

# **Основные средства ГИМНАСТИКИ**

продолжение

- \* I. Строевые упражнения**
- II. Общеразвивающие упражнения**
- III. Прикладные упражнения**
- IV. Упражнения гимнастического многоборья**
- V. Акробатические упражнения**

# \* IV. Упражнения гимнастического многоборья

## Классификация:

- 1) вольные,
- 2) упражнения на коне,
- 3) упражнения на кольцах,
- 4) упражнения на брусьях,
- 5) упражнения на брусьях разной высоты,
- 6) упражнения на перекладине,
- 7) упражнения на гимнастическом бревне,
- 8) опорные прыжки.

# 1. Вольные упражнения

**Предназначаются** для различного контингента занимающихся (мужчин или женщин; школьников, дошкольников и др.; спортсменов любого разряда).

**Состоят:** комбинация гимнастических элементов (комплексы упражнений), выполняемая на горизонтальной поверхности (полу, гимнастическом ковре, акробатической дорожке, сцене, поле стадиона и т. п.).

**Задачи:** 1) формирование правильной осанки

2) развитие двигательных способностей

3) развитие чувства ритма и темпа движений, пластичности и выразительности движений

4) воспитание волевых качеств; чувства коллективизма, ответственности за свои действия, взаимопомощи

**Разновидности:** 1) быть индивидуальными или групповыми, обязательными или произвольными, 2) включать в себя различные виды упражнений (общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии, упражнения с перестроением и др.), 3) могут выполняться с предметами и без них, с музыкальным сопровождением и без него.

# Особенности вольных упражнений и обучение

**Составляют** с учетом требований композиции, не более чем на 32 счета, но не менее чем на 8, причем конечное положение не обязательно должно совпадать с исходным положением.

**В качестве предметов** могут применяться (кроме предметов, используемых в художественной гимнастике) флажки, гантели, гимнастические палки, шесты и др.

Могут **использоваться** для выступлений на физкультурных праздниках.

**Обучение** состоит:

- в разучивании частей вольных упражнений в медленном темпе, по разделениям,
- затем, темп, амплитуда движений постепенно увеличивается, повышаются требования к точности исполнения отдельных элементов и их соединений,
- совершенствуется стиль исполнения при выполнении упражнений целиком, подключается музыкальное сопровождение.

## 2. Упражнения на коне

**Предназначаются** для мужчин.

**Состоят:** махи, перемахи, соскок выполняемые в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы рук, плечевого пояса, туловища; подвижности в тазобедренных суставах, развития гибкости; развития координационных способностей (чувства равновесия и др.).

**Выполняют:** 1) продольно и поперек снаряда, 2) изменяя условия опоры (на две и одну ручку, на тело коня внутри и снаружи ручек, на ручку и тело коня).

**Обучение** состоит в разучивании:

- махов ногами во всех направлениях,
- отталкивания руками в упоре лежа на полу,
- рукохождения в упоре на брусках, размахивания туловищем в упоре на брусках, разновидностей махов и перемахов ногами, соскоков
- прыжков через коня в ширину боком.



# 3. Упражнения на кольцах

**Предназначаются** для мужчин.

**Состоят:** комбинации, сочетающие разнообразные силовые перемещения (подъемы, выкруты, обороты) и сложные статические положения на подвижной опоре (свободно перемещающихся кольцах) с дальнейшим соскоком.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы, гибкости, координационных способностей (ориентировки в пространстве, чувства равновесия и др.), воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.).

**Статические упражнения** состоят из висов и упоров.

**Вис** - положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

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

С успехом **могут использоваться** для формирования правильной осанки.

# Особенности упражнений на кольцах и обучение

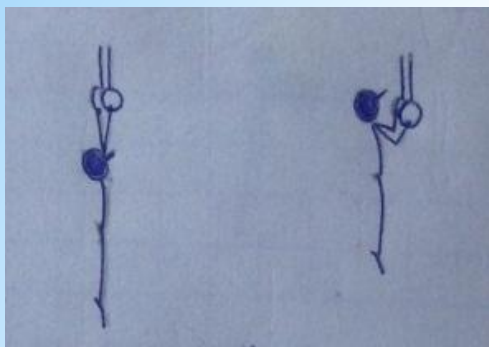
Особенность снаряда - подвижная опора (свободно перемещающиеся кольца). Неправильное выполнение упражнений приводит к их раскачиванию. **Важно** обучать занимающихся умению предупреждать и останавливать раскачивание колец (научить движениям ногами и туловищем в сторону, противоположную направлению раскачивания).

**Обучение** состоит в разучивании статических положений в висах и упорах, которые в дальнейшем могут являться исходными, промежуточными и конечными положениями при выполнении упражнений на кольцах, техники их исполнения из размахивания и техники перехода из одних статических положений в другие.

**Разучиваются** на неподвижной опоре (шведской стенке, перекладине, бревне, брусках и др.), на низких кольцах, с применением лонжи.



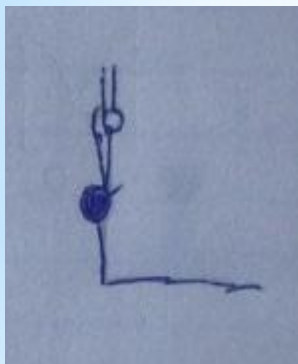
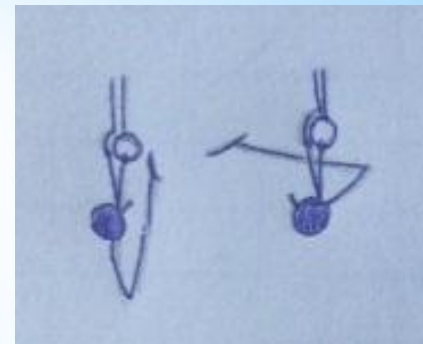
# Висы простые



