

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

Т.В. Карпова, Н.Г. Зауэр

Гимнастика с методикой преподавания

Методические указания по изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» для обучающихся очной/заочной форм обучения по направлениям подготовки

*44.03.01 Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»)
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
(профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»)*

Новокузнецк
2020

УДК 796.41

ББК 75.6

Карпова Т.В., Зауэр Н.Г.

Методические указания по изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» для обучающихся очной/заочной форм обучения по направлениям подготовки 44.03.01, 44.03.05 /сост. Т.В. Карпова, Н.Г. Зауэр, НФИКемГУ. – Новокузнецк, 2020. – 62с.

В данном пособии подробно описано прохождение практического курса по годам обучения, семестрам, в зависимости от пола. Теоретический курс предусматривает определение термина, выполняемого упражнения, подводящие упражнения, а так же страховку и помощь. Последовательность предлагаемых тем даёт возможность качественно изучать учебный материал по принципу от менее сложного к более сложному.

Пособие предназначено для студентов факультетов физической культуры очного и заочного отделений по направлениям 44.03.01, 44.03.05

Рекомендовано

на заседании кафедры физической
культуры и спорта

28 января 2020 г.

Заведующий кафедрой



А.А. Артемьев

УДК 796.41

ББК 75.6

© Карпова Т.В., Зауэр Н.Г., 2020

© Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего
образования «Кемеровский государственный
университет», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Учебный материал и зачетные комбинации практического раздела 1 курс.....	6
Первый курс 1 семестр (юноши).....	6
Первый курс 1 семестр (девушки).....	24
Первый курс 2 семестр (юноши).....	32
Первый курс 2 семестр (девушки).....	42
Учебный материал и зачетные комбинации практического раздела 2 курс.....	47
Второй курс 3 семестр (юноши).....	47
Второй курс 4 семестр (юноши).....	51
Второй курс 3, 4 семестр (девушки).....	54
Учебный материал и зачетные комбинации практического раздела 3 курс.....	55
Третий курс 5 семестр (юноши).....	55
Третий курс 5 семестр (девушки).....	60
Список литературы.....	62

Введение

Настоящее методические указания по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания» адресовано студентам факультета физической культуры НФИ КемГУ и написано в соответствии со стандартом образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»), 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (профиль «Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности»)

Целями освоения дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» являются:

1. Формирование у бакалавров специальных знаний в области гимнастики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом. Формирование организаторских умений и навыков.

2. Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными и прикладными двигательными умениями и навыками.

3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности и др.

Данная дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5 семестрах

Студенты факультета физической культуры выполняют учебные и контрольные упражнения практического раздела курса гимнастики в течение года по частям (элементам) по мере прохождения программного материала, а также полностью в виде учебной комбинации в конце учебного года. Студент должен уметь объяснить (по терминологии) выполненное им упражнение и показать подводящие к нему упражнения, а также уметь правильно оказывать страховку и помощь.

Качество исполнения отдельных элементов оценивается по пятибалльной системе, а учебной комбинации – по десятибалльной системе. Каждое упражнение студент должен выполнить не ниже чем на

удовлетворительную оценку. А за исполнение комбинации получить не менее 7,5 балла. Студенту, получившему положительные оценки за выполнение всех зачетных упражнений и комбинаций (в данном году обучения), а также ответившему на вопросы теоретического курса выставляется зачет по предмету «Гимнастика с методикой преподавания» на 1 и 2 курсе.

Экзамен проводится на 3 курсе по всем разделам гимнастики и состоит из двух частей – практической и теоретической. Практическая часть экзамена проводится в виде соревнований по программе 3 разряда или специально составленной преподавателями кафедры. Теоретическая часть проводится в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе. Общая оценка выставляется на основании результатов практической и теоретической частей экзамена.

В настоящей разработке виды упражнений и зачетные упражнения расположены по семестрам, годам обучения. Такое расположение облегчает его использование.

Дано подробное описание особенностей техники выполнения, методики обучения элементам зачетных упражнений, указана помощь и страховка, а также тестовые задания к теоретическому курсу и рекомендуемая литература, что позволит студентам использовать материалы и при самостоятельной подготовке.

Учебный материал и зачетные комбинации практического раздела 1
курс
Первый курс 1 семестр (юноши)

УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность, смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

Группировка – согнутое положение тела, при котором плечи почти касаются колен, руки обхватывают одноименную голень, голова опущена, локти прижаты к туловищу [6].

Последовательность обучения:

1. Из стойки руки вверх быстро присесть, сгруппироваться.
2. Из положения сидя быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине, быстро согнуть ноги и сгруппироваться, продолжая лежать на спине.

Перекат – движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову [6].

Последовательность обучения:

1. Из положения сидя лечь на спину и сделать перекат назад до положения лежа на лопатках, носками ног коснуться пола за головой, обратным движением вернуться в исходное положение.

2. Из упора присев в группировке сесть и, последовательно касаясь пола ягодицами, спиной и лопатками, сделать перекат назад до положения группировка в стойке на лопатках и, не задерживаясь, сделать перекат вперед в исходное положение

3. Из упора стоя на коленях легким толчком левой руки и ноги придать телу движение вправо, мягко выполнить перекат через спину на левую сторону в группировке и, не задерживаясь, вернуться в исходное положение.

4. Из стойки на коленях прогнуться как можно больше, подавая таз вперед, придать телу движение вперед, последовательно касаясь матов бедрами, животом, опереться руками во время касания грудью. Сильно оттолкнуться руками, вернуться в исходное положение. То же, но без помощи рук.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Кувырок вперед из упора присев. Опираясь выставленными вперед руками, оттолкнуться ногами, согнуть руки и, перенося вес тела на них, наклонить голову на грудь, опираясь лопатками, захватить голени, сгруппироваться и выполнить кувырок в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из разных исходных положений.
2. Перекаты из разных исходных положений.
3. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке
4. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
5. Кувырок вперед в упор присев с помощью.
6. Кувырок вперед самостоятельно.

Страховка и помощь. Одной рукой поддерживать за плечо, второй подтолкнуть под бедро.

Кувырок назад из упора присев. Из исходного положения упор присев, наклониться вперед, округлить спину, оттолкнуться руками, сесть и выполнить перекат назад, поставить руки возле плеч ладонями

на пол, опустить ноги за голову, закончить кувырок в группировке в стойку на коленях или в упор присев.

Последовательность обучения:

1. Группировка из разных исходных положений
2. Кувырок вперед
3. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Выполнение кувырка назад по наклонной плоскости.

4. Выполнение кувырка назад с помощью.

5. Самостоятельное исполнение.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Длинный кувырок вперед. Из исходного положения полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед перейти в упор стоя с опорой рук, как можно дальше. Затем, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, перейти в упор на лопатках, выполнить группировку и закончить кувырок перекатом в упор присев. При выполнении длинного кувырка необходимо стремиться выполнить его по большей амплитуде, но без фазы полета.

Последовательность обучения:

1. Изучить группировки и перекаты.
2. Изучить кувырок вперед.
3. Выполнение кувырков в разных соединениях.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой за затылок, наклоняя голову вперед, а другой рукой снизу под бедро.

Стойка – вертикальное положение тела, головой вверх или вниз с указанием опоры [5].

Стойка на лопатках. Из исходного положения, лежа на спине, руки книзу, ладони повернуты к полу, исполнитель, сгибаясь в тазобедренных суставах, поднимает ноги и таз вверх. С разгибанием ног вверх он делает упор руками под спину.

Последовательность обучения:

1. Перекаты из разных исходных положений.
2. Перекат в стойку на лопатках согнув ноги.
3. Стойка на лопатках с поддержкой.
4. Стойка на лопатках самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать за голень и придать определенное положение, выравнивая тело.

Стойка на голове с опорой руками. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, образуя равносторонний треугольник, силой, без толчка согнуть ноги к груди, с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения

Последовательность обучения:

1. Правильная постановка рук и головы
2. Стойка на голове согнув ноги.
3. Стойка на голове с помощью.
4. Самостоятельное выполнение.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, поддерживать его за голени и помочь занять необходимое положение.

Стойка на руках. Из стойки на одной, другая вперед на носок. Махом одной и толчком другой наклониться вперед, не опуская рук и удерживая спину прямой, поставить прямые руки на расстоянии 30 – 40 см от носка толчковой ноги и подавая плечи вперед, толчком слегка согнутой толчковой и энергичным движением маховой ноги назад – вверх выйти в стойку на руках. При этом толчковая нога присоединяется к маховой, а тело принимает максимально выпрямленное положение.

Последовательность обучения:

1. Стойка на лопатках.
2. Стойка на голове с опорой рук.
3. Стойка на руках возле стенки.
4. Стойка на руках с помощью.

Страховка и помощь. Стоять сбоку со стороны маховой ноги, поддерживать за голень или бедро.

Переворот – круговое движение тела через голову с промежуточной опорой руками [6].

Переворот в сторону. Переворот влево выполняется из стойки на правой ноге, левая вперед на носок, руки вверх, лицом по направлению движения. С широким шагом левой быстро наклонить туловище и, сгибая левую ногу, поставить левую руку вперед на одной линии с левой ногой пальцами влево. После этого без остановки взмахом правой и толчком левой ноги последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (левым боком по направлению движения).

Последовательность обучения:

1. Перекаты в стороны в группировке.
2. Стойка на руках ноги врозь возле стенки с опорой.
3. Стойка на руках с поддержкой и колебанием в стороны, поочередно перейти в стойку на правой и левой руке.
4. Переворот в сторону с помощью.
5. Самостоятельное исполнение упражнения.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика, взять его за пояс скрестным хватом и помочь сделать переворот через стойку на руках.

