз:
вправо-влево



Движение глазными яблоками
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой
стрелке и в обратном направлении



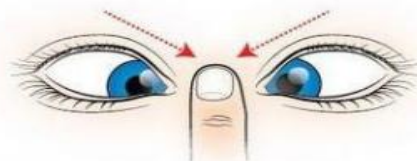
Интенсивное сжатие и раскрытие
глаз в быстром темпе



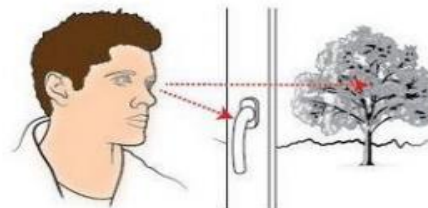
Движение глазами по-диагонали:
соскочить глаза в левый нижний угол, потом
по-прямой перевести взгляд вверх.
Аналогично в противоположном
направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу.
Для этого к переносице поднесите
палец и посмотрите на него —
глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите
к окну, внимательно посмотрите на близкую,
хорошо видимую деталь: ветку дерева, что
растет за окном, ручку на раме. Потом
направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть
максимально отдаленный предмет.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ



БЛАГОДАРИМ ЗА
ВНИМАНИЕ