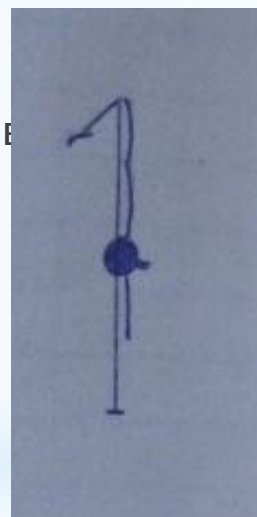
ВИС и ВИС на согнутых руках



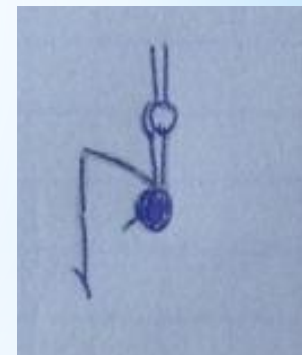
СОГНУВШИСЬ



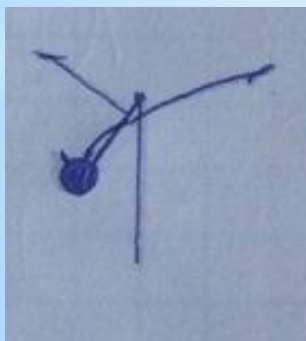
ВИС УГЛОМ



ВИС СОГНУВШИСЬ



ВИС СОГНУВШИСЬ СЗАДИ



ВИС на согнутых ногах,  
руки вверх

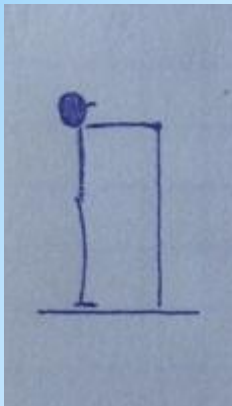


горизонтальный вис сзади и

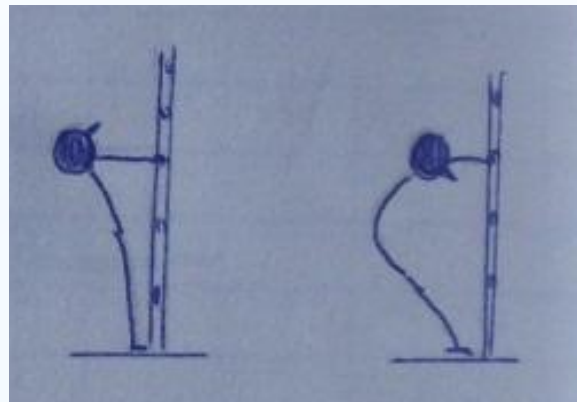
вис верхом левой (ноги врозь левой)

горизонтальный вис

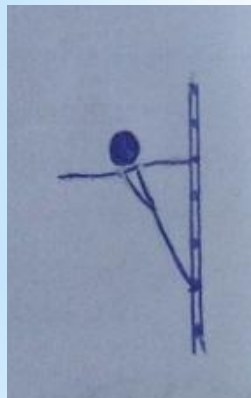
# Висы смешанные



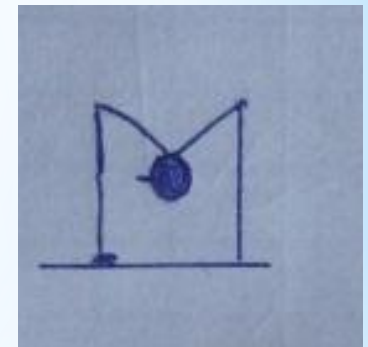
ВИС СТОЯ



сзади

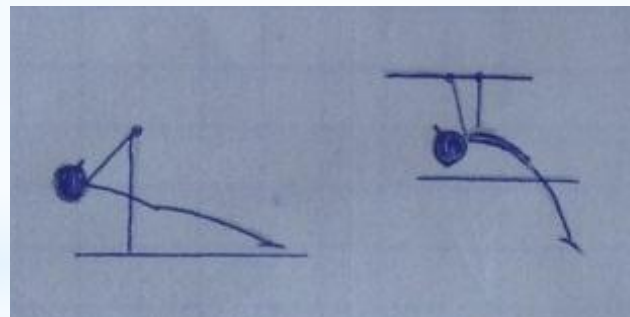


вис стоя прогнувшись и вис стоя согнувшись

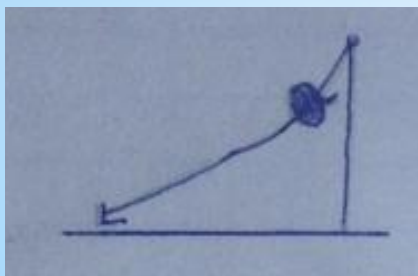


вис стоя правым боком на третьей рейке снизу, левую руку в сторону

вис стоя согнувшись сзади

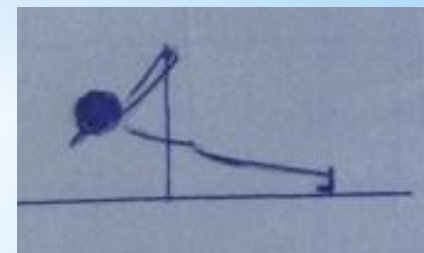


вис лежа и вис лежа на нижней жерди



вис лежа сзади

вис лежа сзади



# Висы смешанные



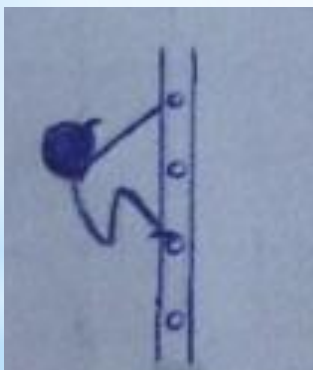
вис завесом



вис присев



вис присев на нижней жерди



вис присев на третьей рейке снизу

вис присев сзади  
на третьей рейке снизу



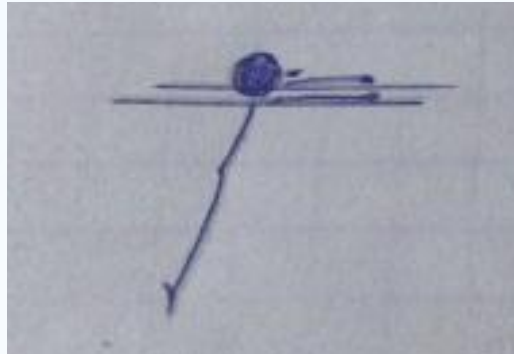
# Упоры



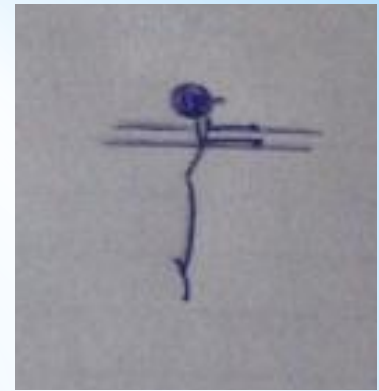
упор и



упор сзади



дплечьях

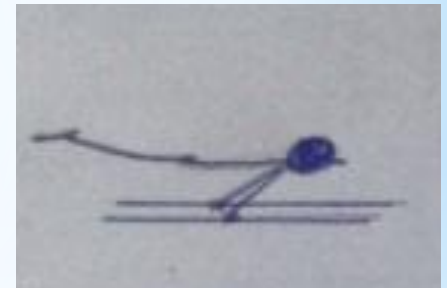


пор на руках

упор на руках согнувшись



ый упор



упор углом

упор углом ноги врозь вне

упор ноги врозь правой (верхом правой)





## 4. Упражнения на брусьях

**Предназначаются** для мужчин.

**Состоят:** комбинации, сочетающие разнообразные статические, силовые, динамические и маховые упражнения, выполняемые на неподвижной опоре (брусьях высотой 175 см от поверхности матов) с дальнейшим соскоком.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы, гибкости и высокой подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.), сохранение правильной осанки в висах и упорах.