Учебная комбинация. И. п. – полуприсед с наклоном, руки назад. Длинный кувырок – кувырок в упор присев, стойка на голове и руках силой, разгибая руки упор лежа, кувырок вперед силой согнувшись в сед ноги врозь, круговой перекат в сторону в сед ноги врозь, руки в стороны, сед, наклон вперед, руки вверх – кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать руки вверх – переворот в сторону в стойку ноги врозь, основная стойка.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вольные упражнения являются одним из видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Выполняются они индивидуально на гимнастическом ковре размером 12х12м. Учебные комбинации состояются не более чем на 32 счета, но не менее чем на 8. Учебные комбинации могут состоять из элементов общеразвивающих упражнений, включать в себя движения, характерные для гигиенической и производственной гимнастики, простые акробатические элементы.

Вольные упражнения в целом содействуют развитию всех двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, подвижности в суставах, выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Музыкальный размер – 4/4)

И.п. – о.с.

I. 1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – наклон прогнувшись, руки в стороны

4 – и.п.

5 – присед, руки вперед

6 – и.п.

7 – присед, руки в стороны

8 – и.п.

II. 1 – выпад влево, руки в стороны

2 – средний круг кверху

3 – круг руками кверху, встать на правую, левая в сторону

4 – и. п.

5 – 6 – поворот направо, голову налево

7 – 8 – приставной шаг влево, голову прямо

- III. 1 – 2 – правую на шаг вперед, руки вперед
3 – 4 – стойка на правой, левая назад, руки в стороны
5 – 6 – горизонтальное равновесие
7 – 8 – и.п.
- IV. 1 – 2 – ст. на левом колене
3 – 4 – сед на пятки с наклоном, упор на предплечья
5 – 6 – перекат вправо
7 – 8 – стойка на левом колене, правая в сторону на носок, руки в стороны, наклон вправо
- V. 1 – стойка на коленях, руки вниз
3 – 4 – встать, приставляя правую в стойку на носках, дугами книзу руки вверх – наружу
5 – 6 – упор присев, дугами наружу, руки вниз
7 – 8 – перекат назад в стойку на лопатках с опорой руками о поясницу
- VI. 1 – согнуть правую вперед, касаясь носком колена левой ноги
2 – поменять положение ног
3 – согнуть правую
4 – перекатом вперед упор присев
5 – 6 – полуприсед с наклоном, руки назад
7 – 8 – прыжок вверх прогнувшись, в стойку, руки вверх
- VII. 1 – руки за голову
2 – руки к плечам
3 – поворот направо, руки на пояс, голову влево
4 – приставить левую, руки вниз, голову прямо
5 – 6 – два хлопка по бедрам
7 – дугами наружу руки вверх, хлопок над головой
8 – дугами наружу руки вниз
- VIII. 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед
2 – прыжком и.п.
3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны
4 – прыжком и.п.
5 – 8 – три шага на месте, на 4-й приставить ногу, и.п.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия. Содержание упражнений на коне составляют – махи, перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки.

Упражнения должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкиваний ногами о снаряд.

Перемах – перемещение одной или обеих ног через снаряд. Перемахи могут быть одноименные (совпадающие по направлению со стороны конечности) и разноименные (противоположные) [2].

Из упора перемах левой. Из упора переместить вес тела на правую руку и, оттолкнувшись левой, выполнить перемах левой в упор ноги врозь.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде (брусья, конь поперек) из упора на руках перемахи.

2. С прыжка перемахи в упор ноги врозь на коне с ручками.

3. То же, но из упора.

Страховка и помощь. Стоять сзади, одной рукой держать за плечо, другой – за бедро, помогая выполнить перемах.

Перемах левой назад из упора ноги врозь левой. Переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой рукой, выполнить перемах назад в упор.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде (брусья, конь поперек) из упора на руках перемах левой назад.

2. То же, но на коне с ручками.

Круг – движение по замкнутой кривой [2].

С прыжка круг правой. С прыжка переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах правой. Не останавливаясь, переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить перемах влево – назад.

Последовательность обучения:

1. Перемахи
2. Разноименные перемахи назад
3. Несколько кругов на комбинированном снаряде.
4. Круги на коне с ручками с прыжка в упоре стоя.

Страховка и помощь. Стоять сзади ученика, правой рукой помочь выполнить перемах правой, левой рукой взяться за голень его левой ноги и помочь выполнить перемах правой влево – назад.

Соскок – прыжок со снаряда [2].

Одноименным перемахом соскок вперед с поворотом на 90 гр. Из упора ноги врозь левой переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой рукой, выполнить перемах правой; затем отталкиваясь левой рукой повернуться налево, соскок в стойку левым боком к снаряду.

Учебная комбинация. И. п. – упор стоя. С прыжка перемах правой – мах влево, перемах правой назад, перемах левой – мах вправо, перемах левой назад, круг правой, перемах правой – мах влево, перемах правой назад, перемах левой, перемах правой с поворотом налево кругом и переходом на тело коня в упор ноги врозь правой, соскок перемахом левой с поворотом направо в стойку правым боком к снаряду.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Упражнения на кольцах относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Основные - подъемы, выкруты, обороты, статические положения и силовые элементы. Для овладения упражнениями на кольцах необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости.

Хват – способ держания за снаряд [2].

Вис – положение учащегося на снаряде, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда.

Вис согнувшись – положение учащегося на снаряде, при котором тело согнуто в тазобедренных суставах, а поднятые вверх-вперед ноги находятся над туловищем.

Вис согнувшись толчком двумя. Отталкиваясь ногами и сгибая руки, поднять таз, наклониться назад, разогнуть руки и занять положение виса согнувшись.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под бедро.

Вис прогнувшись из виса согнувшись. Из виса согнувшись медленно разогнуться в тазобедренных суставах, поднимая ноги вверх, голова на груди. В вертикальном положении голову наклонить назад, в меру прогнуться.

Последовательность обучения:

1. Выполнять вис прогнувшись, скользя внешними краями ступни по тросам (ноги врозь)

2. Вис прогнувшись с помощью

3. То же, но самостоятельно

Страховка и помощь. Стоять сбоку, двумя руками поддерживать за туловище.

Размахивания в висе.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и быть готовым оказать страховку в случае необходимости.

Размахивания в висе на согнутых руках.

Вис согнувшись из размахивания в висе.

Вис прогнувшись из размахивания в висе.

Вис согнувшись из размахивания в висе на согнутых руках.

Вис на согнутых руках махом назад.

Угол в упоре.

Из упора опускание вперед в вис согнувшись.

Соскок махом вперед.

Соскок махом назад.

Учебная комбинация. Из размахивания в висе, махом назад выкрут вперед в вис согнувшись – дуга на согнутые руки – мах назад – махом вперед вис прогнувшись – соскок переворотом назад из виса прогнувшись.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Опорные прыжки – это сложные по координации движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности, смелости. Выполняются с разбега, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд (гимнастический козел, конь), установленный в длину или в ширину.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок вперед (через козла в ширину)

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа толчком ног упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног прыжок вверх.

2. То же из упора лежа руки на скамейке.

3. Из упора стоя на мостике перед снарядом два - три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.

4. То же с небольшого разбега.

3. Выполнение самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой под спину, способствуя взмаху руками.

Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Далее выполнить прыжок вперед прогнувшись.

Последовательность обучения:

1. Вскок в упор стоя на коленях.

2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок прогнувшись.

3. То же из упора лежа на гимнастической скамейке.

4. Из упора стоя на мостике перед снарядом, два-три прыжка на месте, вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

5. Выполнение прыжка с помощью.

Соскок выполняют в различных вариантах: прогнувшись, согнув ноги, согнувшись, ноги врозь и т.д.

Страховка и помощь. Стоять впереди и немного сбоку козла, поддерживать одной рукой за плечо, другой под бедро, а в момент приземления под грудь или спину.

Прыжок ноги врозь, через козла в длину. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление.

Страховка и помощь. Стоять впереди и немного сбоку, поддерживать ученика за плечо или под грудь.

Последовательность обучения:

1. Прыжок вверх ноги врозь.
2. Из упора лежа толчком ног принять упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим выпрямлением в стойку руки вперед.
3. Выполнить прыжок со страховкой.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

К упражнениям на брусьях относятся статические, силовые, динамические и маховые движения. Они выполняются в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Для успешного овладения упражнениями на брусьях необходима хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота и спины, высокая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве, чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, правильная осанка.

Упор – положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или одном уровне с точками опоры.

Размахивания – колебательные движения отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда [2].

Обучение размахиванию следует начинать в упоре на предплечьях, в упоре, а затем размахиванию в упоре на руках.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой – под таз (спину) во время маха вперед и под бедро (грудь) во время маха назад.

Подъем – переход в упор из виса или с более низкой опоры.

Подъем махом вперед из размахивания в упоре на предплечьях. Из упора на предплечьях сделать размахивания. Проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным выпрямлением рук перейти в упор.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа сзади на предплечьях на концах жердей с опорой ног на козел перейти в упор.
2. Из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.
3. Из упора на предплечьях подъем махом вперед с помощью
4. То же, но самостоятельно.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за плечо, другой – за пояс.

Подъем махом назад из размахивания в упоре на предплечьях. Из упора на предплечьях выполнить небольшой мах вперед. Проходя вертикаль, ускорить движение маха назад, слегка подавая плечи вперед. Когда тело будет выше жердей, резко выпрямить руки и, подав плечи вперед, перейти в упор.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в упоре на предплечьях
2. На концах жердей низких брусьев лицом внутрь подъем махом назад.
3. Из упора на предплечьях подъем махом назад.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за плечо, другой – за бедро.

Кувырок вперед из упора сидя ноги врозь, кисти рук прижать плотно к бедрам. Силой поднять таз, не разгибаясь в тазобедренных суставах, согнуть руки и, разводя локти в стороны, опуститься на плечи, продолжая вращательное движение вперед, выполнить перехват,

перейти в положение упора на руках согнувшись ноги врозь. Опуская таз, оттолкнуться плечами и перейти в сед ноги врозь.

Последовательность обучения:

1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.
2. На брусках махом вперед упор на руках согнувшись.
3. На брусках из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под бедро.

Соскок углом из седа на бедре через две жерди. Из седа на левом бедре на правой жерди, махом правой ноги и толчком левым бедром о жердь передать тяжесть тела на руки и, соединяя ноги, вывести таз вперед. Быстро передать тяжесть тела на левую руку и, проходя над левой жердью, передать тяжесть тела на правую руку, отпуская левую. Приземлиться правым боком к брускам.

Последовательность обучения:

1. Перемах из седа на левом бедре на правой жерди в сед на правое бедро на левой жерди
2. Выполнение соскока со страховкой

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны приземления левой рукой за руку, а правой под спину.

Учебная комбинация. Из стойки вне правым боком к брускам, хватом: левая снаружи, правая изнутри, - с прыжка подъем ногами вперед с поворотом налево кругом в упор лежа на руках ноги врозь, перемах внутрь – подъем разгибом, угол – держать, поворот кругом в упоре, стойка на плечах силой согнувшись, кувырок вперед в сед ноги врозь, махом назад поворот направо кругом в сед ноги врозь, махом назад согнуть руки, махом вперед выпрямляя руки сед на левом бедре на правой жерди, соскок махом вперед углом в стойку правым боком к брускам.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

К упражнениям на перекладине относятся – висы, упоры, подъемы, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Эти упражнения способствуют развитию координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, решительности, смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений.

На занятиях используется низкая, средняя и высокая (высота 255 см от пола) перекладины.

Перемахи одноименные.

Последовательность обучения:

1. Научиться перемещать вес тела с одной руки на другую в упоре на низкой перекладине и коне с ручками
2. Научиться выполнять перемахи с прыжка на коне с ручками и на гимнастическом бревне.
3. Перемах правой и левой.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика впереди перекладины, одной рукой держась за плечо, а другой помогать, подталкивая под бедро противоположной ноги.

Из упора ноги врозь правой поворот направо кругом с перемахом левой в упор. Хват правой рукой снизу, передавая вес тела вправо, с одноименным поворотом направо кругом и с перемахом левой ноги, прийти в упор. Во время исполнения упражнения руки должны быть прямыми, тело напряжено, а при повороте хорошо уравновешено

Последовательность обучения:

1. Из упора сзади поворот кругом в упор и наоборот
2. Из упора ноги врозь правой перемах левой вперед и назад
3. То же, из упора ноги врозь левой.

Страховка и помощь. Стоять впереди ученика, держать за носок правой ноги и помочь уравновесит тело при повороте.

Подъем переворотом из виса. Из виса подтянуться на руках, приблизить ноги к перекладине, не наклоняя головы назад, послать ноги через перекладину, перейти в упор, прогнуться.

Последовательность обучения:

1. Из виса прогнувшись на нижней жерди, опираясь двумя ногами о верхнюю жердь и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю.

2. Из упора на перекладине сгибания вперед и возвращение в упор.

3. Выполнение переворота в упор толчком двумя на низкой перекладине.

4. Выполнение переворота в упор из виса.

Страховка и помощь. Стоять сбоку и поддерживать одной рукой за плечо, другой – под спину, помочь выйти в упор. В упоре, когда поднимаются плечи, помочь, держа за ноги.

Спад – переход из упора в вис или более низкий упор.

Из упора ноги врозь спад назад и подъем в упор ноги врозь правой. В упоре подняться и, сгибаясь, сделать спад назад, удерживая ноги возле перекладины. Во время маха вперед энергично разогнуться, приблизить таз к перекладине, посылая правую ногу как можно дальше вперед, перейти в упор ноги врозь.

Последовательность обучения:

1. Из виса на одной размахивания с постепенным увеличением амплитуды.

2. То же, заканчивая подъемом с помощью.

3. Выполнение подъема после спада с помощью.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, оказать помощь, поддерживая одной рукой под спину, другой – под колено маховой ноги.

Оборот – вращательное движение вокруг оси снаряда [6].

Оборот вперед правой (левой) из упора ноги врозь. Исполняют его хватом снизу. В начале оборота поднять таз и, правую ногу, опираясь на бедро левой, сделать энергичный мах правой вперед – книзу, активно подавая тело вперед. Во время исполнения оборота руки держать прямыми, туловище выровнять.

Последовательность обучения:

1. Удерживая ученика вдвоем, медленно перевернуть его вокруг перекладины.

2. Исполнить оборот с помощью.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика впереди или сзади перекладины, одной рукой обратным хватом держать за предплечье, другой – за бедро правой. Во второй половине оборота поддержать под спину.

Из упора махом назад соскок. В упоре согнуться в тазобедренных суставах и, разгибаясь, оттолкнуться бедрами и руками от перекладины. В полете прогнуться, руки поднять вверх – наружу.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, одной рукой держать за запястье, другой – за плечо.

Последовательность обучения:

1. Научить сгибаться и разгибаться в упоре и делать высокий отмах

2. Соскок назад без отпускания рук на низкой перекладине

3. Соскок махом назад с помощью.

Соскок из упора присев на перекладине, вперед прогнувшись.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа на полу, выполнить упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2. Выполнить соскок со страховкой.

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, одной рукой поддерживать за плечо, другой под бедро.

Учебная комбинация (на низкой перекладине). И. п. – вис углом. Силой подъем переворотом, мах вперед – махом назад оборот назад, перемах правой, спад назад в вис на правой и подъем в упор и ноги врозь правой, перехват в хват снизу и оборот вперед, поворот налево кругом с перемахом левой назад, мах вперед и махом назад упор присев на перекладине, соскок вперед прогнувшись.

Первый курс 1 семестр (девушки)

УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ

Мост – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и руками.

Из положения лежа. Руки поставить за головой ладонями на пол. Согнуть ноги в коленях и поставить ступнями на пол. Прогибаясь с одновременным выпрямлением ног и рук, выполнить «мост».

Страховка и помощь. Страховующий поддерживает под спину.

Учебная комбинация. И.п. – о.с. Кувырок вперед, кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. «Мост» - держать, поворот кругом в упор присев. Кувырок назад, встать, руки вверх. Переворот в сторону, в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя правую – и.п.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Музыкальный размер – 4/4)

И.п. – о.с.

I. 1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – наклон прогнувшись, руки в стороны

4 – и.п.

5 – присед, руки вперед

6 – и.п.

- 7 – присед, руки в стороны
8 – и.п.
- II. 1 – выпад влево, руки в стороны
2 – средний круг кверху
3 – круг руками кверху, встать на правую, левая в сторону
4 – и. п.
5 – 6 – поворот направо, голову налево
7 – 8 – приставной шаг влево, голову прямо
- III. 1 – 2 – правую на шаг вперед, руки вперед
3 – 4 – стойка на правой, левая назад, руки в стороны
5 – 6 – горизонтальное равновесие
7 – 8 – и.п.
- IV. 1 – 2 – ст. на левом колене
3 – 4 – сед на пятки с наклоном, упор на предплечья
5 – 6 – перекаат вправо
7 – 8 – стойка на левом колене, правая в сторону на носок, руки в стороны, наклон вправо
- V. 1 – стойка на коленях, руки вниз
3 – 4 – встать, приставляя правую в стойку на носках, дугами книзу руки вверх – наружу
5 – 6 – упор присев, дугами наружу, руки вниз
7 – 8 – перекаат назад в стойку на лопатках с опорой руками о поясницу
- VI. 1 – согнуть правую вперед, касаясь носком колена левой ноги
2 – поменять положение ног
3 – согнуть правую
4 – перекаатом вперед упор присев
5 – 6 – полуприсед с наклоном, руки назад
7 – 8 – прыжок вверх прогнувшись, в стойку, руки вверх
- VII. 1 – руки за голову
2 – руки к плечам
3 – поворот направо, руки на пояс, голову влево
4 – приставить левую, руки вниз, голову прямо

- 5 – 6 – два хлопка по бедрам
- 7 – дугами наружу руки вверх, хлопок над головой
- 8 – дугами наружу руки вниз
- VIII. 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед
- 2 – прыжком и.п.
- 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны
- 4 – прыжком и.п.
- 5 – 8 – три шага на месте, на 4-й приставить ногу, и.п.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок ноги врозь через козла в ширину. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление.

Страховка и помощь. Стоять впереди и немного сбоку, поддерживать ученика за плечо или под грудь.

Последовательность обучения:

1. Прыжок вверх ноги врозь.
2. Из упора лежа толчком ног принять упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим выпрямлением в стойку руки вперед.
3. Выполнить прыжок со страховкой.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь.

БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Современные брусья разной высоты – это сдвоенная перекладина. Высота верхней жерди равна 245 см, нижней жерди – 165 см. Расстояние (ширина) между верхней и нижней жердями регулируется. Упражнения, которые выполняются на них, большей частью заимствованы из мужской гимнастики, но полностью исключены статические и силовые. В комбинациях на снаряде преобладают

маховые упражнения. Упражнения выполняются в простых и смешанных висах и упорах, к которым относятся размахивания, подъемы, спады, опускания, перемахи, обороты, различные соскоки. Успешное овладение данными упражнениями зависит от развития силы рук, плечевого пояса, туловища, координации движений, ориентировки в пространстве, смелости и решительности.

Размахивание изгибами в висе на верхней жерди. Выполняют это упражнение за счет энергичных сгибаний в тазобедренных суставах. Во время надо следить, чтобы не было остановок ног во время маха вперед и назад; голову надо держать прямо, махи должны быть хлестообразные.

Последовательность обучения:

1. Из виса на верхней жерди прогнуться и вернуться в и.п.
2. Медленные сгибания и разгибания в тазобедренных суставах с поддержкой
3. Размахивания сгибаниями с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за бедро, другой – за пояс.

Перемахи. Из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на нижней. Из размахивания изгибами, махом вперед, когда ноги проходят вертикаль, согнув ноги, приблизить их к груди и, выпрямляя их, сделать перемах в вис лежа на нижней жерди. В этом положении прогнуться и голову отвести назад.

Последовательность обучения:

1. В положении лежа на спине согнуть ноги, приблизить их к груди
2. Из виса на верхней жерди сгибанием ног приблизить их к груди
3. Выполнение всего упражнения с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за пояс, другой – за бедро.

Из виса на верхней жерди перемах согнувшись в вис лежа на нижней. Упражнение выполняют аналогично предыдущему, но с

прямыми ногами. Поэтому следует раньше и энергичнее согнуться в тазобедренных суставах, поднимая ноги как можно выше.

Из виса на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней. После размахивания изгибами, махом вперед, когда ноги проходят вертикаль, надо их развести врозь, направляя движение к верхней жерди, выполнить перемах и, соединяя ноги, перейти в вис лежа на нижней.

Страховка и помощь. Стоять сзади, поддерживая за пояс.

Переворот на нижнюю жердь из виса прогнувшись опорой ступнями о верхнюю жердь. Из этого положения сделать мах одной ногой и толчок другой, согнуться в тазобедренных суставах, приблизить таз к жерди и сделать переворот в упор на нижнюю жердь. Во время переворота руки немного согнуть, голову сначала наклонить вперед, а затем назад.

Последовательность обучения:

1. Вис на согнутых руках на верхней жерди
2. Вис согнувшись на кольцах
3. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь
4. Подъем переворотом на нижнюю жердь с помощью.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под бедро. Во второй половине одной рукой держать за плечо, другой – за бедро.

Из виса присев на одной на нижней жерди махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь. Оттолкнуться ногой, опирающейся на нижнюю жердь, и сделать энергичный мах другой ногой, соединить ноги и поднять их вверх и назад. Немного сгибая руки, прижаться животом к верхней жерди и, наклоня голову назад, выйти в упор.

Последовательность обучения:

1. Из виса стоя на низких кольцах махом одной и толчком другой вис согнувшись

2. Из виса стоя хватом за нижнюю жердь махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь и толчком ног переворот на нижнюю жердь

3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять внутри брусьев, одной рукой поддерживать за лечо, другой – за пояс.

Подъем на одной из спада. Из упора ноги врозь, слегка поднявшись на руках и сгибая одну ногу, сделать движение тазом вниз-назад, чтобы жердь была под коленом, голову наклонить на грудь. Заканчивая движение назад, надо в такт движения вперед сделать мах ногой назад, нажимая руками на жердь, и выполнить подъем. Выпрямляя ногу вперед-вниз, перейти в упор, ноги врозь.

Последовательность обучения:

1. Размахивание в висе на одной

2. Из упора ноги врозь спад назад в вис на одной

3. Выполнение упражнения с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой нажимая на бедро, помочь выполнить подъем.

Из седа на бедре снаружи, соскок углом назад. Одна рука хватом за верхнюю жердь, другая – в сторону. Поднимая ноги вперед, соединить их в положении угла и, не останавливаясь, повернуться лицом к верхней жерди, взяться за нижнюю жердь, выполнить соскок углом назад. После толчка рукой от верхней жерди энергично прогнуться и приземлиться, держась одной рукой.

Последовательность обучения:

1. Из седа на бедре перемах внутрь в упор сидя сзади

2. Из упора сидя сзади на коне, поворачиваясь направо (налево), выполнить соскок углом назад

3. Соскок на брусках с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать за пояс.

Учебная комбинация. Из виса на в/ж, размахивания изгибами в вис присев на н/ж. Толчком ног подъем в упор на в/ж, спад в вис лежа на бедрах, перемах правой (левой), спад в вис на правой с перехватом руками за н/ж и подъем в упор ноги врозь правой, соскок перемахом левой с поворотом направо на 270 гр.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Упражнения на бревне – наиболее сложный вид женского многоборья. По содержанию и характеру выполнения они схожи с вольными упражнениями, но отличаются тем, что они исполняются на повышенной и узкой опоре. Высота бревна от пола равна 125 см, ширина рабочей поверхности – 10 см, длина бревна – 5 м.

При выполнении упражнений на бревне необходимо непрерывное перемещение по снаряду, изменение ритма движений, чередование ходьбы на носках с поворотами, прыжками акробатическими элементами. Успешность овладения упражнениями на бревне зависит от способности сохранять динамическое и статическое равновесие, правильную осанку, функции вестибулярного аппарата, координации движений, решительности и смелости.

При обучении технике движений начинают с выполнения упражнений на полу, на гимнастической скамейке, низком бревне. Только по мере формирования навыка упражнение выполняют на среднем, а потом на высоком бревне.

Вскок – прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

Вскок с одноименными перемахами в упор ноги врозь. Выполняют с разбега или с места из стойки продольно. Отталкиваясь ногами от мостика, перенести вес тела на руки, передать на левую и, отталкиваясь правой рукой, выполнить перемах правой ногой вперед и прийти в упор ноги врозь (правой).

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения на коне с ручками и на низком бревне.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой за плечо, а другой – за пояс.

Всклок в упор стоя на коленях. Из стойки продольно с разбега сделать прыжок на мостик. Оттолкнувшись ногами, перенести вес тела на руки, подать плечи немного вперед, согнуть ноги вперед и прийти в упор на коленях.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения на коне с ручками и без них

2. Выполнение упражнения на низком бревне

3. Выполнение упражнения на высоком бревне с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать одной рукой за плечо, а другой – за бедро.

Равновесие поперек. Опорная нога в равновесии на полной ступне и прямая, другая отведена назад до горизонтального положения. Туловище наклонено вперед и прогнуто.

Равновесие продольно. Выполняют на передней части ступни. Техника выполнения та же, что и предыдущем упражнении.

«Полушпагат». Сесть на пятку согнутой ноги, поставленной впереди, другая сзади, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения на полу

2. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке

3. Выполнение упражнения на низком бревне

4. Выполнение упражнения на высоком бревне с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать за туловище или за руку.

Прыжок со сменой ног на месте. И.п. – стойка на правой, левая вперед. Толчком правой смена положения ног, при этом ноги прямые, носки оттянуты, туловище выпрямлено.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения на полу
2. Выполнение упражнения на гимнастической скамейке
3. Выполнение упражнения на низком бревне
4. Выполнение упражнения на высоком бревне.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, держать за руку.

Повороты. Поворот на носках направо (налево), кругом на двух ногах.

Поворот прыжком на двух ногах направо (налево).

Соскок вперед прогнувшись.

С разбега махом одной ноги с конца бревна.

Учебная комбинация. С косого разбега вскок в упор стоя на правом колене, левая назад. Через стойку на правой колене, встать, руки в стороны. Три шага на носках, два прыжка со сменой положения ног, поворот кругом на носках, руки в стороны. Равновесие – держать. Да приставных шага. Выпад правой, поставить руки и махом одной толчком другой соскок влево.

Первый курс 2 семестр (юноши)

УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ

Кувырок назад согнувшись. Из основной стойки, наклоняясь вперед, выполнить сед с прямыми ногами, затем сделать перекат на спину с последующим переворачиванием через голову в упор стоя согнувшись.

Последовательность обучения:

1. Кувырок назад в группировке и согнувшись из седа
 2. Сед из основной стойки
 3. Выполнение со страховкой
- Страховка и помощь. Сбоку двумя руками за поясницу.

Два переворота в сторону слитно. После выполнения первого переворота влево следует тяжесть тела оставить на правой ноге, а левую высоко поднять в сторону и не останавливаясь, выполнить второй переворот влево.

Перемах боком в упор лежа сзади. Выполняется из упора лежа, прямыми ногами. Для выполнения перемаха в правую сторону следует в упоре лежа ноги несколько увести влево, слегка прогнуться и, отталкиваясь ногами, поднять спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, оттолкнуться правой рукой, передать тяжесть на левую руку и пропустить тело или ноги вперед. После этого поставить сзади правую руку и принять положение упора лежа сзади.

Страховка и помощь. Стоять сбоку с противоположной движению стороны, приподнять за поясницу для облегчения перемаха.

Учебная комбинация. И. п. – полуприсед с наклоном, руки назад. Длинный кувырок – кувырок в упор присев, толчком ног стойка на руках, кувырок вперед скрестно правой, поворот кругом, стойка руки вверх, переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот налево, выпад, руки вперед, кувырок вперед в упор присев, стойка на голове и руках силой, выпрямляя руки упор лежа, перемах вправо, сед, руки в стороны, наклон вперед, руки вверх, кувырок назад в упор присев и прыжок прогнувшись, основная стойка.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Музыкальный размер – 4/4)

И.П. – о.с.