**Статические упражнения** **состоят** из висов, упоров, седов (сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи), **СТОЕК** (стойка на плечах, стойка на руках).

**К динамическим упражнениям относятся** кувырки вперед и назад, разновидности **МАХОВ** (размахивание в упоре и в висе, повороты и круги) И **ПОДЪЕМОВ** разгибом и махом, **СОСКОКИ**.



# Особенности упражнений на брусьях и обучение

## Выполняются:

- продольно и поперек по отношению к снаряду,
- на одной и двух жердях,
- с попеременным и одновременным перехватами рук,
- на середине и на концах жердей,
- лицом наружу и внутрь.

## Применяют различные хваты за снаряд:

- в висе - хват снаружи и изнутри (когда тыльные поверхности кистей и большие пальцы обращены друг к другу, внутрь брусьев),
- в упоре - обычный хват, обратный хват (когда тыльная поверхность одной из кистей обращена внутрь брусьев).

При обучении применяют упражнения: в висе на перекладине и гимнастической стенке; рукохождение в висе и упоре на брусьях; в упоре лежа на полу, на гимнастической скамейке, стенке с опорой ногами о рейки, на стоялках с помощью и самостоятельно, затем, на низких брусьях; акробатические упражнения на полу, используя мат, положенный на брусья и др.

# Обучение упражнению на параллельных брусьях (мальчики, 6-7 класс):

## Разучить из размахивания в упоре на брусьях - махом назад соскок

1. Перед выполнением упражнения положить под брусья гимнастические маты в 2-3 слоя.
2. Перед выполнением всех положений и движений в упоре подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховый (для большей надежности - двое) стоит близко сбоку и в начале разучивания одной рукой поддерживает под плечо, а другой рукой (которая находится обязательно под жердями) - помогает при размахивании. Страховать соскок до устойчивого приземления.

# Разучить из размахивания в упоре на бруснях - махом назад соскок (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
<p>Научить прочной опоре на прямые руки при размахивании в упоре на бруснях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упор лежа, ноги на 2-7 рейке гимн. стенки.</li> <li>2. То же, но упор лежа сзади.</li> <li>3. Упор лежа, упор лежа сзади на бруснях, ноги врозь на жердях.</li> </ol>	<p>Ходьба на руках в упоре лежа. Отталкивание прямыми руками в упоре лежа. Отталкивание прямыми ногами в упоре лежа.</p>
<p>Научить своевременному усилению маха вперед и назад, соблюдая положение прямых ног, при размахивании в упоре на бруснях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. Размахивание в упоре с незначительной амплитудой движений с использованием ориентиров.</li> </ol>	<p>Передвижение на руках в упоре, поочередно переставляя руки на бруснях. Неполное сгибание и энергичное разгибание рук в упоре лежа, ноги на 2-7 рейке гимнастической стенки.</p>
<p>Научить уверенному выполнению основам техники размахивания в упоре на бруснях.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды движений со страховкой.</li> </ol>	

## Разучить из размахивания в упоре на брусьях - махом назад соскок (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
<p>Научить мягкому устойчивому приземлению при соскоке.</p>	<p>6. Из вися на перекладине - соскок с последующим гимнастическим приземлением.</p> <p>7. То же, из упора на брусьях.</p>	<p>Прыжок вверх прогнувшись и гимнастическое приземление.</p>
<p>Научить соскоку махом назад после предварительного размахивания в упоре на брусьях.</p>	<p>8. Из упора на концах жердей - махом назад соскок через ориентир (веревку, скакалку, привязанную к концу жерди, другой конец, опущенный значительно ниже жерди, держит партнер) с последующим приземлением с дохватом за жердь</p> <p>9. То же, постепенно поднимая веревку до уровня жерди.</p> <p>10. То же, но из упора на середине жерди.</p>	

# 5. Упражнения на брусьях разной высоты

**Предназначаются** для женщин.

**Отличие:** высота верхней жерди - 245 см, нижней - 165 см.

**Состоят:** упражнения заимствованы из мужской гимнастики, но комбинации обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Статические и силовые упражнения используются, как правило, на начальной стадии обучения.

**Статические упражнения** состоят из висов, упоров, седов, стоек.

**К динамическим упражнениям** относятся разновидности махов и перемахов, подъемов, спадов и опусканий, перелетов с одной жерди на другую, вскоки и соскоки.



# Обучение упражнению на разновысоких брусьях (девочки, 6 класс):

## Разучить из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев на нижней жерди

1. Перед выполнением упражнения положить под брусья гимнастические маты в 2-3 слоя.
2. Перед выполнением всех положений и движений в упоре подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховщик стоит близко сбоку, одной рукой поддерживая за нижнюю часть предплечья, а другой рукой - помогает выполнить вис присев, направляя движения ног.

# Разучить из виса на верхней жерди размахивание изгибами - вис присев на нижней жерди (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
Научить вису на верхней жерди.	1. Вис на гимнаст. стенке.	Из положения лежа на спине - поднятие прямых ног.
Научить положению ног и туловища при размахивании изгибами.	2. Вис стоя согнувшись и вис стоя прогнувшись. 3. Вис согнувшись и прогнувшись на перекладине, верхней жерди, используя ориентиры.	Из положения лежа на животе, руки вверх - прогнуться. Из виса на гимнаст. стенке многократное поднятие согнутых ног.
Научить своевременному усилению маха при размахивании изгибами.	4. Размахивание в висе изгибами с проводкой учителем, со страховкой.	
Научить активному подтягиванию колен к груди.	5. Стоя лицом к гимнаст. стенке, руки на уровне груди - прыжок на 2-3 рейку в вис присев. 6. Из виса прогнувшись на верхней жерди - махом вперед вис присев на нижней жерди с помощью, со страховкой.	
Научить слитному выполнению размахивания изгибами из виса на верхней жерди в вис присев на нижней жерди.	7. То же, после предварительного размахивания изгибами с проводкой учителем, со страховкой.	

## 6. Упражнения на перекладине

**Предназначаются** для мужчин.

**Состоят:** комбинации, сочетающие разнообразные статические, силовые, динамические и маховые упражнения, выполняемы на неподвижной опоре (перекладине, высотой 255 см от поверхности матов) с дальнейшим соскоком.

Успешное **овладение требует:** развития мышечной силы, гибкости и подвижности в суставах рук и плечевого пояса, координации движений, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, устойчивости функций вестибулярного аппарата, воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.), сохранение правильной осанки в висах и упорах.

На перекладине **выполняют:** висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. В ОУ упражнениям **могут обучать** мальчиков и девочек. На занятиях может использоваться низкая, средняя и высокая (высота 255 см) перекладины.

**Применяют** различные **хваты за снаряд:** сверху, снизу, разный, обратный, скрестный.

## Обучение упражнению на перекладине (6 класс):

### Разучить из упора на перекладине - махом назад соскок с поворотом на 90\*

1. Перед выполнением упражнения положить под перекладину 2-3 гимнастических мата в ширину.
2. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховующий стоит у перекладины сбоку. Занимающийся, выполняющий соскок с поворотом, должен приземлиться лицом к страховочному, который делает шаг вперед во время поворота и обеспечивает страховку до приземления.

# Разучить из упора на перекладине - махом назад соскок с поворотом на 90\* (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
Научить разгибанию туловища.	1. В упоре на перекладине слегка согнуться и, разгибаясь, прогнуться с помощью (ноги придерживает партнер).	Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Переход из упора лежа согнувшись в упор лежа прогнувшись. В упоре лежа, ноги на 3-4 рейке гимнаст. стенки - перенос тяжести тела с руки на руку.
Научить мягкому устойчивому приземлению при соскоке из упора на перекладине.	2. Соскок махом назад из упора на перекладине.	
Научить переносу тяжести тела на одну руку.	3. В упоре на перекладине перенос тяжести тела с руки на руку с помощью (ноги придерживает партнер).	
Научить соскоку махом назад из упора на перекладине с последующим приземлением с поворотом на 90*.	4. Соскок махом назад из упора на перекладине с поворотом на 90* и гимнастическим приземлением.	Прыжок вверх прогнувшись с последующим гимнастическим приземлением



## Обучение упражнению на перекладине (6-7 класс):

### Разучить из виса стоя - подъем переворотом в упор на перекладину

1. Перед выполнением упражнения положить под перекладину 2-3 гимнастических мата в ширину в два слоя. При отталкивании ногами с повышенной опоры на скамейку обязательно положить гимнастический мат.
2. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи. Для большей надежности страхуют двое.

Страховщик стоит сбоку, близко от выполняющего упражнение. Обеспечивает помощь и страховку при подъеме на перекладину: одной рукой - под спину, а другой - под бедро маховой ноги или ног. При разгибании в упор на перекладине: одной рукой - под плечо, а другой - придерживая ноги.

# Разучить из виса стоя - махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на перекладину (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
Научить активному подтягиванию на руках.	1. Из виса стоя толчком ног вис на согнутых руках (зафиксировать на 3-5 сек.).	Из виса на согнутых руках в уступающем режиме мышечных усилий разгибание рук.
Научить энергичному маху одной ногой и толчком другой в сочетании с одновременным подтягиванием на руках.	2. Из виса стоя махом одной ногой вперед-кверху и толчком другой - вис на согнутых руках, согнув ноги вперед (зафиксировать на 3-5 сек.).	Подтягивание в висе и в висе лежа с фиксацией промежуточных положений. Из упора лежа на согнутых руках - упор лежа прогнувшись.
Научить своевременному разгибанию туловища и рук.	3. Из упора согнувшись на согнутых руках на перекладине - разгибание туловища и рук до упора с помощью (ноги придерживает партнер).	Из положения лежа на животе с фиксацией ног - поднимание туловища.
Научить сочетанию движений при подъеме переворотом.	4. Подъем переворотом с толчком ногой о повышенную опору, с помощью, со страховкой. 5. То же, в стандартных условиях самостоятельно, со страховкой.	Из положения лежа на спине, руки вверх - поднимание прямых ног и туловища в положение седа согнувшись.

# Разучить из виса стоя - толчком двумя ногами подъем переворотом в упор на перекладину (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
Научить активному подтягиванию на руках.	1. Из виса стоя толчком ног вис на согнутых руках (зафиксировать на 3-5 сек.).	Аналогичны предыдущему упражнению. Сгибание рук в висе и висе углом, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, закрепленного на ногах.
Научить энергичному отталкиванию двумя ногами в сочетании с одновременным подтягиванием на руках.	2. Из виса стоя толчком ног с повышенной опоры (на скамейку положен гимнаст. мат) - вис на согнутых руках, согнув ноги вперед (зафиксировать на 3-5 сек.).	
Научить своевременному разгибанию туловища и рук.	3. Из упора согнувшись на согнутых руках на перекладине - разгибание туловища и рук до упора с помощью (ноги придерживает партнер).	
Научить сочетанию движений при подъеме переворотом.	4. Подъем переворотом с толчком ногами о повышенную опору, с помощью, со страховкой. 5. То же, в стандартных условиях самостоятельно, со страховкой.	

# Обучение упражнению на перекладине (7 класс):

## Разучить из упора на перекладине - перемах правой, перемахом левой соскок

1. Перед выполнением упражнения положить под перекладину 3 гимнастических мата в ширину в два слоя.
2. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы рук (энергичные движения пальцами, круговые движения кистями, предплечьями, руками).
3. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи. Для большей надежности страхуют двое.

При перемахе правой страхующий стоит спереди-слева, близко от выполняющего упражнение, поддерживая при необходимости под левое плечо. При выполнении соскока обеспечивает страховку до устойчивого положения.

# Разучить из упора на перекладине - перемах правой, перемахом левой соскок (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
<p>Научить положению - упор верхом.</p>	<p>1. Упор верхом на гимнаст. скамейке, бревне, перекладине.</p>	<p>Упор лежа поочередно на одной руке.</p>
<p>Научить жесткой поочередной опоре на руки в упоре и переносу тяжести тела с руки на руку в сочетании с маховым движением ногой.</p>	<p>2. В упоре на гимнаст. бревне, перекладине - перенос веса тела с руки на руку. 3. То же, с махом ногой в сторону.</p>	<p>Ходьба на руках в упоре лежа. Передвижение в упоре на брусках с поочередным переносом веса тела с руки на руку. Из упора лежа -</p>
<p>Научить поочередному перемаху ногой и жесткой опоре на разноименную руку.</p>	<p>4. В упоре на бревне перемах ногой с постановкой ее на снаряд (малое бревно). 5. В упоре на перекладине перемах правой, левой с помощью, со страховкой.</p>	<p>перемах ногой в упор стоя ноги врозь правой (левой). Прыжок вверх</p>
<p>Научить мягкому устойчивому приземлению при соскоке.</p>	<p>6. Прыжок в глубину с малого гимнаст. бревна с гимнастическим приземлением. 7. Соскок из упора сзади на перекладине.</p>	<p>прогнувшись с гимнастическим приземлением.</p>