- I. 1 – шагом правой, левую руку вперед, правую в сторону

- 2 – шагом левой, правую руку вперед, левую в сторону
 - 3 – приставляя правую – полуприсед с наклоном, руки назад
 - 4 – встать в стойку на носках, дугам книзу, руки вверх – наружу
 - 5 – упор присев
 - 6 – перекат назад в стойку на лопатках, руки на полу
 - 7 – перекат вперед в упор присев
 - 8 – и.п.
- II. 1 – шагом правой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны
- 2 – поворот направо в выпад правой, дугами книзу руки: левую вперед, правую в сторону, голову налево
 - 3 – поворот налево в стойку, ноги врозь, дугами книзу руки в стороны, голову прямо
 - 4 – поворот налево в выпад левой, дугами книзу руки: правую вперед, левую в сторону, голову направо
 - 5 – 6 – приставляя правую упор присев, голову прямо
 - 7 – 8 – стойка на голове и руках силой
- III. 1 – 2 – держать
- 3 – 4 – согнуть ноги вперед
 - 5 – 6 – опуститься в упор присев
 - 7 – 8 – толчком ног упор лежа сзади
- IV. 1 – согнуть правую вперед до касания ступней колена левой ноги
- 2 – поворот налево в упор лежа с опорой на левую ногу
 - 3 – 4 – разогнуть правую назад – прогнуться
 - 5 – 6 – упор присев на правой, левую назад на носок
 - 7 – 8 – приставляя левую, встать в стойку руки вверх
- V. 1 – 2 – высокое равновесие на правой (левой), руки в стороны
- 3 – 4 – наклоном вперед горизонтальное равновесие
 - 5 – 6 – держать
 - 7 – 8 – выпрямиться, и.п.
- VI. 1 – 2 – мах правой (левой) в сторону, руки в стороны
- 3 – 4 – переворот в сторону в стойку, ноги врозь, руки в стороны
 - 5 – сгибая и разгибая правую, круг левой рукой книзу
 - 6 – сгибая и разгибая левую, круг правой рукой книзу

7 – прыжком полуприсед ноги вместе, дугами внутрь руки вверх

8 – и.п.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Перемахи. Из упора ноги врозь разноименный перемах назад. Из упора ноги врозь левой переместить вес тела на левую руку и, отталкиваясь правой, выполнить перемах левой вправо - назад. Правая нога во время выполнения упражнения должна быть значительно выше, чем левая.

Последовательность обучения:

1. Из упора одноименные перемахи.
2. Разноименные перемахи из упора стоя с прыжка и упора.
3. Разноименные перемахи из упора ноги врозь.

Страховка и помощь. Стоять сзади, одной рукой держать за левое плечо, другой – под бедро правой ноги и помочь выполнить мах в сторону – вверх.

Круг правой влево после перемахов. После нескольких перемахов переместить вес тела на правую руку и, отталкиваясь левой, выполнить перемах правой ногой влево; продолжая движение правой ногой, переместить вес тела на левую руку, отталкиваясь правой, выполнить перемах правой ногой назад, прийти в упор.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде выполнить несколько кругов правой влево.

2. То же, но на коне с ручками

Страховка и помощь. Стоять сзади, одной рукой держать за левое плечо, другой – под бедро правой ноги и помочь выполнить мах в сторону – вверх.

Скрещение – два перемаха, исполненные навстречу друг другу. Скрещение может быть прямым и обратным.

Из упора ноги врозь скрещение. Перенести тяжесть тела на правую руку, сделать энергичный взмах левой ногой как можно выше и оттолкнуться левой рукой, удерживая левую ногу в крайнем верхнем положении, выполнить перемах правой ногой над конем и левой ручкой, а с движением тела вниз таз слегка вывести вперед, сделать перемах левой вперед, быстро пронести руку над левым бедром и поставить ее на ручку.

Из упора ноги врозь вне обратное скрещение. Из упора ноги врозь левой вне переместить вес тела на правую руку, отталкиваясь левой, выполнить скрещение после чего продолжить мах в упоре ноги врозь правой.

Последовательность обучения:

1. На комбинированном снаряде одноименные и разноименные перемахи; одноименные и разноименные круги; прямое и обратное скрещение.

2. Из упора ноги врозь левой вне скрещение с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сзади и, подталкивать под бедро, помочь выполнить скрещение.

Соскок углом влево в соединении с перемахами. Из упора ноги врозь левой, перемах правой, замедляя ее движение с одновременной подачей таза вперед, с постановкой правой руки на ручку быстро перенося на нее вес тела. После постановки правой руки на ручку делается мах правой ногой в направлении справа налево в горизонтальной плоскости. Ноги соединяются возможно раньше. Занимающийся теряет равновесие, оттолкнувшись левой рукой от левой ручки коня, назад, в сторону спины. Ноги проходят над левой ручкой и выполняется поворот на 90гр. Приземление правым боком к снаряду.

Последовательность обучения:

1. Из упора сзади соскок углом влево - назад

2. Выполнение соскока с помощью

Страховка и помощь. Стоять у места приземления, рукой держать за плечо, другой – под спину и помочь выполнить соскок.

Учебная комбинация. С прыжка круг левой вправо – круг правой – перемах правой, мах влево – перемах правой назад – перемах левой вне – обратное скрещение влево – перемах правой назад – перемах левой – перемах правой – соскок углом влево-назад.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Подъем махом вперед.

Подъем силой.

Выкрут вперед из виса согнувшись.

Опускание вперед в вис согнувшись.

Соскок дугой.

Соскок переворотом назад ноги врозь.

Учебная комбинация. Из размахивания в висе подъем махом вперед – упор углом – опускание вперед в вис согнувшись – мах назад – махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок согнув ноги (через козла в длину). Отталкиваясь ногами, руки вперед, коротким энергичным толчком рук, одновременно сгибая ноги и подтягивая колени к груди, пройти над снарядом, разогнуться, поднять руки вверх – наружу и приземлиться.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа толчком ног перейти в упор присев
2. Опираясь руками о гимнастическую стенку на уровне плеч, выполнить прыжки на месте, сгибая ноги вперед
3. Прыжок в упор присев на козле и в темпе соскок
4. Прыжок согнув ноги с помощью.

Страховка и помощь. Стоять возле места приземления, одной рукой за плечо, другой – за запястье.

Прыжок согнув ноги с поворотом налево, направо кругом. Пройдя над снарядом, разогнуться, одновременно поворачивая голову и плечи, повернуться (направо, налево, кругом) и приземлиться.

Страховка, помощь и последовательность обучения те же, что и описанные выше.

Прыжок ноги врозь назад. Оттолкнувшись от мостика в момент толчка руками, правую ногу послать скрестно перед левой, а левую ногу направить назад. Заканчивая толчок руками, резко повернуться налево кругом, руки поднять вверх наружу. Пройти над козлом, ноги соединить и приземлиться.

Последовательность обучения:

1. Стоя сбоку возле гимнастической стенки, руки хватом на уровне плеч, подскоки со скрестным движением ног. Выполнять с поворотом кругом.

2. Стоя возле горки матов, прыжок ноги врозь назад и сед на маты

3. Прыжок с места ноги врозь назад в сед на коня

4 Прыжок ноги врозь назад.

Страховка и помощь. Стоять сбоку со стороны разноименного поворота, поддержать ученика за плечо или под спину и грудь

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Подъемы. Подъем разгибом из размахивания в упоре на руках. Из размахивания в упоре на руках, махом вперед как можно выше поднять прямое тело над жердями и, не останавливаясь, согнуться в тазобедренных суставах. Приняв упор на руках согнувшись, не задерживаясь в этом положении, резко разогнуться, посылая ноги вверх – вперед с последующим торможением движения ног, нажимая прямыми руками на жерди, перейти в упор и выполнить мах назад.

Последовательность обучения:

1. Подъем разгибом в сед ноги врозь
2. Подъем разгибом с помощью
3. То же, но самостоятельно

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой подтолкнуть под спину, другой поддержать за бедро.

Стойки. Стойка на плечах силой из седа ноги врозь. Хват руками впереди ближе к бедрам. Наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, разгибаясь в тазобедренных суставах, соединить ноги, развести локти в стороны, опуститься в стойку на плечах.

Последовательность обучения:

1. На полу повторить стойку на голове и руках силой.
2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.
3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Стойка на плечах из размахивания в упоре. Выполняя мах назад, немного прогнуться, сгибая руки, развести локти в стороны и опуститься в стойку на плечах.

Последовательность обучения:

1. Стойки: из седа ноги врозь силой, стойка на плечах с помощью
2. Низкие брусья: силой стойка на плечах
3. Махом стойка на плечах

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой – под грудь.

Круг правой с поворотом налево кругом поочередным перехватом рук выполняется после небольшого маха вперед. Разводя ноги и смещаясь влево, передать тяжесть тела на левую руку, выполнив поворот налево с перемахом правой ноги через левую жердь упор

продольно и быстро поставить правую руку на левую жердь с передачей на нее тяжесть тела. Продолжая движение ногами влево, оттолкнуться левой рукой, выполнить перемах правой ногой влево с поворотом налево и быстро поставить левую руку на жердь

Последовательность обучения:

1. В упоре поперек и продольно поочередные отталкивания руками
2. Из упора махом вперед поворот налево с постановкой правой руки на левую жердь в упор продольно
3. Из упора продольно, перемещая ноги влево, поворот налево с постановкой левой руки в упор поперек
4. Выполнение упражнения на низких брусья

Соскок махом вперед углом. Из упора мах вперед, мах назад. Энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, когда ноги выйдут на уровень жердей, оттолкнуться руками, перемещая вес тела в сторону соскока. Одну руку поднять вверх – наружу, другой перехватить за ближнюю жердь, прогнуться и приземлиться.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой поддерживать за плечо, другой – под спину.