# Разучить из упора на перекладине - перемах правой, перемахом левой соскок (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
Научить соскоку перемахом левой из положения упор верхом правой с последующим приземлением.	<p>8. Из упора верхом правой на гимнаст. бревне - перемах левой с постановкой ее на малое гимнаст. бревно и последующий соскок с гимнастическим приземлением.</p> <p>9. То же, без промежуточной постановки ноги на опору, с помощью, со страховкой.</p> <p>10. То же, в упоре верхом правой на перекладине.</p>	
Научить сочетанию движений при перемахе правой, перемахом левой соскок из упора на перекладине.	<p>11. Из упора на гимнаст. бревне - перемах правой, перемахом левой соскок.</p> <p>12. То же, на перекладине, с помощью, со страховкой.</p>	

# 7. Упражнения на гимнастическом бревне

**Предназначаются** для женщин. По содержанию и характеру исполнения близки к вольным упражнениям.

**Состоят:** комбинации, сочетающие вскоки, передвижения, повороты, прыжки, статические и акробатические упражнения, выполняемые на неподвижной узкой опоре (бревне, высотой 105 см от поверхности матов, длиной 500 см, шириной поверхности 10 см) с дальнейшим соскоком.

**Успешность овладения зависит** от:

- тактильно-мышечной чувствительности стоп,
- способности сохранять правильную осанку,
- хорошей акробатической и хореографической подготовленности,
- развития мышечной силы, гибкости, координационных способностей (ориентировки в пространстве, чувства равновесия),
- воспитания волевых качеств (эмоциональной устойчивости, решительности, смелости и др.).

# Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

**Обучение** состоит в разучивании техники движений

- на полу,
- затем, начерченной линии,
- гимнастической скамейке,
- низком, среднем и высоком бревне.

**Страховку** осуществляют стоя сбоку, поддерживают за руку, под спину или живот. Для страховки используются поролоновые маты, уложенные на одном уровне с бревном или ямы.

**Вскоки** - обязательное начало упражнений. Выполняются: 1) с места и с разбега, 2) из стойки продольно и поперек, 3) с конца бревна и с середины, 4) с использованием гимнастического мостика и без него. При обучении используется гимнастический конь.

# Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

К **передвижениям** относятся различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и их сочетания:

- шаг с носка, ходьба на носках, полуприседая на опорной ноге, выпадами, с движением или удержанием свободной ноги в различных направлениях, бег на носках мелким шагом и др.
- шаги с подскоком, с небольшими прыжками с ноги на ногу и др.
- шаг галопа, польки, вальсовый, русский, переменный шаг.

Выполняют с различными положениями рук, головы, туловища. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось, чтобы чувствовать острый край бревна.

**Повороты** выполняются: 1) на носках в положении стоя и в приседе, 2) на двух и на одной ноге, 2) в упорах и седах, 3) с различным положением и движениями руками, 4) махом ногой. Положение головы и движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия.

# Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

**Прыжки** - способ передвижения как самостоятельный элемент. Сложность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Наибольшую трудность представляет приземление.

**Выполняются:**

- на месте, с продвижением и с поворотами,
- одиночно и сериями (состоящими из нескольких последовательных прыжков),
- толчком одной и двумя ногами,
- приземлением на одну или две ноги,
- из различных положений с приземлением в такое же исходное или иное положение (например, из полуприседа в упор присев),
- с различными движениями руками и ногами в безопорной фазе (с разведением ног, махом ногой и др.).

К **статическим упражнениям** относятся равновесия, стойки, мосты, шпагаты. Техника исполнения аналогична упражнениям, выполняемым на полу.



# Особенности выполнения упражнений на бревне и обучение

К **акробатическим упражнениям** относятся кувырки, перевороты и сальто. Техника исполнения аналогична упражнениям, выполняемым на полу. Особенность исполнения: ограниченная площадь опоры требует узкого хвата руками, точности направления и совмещения плоскости исполняемых движений с плоскостью бревна.

**Соскоки** - завершают упражнения на бревне. К ним относятся:

- простые соскоки толчком одной или двумя ногами,
- соскоки, проходя через стойку с опорой или толчком одной (двумя) руками,
- соскоки в сочетании со сложными акробатическими элементами (перевороты, сальто).

Соскоки выполняются: 1) прогнувшись или согнувшись, 2) вперед или в сторону, 3) из стойки продольно или стойки поперек, 4) ноги вместе или врозь, 5) с шага или разбега, 6) с конца или середины бревна и др.

При обучении простым соскокам используются прыжки в глубину, с пружинного мостика и гимнастического коня.

# 8. Опорные прыжки

- сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, проявления решительности и смелости.

**Предназначаются** для мужчин и женщин.

**Выполняют** через гимнастические снаряды (козла и коня), установленных в ширину и длину, и гимнастическое оборудование (стопку матов, гимнастическое бревно или стол, скамейку, комбинированные снаряды, установленные в различных сочетаниях).

**Успешное овладение требует:** развития мышечной силы, гибкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, воспитания волевых качеств (решительности, смелости и др.).

**Различают:**

- прямые прыжки,
- боковые прыжки,
- прыжки переворотом (через стойку на руках).

# Основа техники опорных прыжков

**Фазы:** 1) разбег, 2) наскок на мостик, 3) отталкивание ногами, 4) полет до снаряда (до опоры руками о снаряд), 5) отталкивание руками, 6) полет после отталкивания руками, 7) приземление.

**Способы** опорных прыжков в ОУ:

- Вскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок прогнувшись (с прямого разбега; козел или конь в ширину),
- Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (с прямого разбега; козел или конь в ширину),
- Прыжок ноги врозь (с прямого разбега; козел и конь в ширину и в длину),
- Прыжок согнув ноги (с прямого разбега; козел в ширину и в длину),
- Прыжок боком с прямого разбега через коня в ширину,
- Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги.

# Обучение опорным прыжкам

Разучить вскок в упор присев, соскок прогнувшись  
(высота снаряда - 90-100 см)

1. Перед выполнением упражнения подготовить мышцы и суставы.
2. Соскок выполнять только на гимнастические маты, уложенные следующим образом: два мата рядом в ширину, третий положен на них сверху в длину.
3. Не рекомендуется выполнять прыжок с длинного разбега.
4. Предварительно обучить занимающихся приемам самостраховки, страховки и помощи.

Страховый стоит сбоку от козла и обеспечивает страховку под грудь и спину до приземления.

# Разучить вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота снаряда - 90-100 см) (продолжение)

Частные задачи	Средства и методические приемы обучения	Упражнения для развития специальных двигательных качеств
Научить наскоку на мостик и отталкиванию ногами.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прыжки вверх на двух ногах на подкидном мостике.</li><li>2. Наскок на мостик с одного шага с последующим отталкиванием и приземлением на мат.</li><li>3. То же с 5-7 шагов подхода, разбега.</li></ol>	Прыжки вверх на двух ногах сериями по 7-10 прыжков. Из упора лежа толчком ног упор присев. Из упора присев прыжок вверх прогнувшись с гимнастическим приземлением.
Научить быстрому и активному подтягиванию колен к груди.	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Из упора стоя на гимнаст. бревно два прыжка вверх, третий - прыжок вверх с подтягиванием колен к груди.</li><li>5. То же с опорой руками о козла, стоя на подкидном мостике.</li></ol>	
Научить активному разгибанию туловища и мягкому устойчивому приземлению при соскоке.	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Прыжок в глубину с малого гимнаст. бревна с гимнастическим приземлением.</li><li>7. То же из упора присев, но прыжок вверх прогнувшись.</li><li>8. То же, но соскок в круг, начерченный мелом.</li></ol>	
Научить сочетанию движений.	<ol style="list-style-type: none"><li>9. С разбега вскок в упор присев на козла, соскок прогнувшись.</li></ol>	



# Прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота снаряда - 100-110 см)

## Последовательность разучивания:

1. В упоре лежа на полу отталкивания ногами с разведением и сведением ног.
2. Стоя на подкидном мостике прыжки с разведением и сведением ног с опорой руками на снаряд (козла).
3. В упоре лежа на полу (стоя у стены) отталкивания руками.
4. Из упора лежа на полу толчком ног и рук прыжок в стойку ноги врозь, руки вперед.
5. С разбега вскок на коня в ширину в упор стоя согнувшись, ноги врозь. Далее, выпрямляясь - соскок прогнувшись.
6. Прыжок ноги врозь через козла.

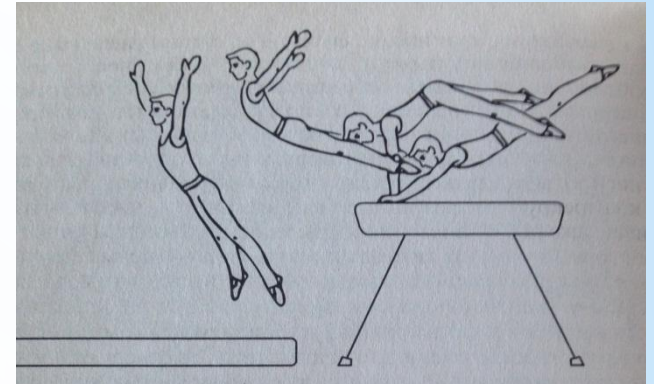
**Страховка и помощь:** стоит спереди-сбоку от козла у места приземления и обеспечивает страховку под грудь и за руку выше локтя.

**Усложнение:** за счет увеличения высоты, ширины или длины снаряда, расстояния от снаряда до мостика

# Прыжок ноги врозь через коня в длину с опорой руками на дальнюю часть снаряда.

## Последовательность разучивания:

1. Прыжок ноги врозь через козла.
2. Из и.п. - упор лежа на коне поперек - толчком ног и рук соскок ноги врозь.
3. Из и.п. - «старт пловца» на конце коня - разгибание ног и «падение» вперед на руки в упор лежа, далее, толчком ног и рук соскок ноги врозь.
4. То же, но прыжком.
5. То же, но стоя на гимнастическом козле, установленном за конем в длину.
6. То же, но стоя на подкидном мостике, установленном на повышенной опоре (скамейках) за конем в длину.



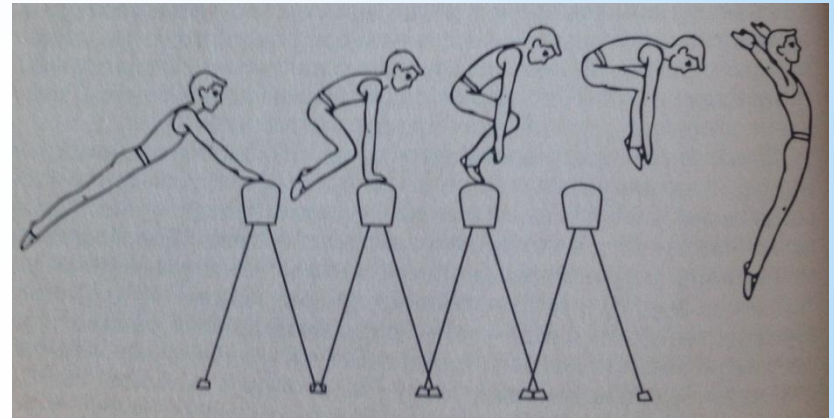
# Прыжок согнув ноги через козла в ширину (высота снаряда - 100-110 см)

## Последовательность разучивания:

1. Прыжки на подкидном мостике с подтягиванием колен к груди с опорой руками на снаряд.
2. Из упора лежа на полу толчком ног и рук прыжок в присед, руки вперед.
3. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись.
4. Прыжок согнув ноги через козла.

**Страховка и помощь:** стоит сбоку от козла и обеспечивает страховку двумя руками за плечо.

**Усложнение:** за счет увеличения расстояния от снаряда до мостика.



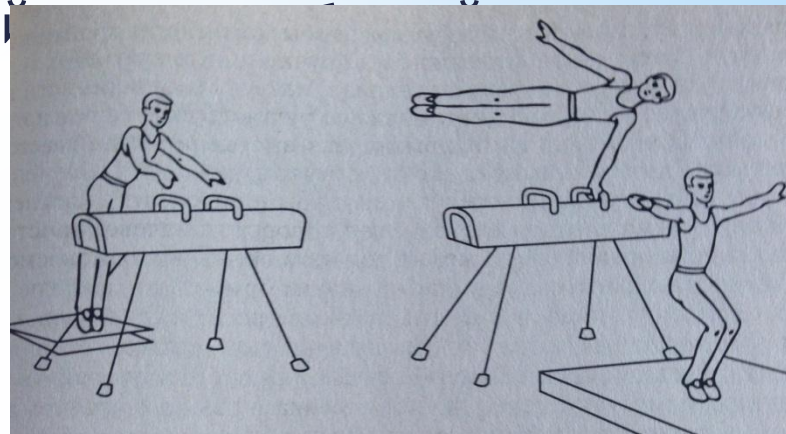
# Прыжок боком через коня в ширину

## Последовательность разучивания:

1. Из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком.
2. Из упора стоя на подкидном мостике перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком (опора руками на край коня).
3. Из упора стоя на мостике, одна нога в сторону на теле коня, опираясь на руку и ногу, продевая другую ногу - соскок боком.
4. Прыжок через снаряд.