Учебная комбинация. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад, махом вперед круг правой по левой жерди с поворотом кругом, мах назад, махом вперед удар о жерди бедрами, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в упор на руках согнувшись, подъем разгибом в упор, махом вперед соскок боком.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подъем правой (левой) из размахивания в висе. Немного не доходя до крайнего переднего положения, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах, поднести обе ноги к перекладине на уровне голеностопных суставов, а затем пронести прямую правую

ногу под гриф. Эти действия должны закончиться прежде чем начнется мах назад в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается дальнейшее сгибание в плечевых суставах, надавливание прямыми руками на перекладину, а тазобедренных начинается разгибание, которое заканчивается в упоре ноги врозь правой.

Последовательность обучения:

1. Вис согнувшись ноги врозь

2. Размахивания в висе ноги врозь и после двух – трех размахиваний подъем в упор правой (левой) с помощью и самостоятельно

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под спину, другой – под бедро маховой ноги.

Подъем разгибом из размахивания в висе. После маха дугой, когда тело движется вперед и проходит вертикальное положение, поднести ноги к перекладине серединой голени, принять вис согнувшись, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах и, нажимая прямыми руками на перекладину, исполнить подъем. Во время разгибания следить за тем, чтобы тело все время приближалось к перекладине.

Последовательность обучения:

1. В совершенстве овладеть подъемом правой и левой.

2. На брусках из виса стоя хватом за концы жердей с разбега подъем разгибом с помощью и самостоятельно

3. На низкой перекладине с разбега подъем разгибом с помощью и самостоятельно

Страховка и помощь. Стоять сбоку от ученика, одной рукой поддерживать под спину, другой – под бедро, помогая исполнить подъем.

Оборот назад в упоре. Из упора сделать мах назад, затем махом вперед, прижимаясь телом к перекладине и сделав энергичное движение плечами назад, исполнить оборот.

Последовательность обучения:

1. Переворот в упор из виса стоя
2. Оборот назад с помощью, поддерживая под спину.
3. Оборот назад без помощи

Страховка и помощь. Стоять сбоку и впереди от учащегося, одной рукой держать за запястье, а другой – под спину.

Соскок дугой. Начало соскока исполняют так, как мах из упора, но при этом ноги в тазобедренных суставах разгибаются активнее, и в конце разгибания ученик отталкивается рот перекладины. В полете прогнуться, руки вверх – наружу.

Последовательность обучения:

1. Мах дугой на низкой и высокой перекладине
2. На низкой перекладине соскок дугой через веревку натянутую впереди на уровне перекладины или выше.

Страховка и помощь. Обучать соскоку на низкой перекладине. Стоять сбоку от ученика, одной рукой держать за запястье, другой – под спину.

Учебная комбинация (на высокой перекладине). Размахивание в висе – подъем разгибом, мах дугой, махом вперед поворот кругом с перехватом в хват сверху, махом назад перехват скрестно правой, махом вперед поворот плечом вперед, подъем правой (левой), поворот налево с перемахом левой назад, соскок дугой.

Первый курс 2 семестр (девушки)

УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ

Кувырок назад в полушпагат. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, - полушпагат.

Последовательность обучения:

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев
2. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях
3. Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Перекат назад прогнувшись через плечо.

Учебная комбинация. И.П. – о.с., шагом правой горизонтальное равновесие, руки в стороны. Приставляя левую, упор стоя согнувшись. Кувырок вперед в упор присев. Перекат назад через плечо, лечь на живот, руки вверх. Поворот лежа на спине, «мост». Поворот налево в упор стоя на левом колене, правая назад. Полушпагат, поворот в сед с наклоном вперед, руки вверх. Круговой перекат. Наклон вперед, руки вверх, кувырок назад в упор присев. Встать, руки вверх, два переворота боком. Приставляя левую (правую), прыжок прогнувшись – и.п.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Музыкальный размер – 4/4)

И.П. – о.с.

- I. 1 – шагом правой, левую руку вперед, правую в сторону
- 2 – шагом левой, правую руку вперед, левую в сторону
- 3 – приставляя правую – полуприсед с наклоном, руки назад

- 4 – встать в стойку на носках, дугам книзу, руки вверх – наружу
 - 5 – упор присев
 - 6 – перекат назад в стойку на лопатках, руки на полу
 - 7 – перекат вперед в упор присев
 - 8 – и.п.
- II. 1 – шагом правой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны
- 2 – поворот направо в выпад правой, дугами книзу руки: левую вперед, правую в сторону, голову налево
 - 3 – поворот налево в стойку, ноги врозь, дугами книзу руки в стороны, голову прямо
 - 4 – поворот налево в выпад левой, дугами книзу руки: правую вперед, левую в сторону, голову направо
 - 5 – 6 – приставляя правую упор присев, голову прямо
 - 7 – 8 – стойка на лопатках
- III. 1 – 2 – держать
- 3 – 4 – согнуть ноги вперед
 - 5 – 6 – опуститься в упор присев
 - 7 – 8 – толчком ног упор лежа сзади
- IV. 1 – согнуть правую вперед до касания ступней колена левой ноги
- 2 – поворот налево в упор лежа с опорой на левую ногу
 - 3 – 4 – разогнуть правую назад – прогнуться
 - 5 – 6 – упор присев на правой, левую назад на носок
 - 7 – 8 – приставляя левую, встать в стойку руки вверх
- V. 1 – 2 – высокое равновесие на правой (левой), руки в стороны
- 3 – 4 – наклоном вперед горизонтальное равновесие
 - 5 – 6 – держать
 - 7 – 8 – выпрямиться, и.п.
- VI. 1 – 2 – мах правой (левой) в сторону, руки в стороны
- 3 – 4 – переворот в сторону в стойку, ноги врозь, руки в стороны
 - 5 – сгибая и разгибая правую, круг левой рукой книзу
 - 6 – сгибая и разгибая левую, круг правой рукой книзу
 - 7 – прыжком полуприсед ноги вместе, дугами внутрь руки вверх
 - 8 – и.п.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок ноги врозь с поворотом кругом через коня в ширину.

БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Подъем на одной вторым махом на нижней жерди с перехватом за верхнюю. Из размахивания в висе на одной вторым махом назад, когда плечи поднимутся к уровню жерди, энергично нажимая руками на нее, сделать перехват за верхнюю жердь и выпрямить ноги. Движение маховой ноги продолжается, тело в прогнутом положении.

Последовательность обучения:

1. Размахивания в висе на одной, увеличивая амплитуду движения
2. Подъем на одной
3. Подъем на одной с поочередным перехватом за верхнюю жердь
4. Выполнение упражнения с помощью и без помощи

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать под спину, другой – за бедро маховой ноги.

Соскок на согнутых ногах.

Учебная комбинация. Размахивания изгибами из виса на в/ж в вис присев на одной, другая сверху на н/ж. махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж. спад назад в вис лежа ноги врозь правой (левой). Спад назад на правой с перехватом за н/ж. подъем на правой (левой) в упор. Оборот вперед. Перемах левой (правой) с перехватом в вис лежа. Соскок на согнутых ногах.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Вскок в упор присев на одну. Выполняется с разбега (прямого или под углом) с использованием гимнастического мостика. Оттолкнувшись ногами от мостика, переместить вес тела на руки, немного наклонить

плечи вперед, поднять таз и, сгибая одну ногу коленом к груди, перейти в упор присев на одну ногу, другая вниз (в сторону на носок, в сторону).

Вскок в упор присев. Техника выполнения аналогична предыдущей, разница лишь в том, что упор присев выполняется на обе ноги.

Страховка и помощь. Стоять впереди или сзади бревна сбоку от мостика и держать за плечо.

Вскок в сед на бедро. С разбега под углом (или с места) оттолкнуться двумя ногами от мостика, переместить вес тела на руки, подать плечи вперед. Поднять таз и перейти в сед на бедро. Руки могут быть в разных положениях.

Последовательность обучения:

Все перечисленные наскоки сначала выполняются на гимнастической скамейке и низком бревне, постепенно увеличивая его высоту, а затем переходят на бревно обычной высоты.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой за плечо, а другой – сзади за бедро.

Упор сидя углом выполняется сидя поперек, немного наклонившись назад. Руки в упоре за туловищем. Ноги поднять вперед на 45 гр.

Сгибания с касанием носков бревна за головой, лежа на спине. Хват руками за бревно снизу и с боков около головы. Сводя локти, поднять ноги вперед и, продолжая сгибаться в тазобедренных суставах, коснуться носками бревна за головой.

Последовательность обучения:

1. Сначала выполнять на гимнастической скамейке и низком бревне, постепенно увеличивая его высоту, а затем переходят на бревно обычной высоты.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, поддерживать одной рукой за плечо, другой – снизу под спину.

Соскок прогнувшись из упора присев на одной другая назад на носок. Махом одной и толчком другой переместить вес тела на руки, ноги соединить и, отталкиваясь руками, сделать соскок. Приземлиться, держась правой рукой за бревно.

Последовательность обучения:

1. выполнение упражнения на низком бревне
2. выполнение соскока с помощью и без помощи.

Страховка и помощь. Стоять сбоку, одной рукой держать за плечо, другой – под бедро маховой ноги.