**Страховка и помощь:** стоит за конем со стороны приземления, немного сбоку и обеспечивает страховку за руки и под спину.

**Усложнение:** прыжок через положенный

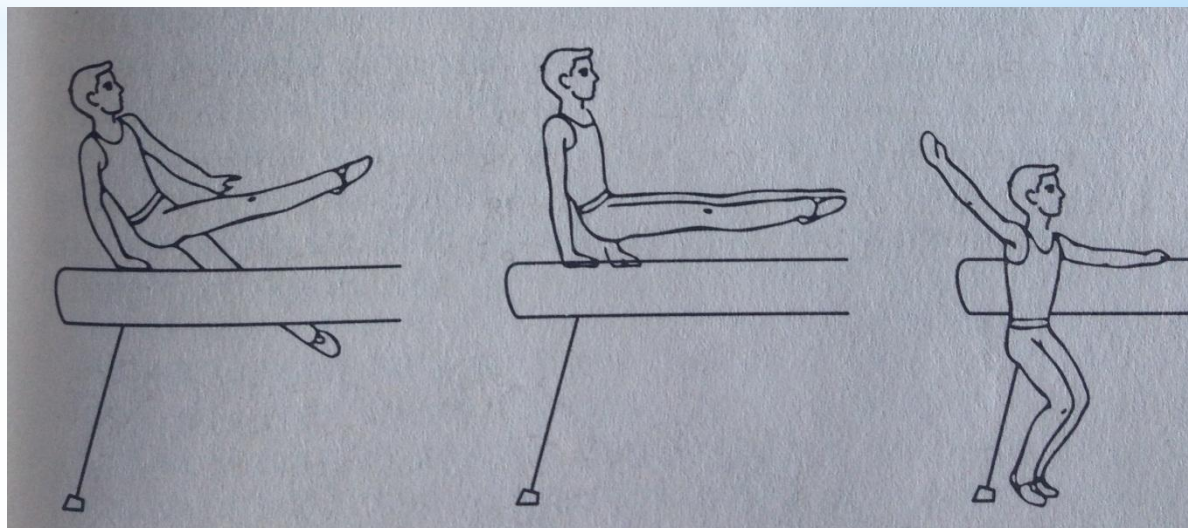




## Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги

**Выполняется** в правую и левую стороны с небольшого разбега. Прыжок углом вправо выполняется толчком левой с одновременной опорой правой рукой о тело коня, маховая нога направляется вверх и через снаряд, опорная нога после отталкивания быстро присоединяется к маховой над снарядом. Туловище по возможности выпрямляется. Руки опираются о снаряд последовательно, в начале прыжка - правая, потом, левая.

**Мостик устанавливается** под небольшим углом (почти параллельно коню) у ближнего края снаряда.





# Прыжок углом с косого разбега через коня в длину толчком одной ноги (продолжение)

## Последовательность разучивания:

1. Сидя на коне на правом бедре, опереться руками за телом, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к нему.
2. Сидя ноги врозь поперек на коне, опереться руками о тело коня и взмахом ног - соскок вправо.
3. С одного-двух шагов махом одной и толчком другой - сед на коне.
4. Прыжок через снаряд.

**Страховка и помощь:** стоит со стороны приземления боком к снаряду и обеспечивает страховку правой рукой за руку, а левой - под спину.

**Усложнение:** прыжок через положенный на дальний конец коня набивной мяч .

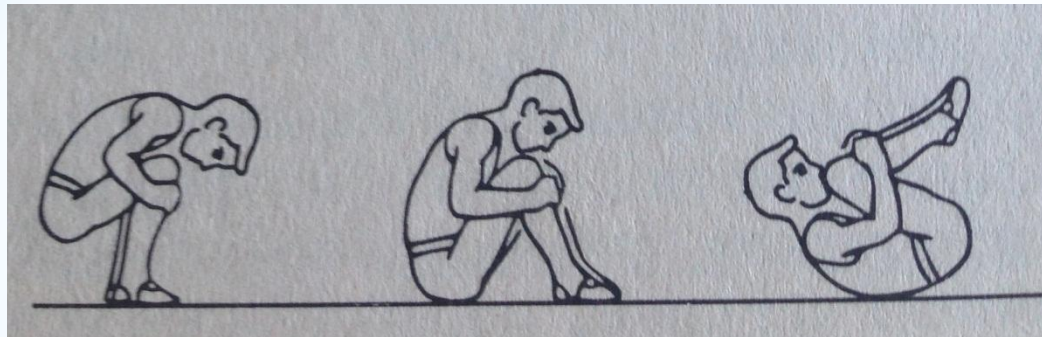
# \* V. Акробатические упражнения

## Разновидности:

- 1) группировки (сидя, лежа на спине, в приседе),
- 2) перекаты (назад и вперед, в сторону, из различных исходных положений и в различные положения),
- 3) кувырки (кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад, кувырок назад в различные положения, кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок назад через стойку),
- 4) перевороты (в сторону, вперед, с поворотом - «рондат», назад) И полуперевороты (курбет),
- 5) сальто (вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, махом, с поворотами),
- 6) шпагаты (продольно, поперек, вертикально, полушпагат),
- 7) мосты (на предплечьях, на одну руку или ногу, на коленях),
- 8) равновесия,
- 9) стойки (на лопатках, на голове и руках и др.).