Учебная комбинация. Вскок в сед на бедро. Угол – держать. Лежа на спине, касание ногами за головой. Сед ноги врозь, руки в стороны. Из упора лежа толчком двух упор присев, встать, руки в стороны. Прыжки с двух на одну, равновесие (держать). Махом правой (левой) поворотом кругом. Два шага полки, поворот кругом, руки в стороны. Соскок рондат.

Учебный материал и зачетные комбинации практического раздела 2 курс

Второй курс 3 семестр (юноши)

УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ

Переворот вперед с поворотом кругом (рондат). После выполнения вальсета, наклоняясь вперед, поставить толчковую ногу, а потом руки на расстояние 40-5- см одна от другой, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках с поворотом кругом. Продолжая движение ног в заданном направлении, энергичным толчком рук выполнить прыжок из рук на ноги и поднять руки вверх.

Последовательность обучения:

1. Изучение вальсета

2. Махом одной толчком другой стойка на руках
3. Переворот в сторону с места
4. То же, с разбега
5. Из стойки на руках темповой прыжок с рук на ноги
6. Переворот вперед с поворотом кругом (рондат).

Страховка и помощь. Страхующий стоит сбоку противоположного поворота и при необходимости поддерживает под спину.

Учебная комбинация. Переворот вперед с поворотом (рондат), прыжок с поворотом кругом, переворот в сторону в стойку ноги врозь, поворот направо, стойка на руках махом левой и толчком правой, кувырок вперед в упор присев, встать руки вверх – кувырок назад согнувшись в упор на колени сед на пятки наклон вперед, толчком ног стойка на голове и руках – держать, выпрямляя руки упор лежа, перемах согнув ноги упор лежа сзади, сед руки в стороны, наклон вперед, руки вверх, кувырок назад в упор присев и прыжок прогнувшись.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Учебная комбинация. Упор стоя, левая обратным хватом на правой ручке, правая на теле коня – с прыжка поворот направо кругом с перемахом правой назад в упор ноги врозь на ручке, перемах левой назад и круг левой вправо, перемах правой, скрещенье влево, перемах правой, перемах двумя влево назад, кругом правой соскок с поворотом на 270 гр. вокруг правой руки в стойку левым боком к коню.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Учебная комбинация. Размахивание в висе – махом вперед, не сгибаясь, вис прогнувшись. Махом назад выкрут вперед в вис согнувшись. Махом дугой вис на согнутых руках. Махом назад вис. Махом вперед соскок переворотом назад ноги врозь.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок боком с поворотом на 90 гр. через коня в ширину.

Прыжок выполняется с небольшого разбега (8-10 м). одновременно с толчком ногами о мостик, который становится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону. Поворачиваться над снарядом одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах и отталкиванием рукой. Другую руку оставлять на опоре до приземления. Приземляться боком к снаряду.

Последовательность обучения:

1. Упор лежа боком на полу и поворот в упор лежа
2. Из упора лежа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, упор лежа боком, свободную руку в сторону, продолжая поворот в упор лежа
3. Из упора стоя на мостике перед снарядом два – три прыжка на мостик и толчком ног упор лежа боком и соскок с поворотом на 90 гр.
4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину с поворотом на 90 гр.

Страховка и помощь. Стоя со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать под плечо, другой при необходимости по туловищу.

Прыжок боком через коня в ширину. Начало прыжка выполняется так же, как и при прыжке боком с поворотом на 90 гр. однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо, пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Последовательность обучения:

1. В упоре лежа боком немного согнуться в тазобедренных суставах и разогнуться

2. То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки

3. Из упора стоя перед снарядом два – три прыжка и толчком ног упор боком и соскок спиной к снаряду

4. С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Подъем разгибом в упор на руках после спада в вис углом.

Последовательность обучения:

1. Размахивание в висе согнувшись и усиление маха с помощью

2. Выполнение подъема разгибом в упор на руках с помощью

Страховка и помощь. Сбоку, оказывать помощь под спину и под таз под жердями.

Учебная комбинация. Вис стоя снаружи хватом за концы – с прыжка вис согнувшись и подъем разгибом, на мах назад согнуть руки – махом вперед, выпрямляя руки, прыжок вперед (не менее 50 см) в сед ноги врозь, перехватом вперед упор лежа на руках и перемах внутрь – кувырок назад в стойку на плечах, опускание в упор махом вперед – сед ноги врозь на правой жерди, поворот налево с перемахом левой назад в упор лежа продольно – соскок согнув ноги.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Учебная комбинация. Размахивания в висе – подъем разгибом, махом назад перемах согнув левую в упор ноги врозь, оборот назад, спад назад – перемах согнув левую и неполный подъем на двух – махом рук вверх соскок оборотом назад на двух в стойку спиной к перекладине.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подъем разгибом с головы и рук. Толкаясь ногами, опереться руками и головой (верхней частью лба) подальше от ног, после чего перейти в стойку на голове согнувшись, а затем, не задерживаясь, энергично разгибаясь в тазобедренных суставах (ноги прямые), сделать быстрый толчок руками, завершая движение пальцами. В без опорном положении руки держать вверх, голову назад, максимально прогнуться. Приземляться на носки напряженных ног с переходом на всю стопу.

Последовательность обучения:

1. Выполнение упражнения с горки матов, постепенно уменьшая ее высоту

2. Выполнение в упрощенном варианте (на одну ногу, на согнутые ноги)

3. Выполнение с помощью

Страховка и помощь. С одной стороны одной рукой под плечо, другой под поясницу.

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

И.п. – о.с.

I. 1 – руки вперед

2 – равновесие на правой, руки в стороны

3 – держать

4 – упор присев

5 – темповой подскок (вальсет)

6 – 8 – два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны

II. 1 – поворот направо (налево), руки вниз, правая назад на носок

2 – падение в упор лежа на согнутые руки, правая назад

3 – упор лежа

4 – упор присев, правая в сторону

- 5 – круг правой
- 6 – 7 – круг правой с поворотом кругом в выпад левой, руки в стороны
- 8 – держать
- III. 1 – 2 – переворот с поворотом кругом (рондат)
- 3 – прыжок с поворотом кругом и кувырок вперед
- 4 – прыжок с поворотом налево на 90 гр, в полуприсед, руки назад-в стороны
- 5 – длинный кувырок
- 6 – 7 – подъем разгибом с головы и рук, в стойку, руки вверх
- 8 – прыжок с поворотом направо на 90 гр, руки в стороны
- IV. 1 – 2- длинный кувырок согнувшись, встать руки в стороны
- 3 – 4 – прыжок со сменой ног
- 5 – махом одной и толчком другой стойка на руках
- 6 – кувырок вперед в упор присев
- 7 – прыжок ноги врозь согнувшись
- 8 – и.п.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Учебная комбинация. Из упора стоя, правая обратным хватом на левой ручке, левая на теле, с прыжка круг правой с поворотом кругом в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение правой, перемах левой назад, перемах правой, скрещение влево, перемах правой, соскок выходом влево с поворотом направо в стойку правым боком к коню.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Учебная комбинация. Размахивание в висе – махом вперед подъем в упор на согнутых руках – махом назад выпрямление рук. Махом вперед спад назад в вис согнувшись. Махом дугой вис на согнутых руках. Махом назад вис и махом вперед, не сгибаясь, вис прогнувшись. Вис согнувшись и соскок дугой.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Прыжок ноги врозь через коня в длину. При выполнении этого прыжка требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч.

Последовательность обучения:

1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла
2. Прыжок ноги врозь через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла (до 1 м)
3. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Страховка и помощь. Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь.

С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

Последовательность обучения:

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку
2. Из седа на коне на правой бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню
3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню

4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземлиться левым боком к коню

5. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Учебная комбинация. Из размахивания в упоре на руках – подъем махом вперед, стойка на плечах махом назад (держать), кувырок вперед согнувшись в упор на руках, вис углом махом назад, подъем разгибом в сед ноги врозь, перехват в упор лежа на предплечьях хват за концы, подъем махом вперед соединяя ноги, соскок переворотом вперед.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Учебная комбинация. Из размахивания разным хватом, махом вперед поворот плечом назад и перехват в хват сверху, подъем разгибом, оборот назад, мах дугой, соскок махом назад с поворотом на 360 гр.

Второй курс 3, 4 семестр (девушки)

УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ

Учебная комбинация. И.п. – о.с. длинный кувырок вперед, кувырок в упор присев. Перекат назад, стойка на лопатках. Лежа на спине, руки вверх. «Мост» - держать, поворот в упор присев, встать, руки вверх. Переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя правую – и.п.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

Прыжок боком с поворотом на 90 гр. через коня в ширину.

Прыжок боком через коня в ширину.

БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Учебная комбинация. И.п. - вис стоя внутри. Махом одной толчком другой подъем переворотом, перемах правой, спад в вис на правой и подъем в упор ноги врозь правой. Оборот вперед, хват двумя руками за в/ж. Перемах левой, вис сзади, перемах согнув ноги с опорой на н/ж, поворот в вис лежа, сед на бедро. Соскок углом с поворотом.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Учебная комбинация. С прямого разбега вскок в упор присев (продольно). Поворотом встать на правую, левая назад на носок. Три шага на носках. Махом правой вперед – назад поворот, выпад правой. Кувырок вперед в сед ноги врозь, махом назад упор лежа. Толчком ног, упор присев. Шаги полки. Соскок рондат.

Учебный материал и зачетные комбинации практического раздела 3
курс

Третий курс 5 семестр (юноши)

УПРАЖНЕНИЯ АКРОБАТИКИ

Переворот вперед. Выполняется после темпового подскока. Шагом вперед наклониться и в момент жесткой постановки рук на опору выполнить толчок опорной ногой и быстрый мах назад за голову другой ногой. Руки на опору ставятся впереди плеч. Это обеспечивает активный, стопорящий толчок руками. Он должен совпадать с соединением ног при прохождении стойки на руках. В полете тело слегка прогнуто, руки удерживаются вверх, голова отклонена назад.

Последовательность обучения:

1. Стойка на руках
2. Прыжки на руках в упоре лежа и в стойке
3. Подскок в стойке на руках с отталкиванием от жесткой опоры и подкидного мостика
4. То же, на горку матов
5. Переворот с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь. Одной рукой за плечо, другой – под поясницу.

Учебная комбинация. Рондат – два кувырка (вперед или назад), два переворота в сторону, длинный кувырок вперед – подъем разгибом с головы, махом одной и толчком другой стойка на руках (держат), равновесие, кувырок назад в стойку на руках, переворот вперед на две (последовательность и направление произвольно).

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

И.п. – о.с.

- I. 1 – полуприсед с поворотом туловища налево, дугами кнаружи руки в стороны, смотреть на левую кисть и встать с поворотом туловища направо, руки вверх
- 2 – поворот туловища направо, дугами кнаружи руки вниз, смотреть на правую кисть; поворот туловища налево и прыжок с махом руками: правой вперед, левой назад (кисти свободно)

3 – полуприсед, руки вниз и встать с поворотом туловища направо – дугами кнаружи руки вверх с поворотом туловища налево, лицом к основному направлению

4 – поворот налево с поворотом туловища налево, правая сзади на носке, дугами кнаружи руки вниз и поворотом туловища направо равновесие на левой, левую руку вверх

II. 1 – 4 – держать

III. 1 – махом правой вперед поворот налево кругом на левом носке в стойку на левой, правую назад, руки вниз

2 – падение в упор лежа на согнутых руках

«и» - толчком ног, выпрямляя руки, перемах двумя вправо в упор лежа сзади

3 – 4 – упор сидя, дугами назад руки вверх и наклон вперед с касанием руками ног

IV. 1 – 4 – кувырок назад через стойку на кистях и, сгибая ноги назад, прыжок с рук на ноги, руки вверх; прыжок с поворотом налево кругом в полуприсед, дугами назад руки вниз и прыжок кувырок вперед в присед, встать в основную стойку, дугами кнаружи руки вверх

V. 1 – 2 – дугами вперед руки вниз, наклон вперед сед с прямыми ногами и перекат назад в упор лежа согнувшись

3 – 4 – подъем разгибом на согнутые ноги с последующим опусканием в стойку на коленях, руки вверх

VI. 1 – 2 – дугами назад руки вниз ладонями вперед, перекат вперед и кувырок вперед через левое плечо с поворотом налево в упор лежа сзади

3 – поворот направо кругом в упор лежа

4 – упор сидя на пятках с наклоном вперед

VII. 1 – 2 – через упор стоя на правом колене махом левой и толчком правой стойка на кистях

«и» - ноги врозь

- 3 – 4 – переворотом влево стойка на левой, правая в сторону, руки в стороны и махом правой назад-внутрь поворот направо на 270 гр на левой с кругами руками книзу в стойку на левой, правая вперед
- VIII. 1 – шаг правой и темповой подскок на ней, дугами книзу руки вперед-кверху
- 2 – переворот вперед, сгибая руки, в полуприсед, руки в стороны «и» - прыжок с поворотом налево в стойку на двух, дугами книзу руки вверх
- 3 – 4 – круги руками кнаружи и руки вниз – и.п.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ

Учебная комбинация № 1. Упор стоя – с прыжка круг двумя вправо, перемах правой – скрещение влево, перемах правой – перемах правой влево назад, скрещение вправо, перемах левой – перемах двумя вправо назад, круг правой влево, соскок, прогнувшись влево.

Учебная комбинация № 2. Упор стоя – с прыжка перемах левой вне и перемах левой назад – круг двумя вправо, перемах правой – скрещение влево – скрещение вправо, перемах левой – круг двумя вправо назад, перемах правой назад – скрещение влево, перемах правой назад с перехватом правой на левую ручку – соскок углом вправо через тело коня в стойку левым боком к коню.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

Учебная комбинация. Вис глубоким хватом – подъем силой. Угол – держать. Оборот вперед согнувшись и, не выпрямляя рук в упоре, опускание вперед в вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед в вис согнувшись. Выкрутом назад соскок.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Переворот вперед через коня в ширину. После отталкивания ногами от мостика быстро отвести ноги назад до слегка прогнутого положения. К моменту постановки рук на коня тело находится под углом 50-55 гр. по отношению к оси снаряда. Отталкиваясь от коня, нужно сделать рывковое движение туловищем, стремясь как бы вытянуться в одну прямую линию. Положение рук, принятое к моменту окончания толчка, сохраняется до приземления. Перед приземлением не следует сгибаться.

Последовательность обучения:

1. С разбега переворот вперед на акробатической дорожке
2. Стоя на коне толчком одной и махом другой переворот вперед
3. Переворот вперед через горку матов
4. Переворот вперед со страховкой.

Страховка и помощь. Стоя боком за снарядом. Поддерживать за руку и под спину, сопровождая до приземления.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Учебная комбинация № 1. Размахивания в упоре на руках – кувырок вперед прогнувшись, махом назад поворот кругом в упор на руках, махом назад спад в вис углом и подъем разгибом, перемах правой вперед над правой жердью (не касаясь), в упор на согнутых руках, махом назад стойка на плечах, переворотом влево (боком) в стойку левым боком к брусьям.

Учебная комбинация № 2. Размахивание в упоре на руках – подъем махом назад, махом вперед круг правой над левой жердью с поворотом налево кругом, махом назад стойка на плечах (держат), незначительно сгибая руки, спад в упор на руках, кувырок назад прогнувшись, махом вперед подъем, махом вперед соскок боком.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Учебная комбинация. Из виса разным хватом (левой снизу, правой сверху), мах дугой, мах назад, махом вперед подъем двумя, поворот кругом в упор, спад дугой в вис, подъем разгибом, отмах в упоре и оборот назад, мах дугой вперед, махом назад соскок.

Третий курс 5 семестр (девушки)

ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(Музыкальный размер – 4/4)

И.п. – стоя на левой, правая в сторону на носок, руки влево

I. 1 – боковая волна вправо, руки вправо

2 – боковая волна влево, руки влево

3 – поворот кругом на правой, руки в стороны

4 – шаг левой назад, приставить правую

5 – 8 – с разбега два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны

II. 1 – с поворотом на 90 гр. левую приставить к правой, руки вверх

2 – 3 – два вальсовых шага, руки дугами вниз – в стороны

4 – о.с.

5 – наклон вперед

6 – 7 – кувырок с прямыми ногами назад

8 – упор присев

III. 1 – о.с.

2 – закрытый прыжок

3 – открытый прыжок

4 – прыжок со сменой ног вперед с поворотом 180 гр. (перекидной),

5 – равновесие на правой (левой), руки в стороны

6 – 8 – держать

IV. 1 – полуприсед с наклоном, руки назад

2 – кувырок вперед лежа на спине, руки вверх

3 – «мост»

- 4 – 5 – держать
- 6 – поворот направо (налево) в упор присев
- 7 – прыжок прогнувшись, руки вверх
- 8 – и.п.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

На выбор из ранее изученных прыжков.

БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

Учебная комбинация. И.п. – вис стоя вне. Толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на н/ж. Перемах правой с перехватом правой хватом снизу за в/ж и поворот кругом в вис лежа левой. Перемах правой в вис присев на левой. Подъем разгибом. Опускание вперед в упор на н/ж. Пермах правой в упор ноги врозь правой (левой) и поворот налево с перехватом левой за в/ж. Перемах внутрь, махом назад соскок прогнувшись вправо.

УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ

Учебная комбинация. С прямого разбега вскок в упор присев на левую, правую в сторону на носок. Поворот налево в стойку на носках, правая сзади, руки в стороны. Два прыжка со сменой положения ног. Два шага бегом, начиная с правой и прыжок шагом правой в равновесие – держать. Поворот кругом на носках. Выпад правой – кувырок вперед в сед ноги врозь, лечь на спину, касание носками бревна за головой. Перекатом встать на правую, левую назад, руки в стороны. Два шага полки руки в стороны. Соскок с конца бревна - рондат.

Список литературы:

1. Баршай, В. М. Гимнастика [Текст]: учебник для вузов / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. – 3 - е издание; переработанное и дополненное. - Москва: Кнорус, 2013. - 312 с. - (Бакалавриат).
2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Электронные текстовые данные. - Москва : Юрайт, 2017. — 240 с. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A
3. Гимнастика. Методика преподавания [Электронный ресурс] : учебник / В. М. Миронов [и др.] под общей редакцией В. М. Миронова. – Электронные текстовые данные. - Москва: ИНФРА-М, 2013. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=415731>
4. Гимнастика [Текст]: учебник для вузов / под редакцией М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 5 – е издание; стереотипное. - Москва: Академия, 2008. - 444 с. - (Высшее профессиональное образование).
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студ. высш. учеб. заведений - М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000. - 448с.
6. Пшеничникова, Г. Н. Аэробика в школе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Электронные текстовые данные. - Омск : СибГУФК, 2009. - 244 с. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952>
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. профессора Е. С. Крючек, профессора Р. Н. Терехиной. – 3 - е издание; стереотипное. - Москва: Академия, 2014. - 288 с. - (Высшее образование. Бакалавриат).