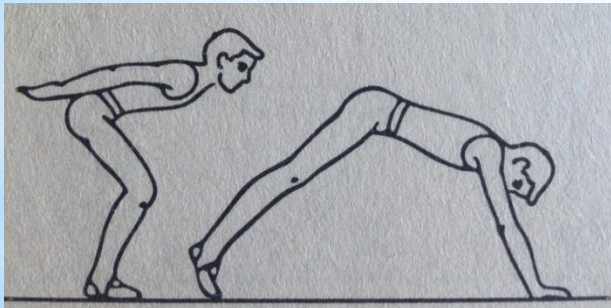
## Группировки

в приседе

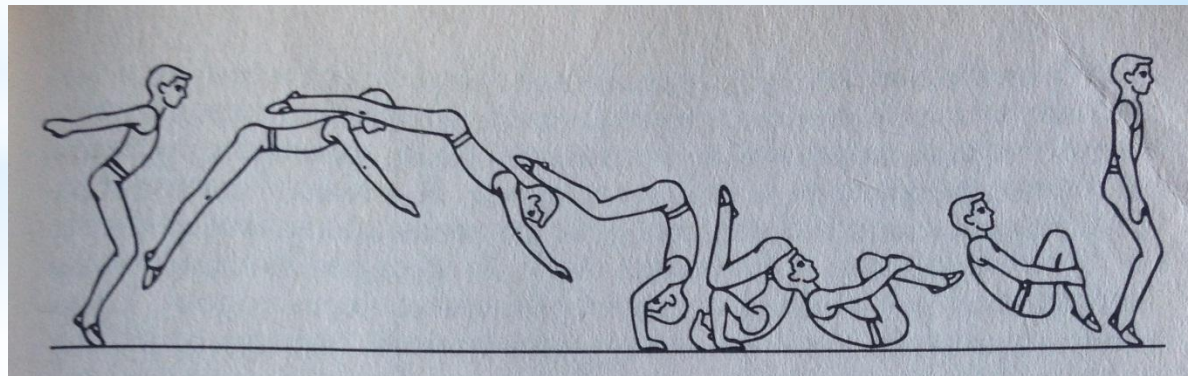


сидя

## Кувырки

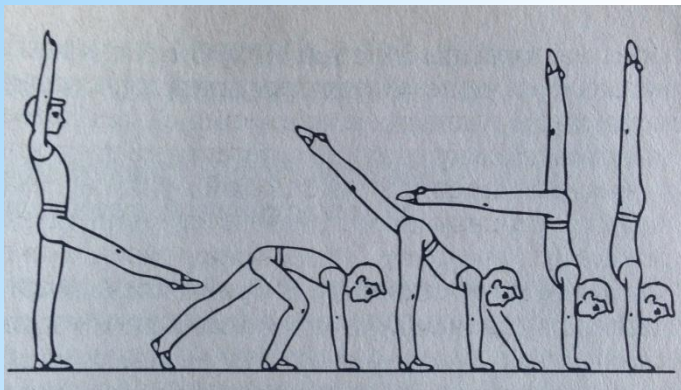


длинный кувырок вперед

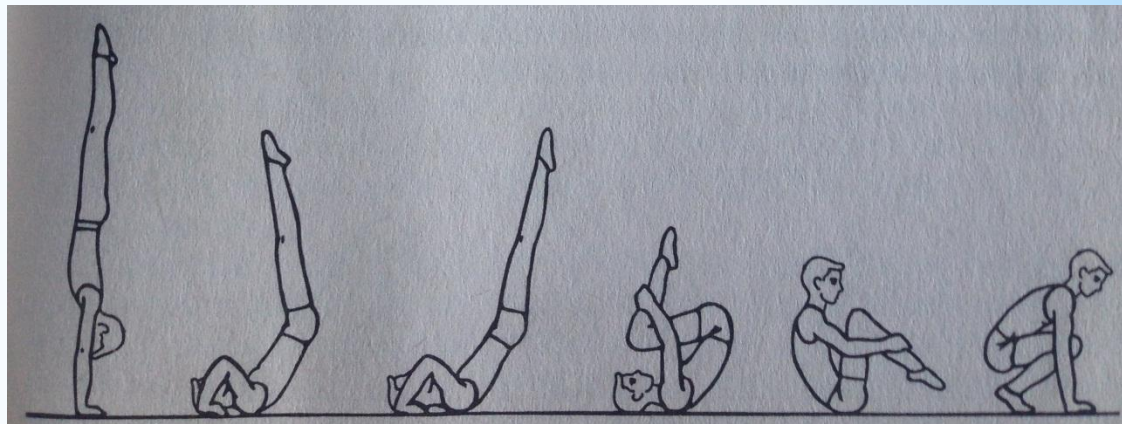


кувырок вперед прыжком

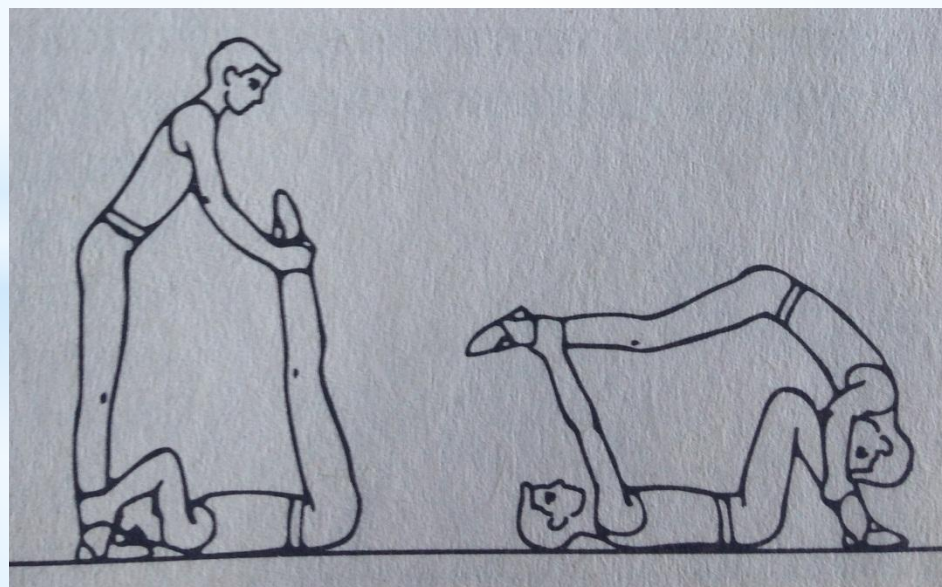




стойка на руках



кувырок вперед из стойки на руках



кувырок вдвоем

# Разучить кувырок вперед

Частные задачи	Средства обучения
Проверить степень овладения разновидностями группировок и положением «упор присев».	1. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе, положение «упор присев».
Совершенствовать навык в сохранении плотной группировки при перекатах.	2. Перекат в сторону. 3. Перекаты назад и вперед.
Научить выполнению движений ногами и руками в уступающем режиме мышечных усилий, применительно к кувырку вперед.	4. Из и.п. - упор присев - разгибая ноги, упор стоя согнувшись, затем, согнуть руки.
Научить выполнению кувырка вперед в облегченных условиях.	5. То же, но, затем, «накатом» плеч кувырок вперед. 6. Кувырок вперед по наклонной поверхности, с помощью.
Научить выполнению кувырка вперед в объеме технических требований.	7. То же, по горизонтальной поверхности.



## Разучить кувырок назад

Частные задачи	Средства обучения
Научить прочной опоре на руки и разгибание рук.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнение «штангист»: в и.п. - сед, согнуть руки, ладони кверху - активное разгибание рук.</li><li>2. То же, в положении лежа на спине на мате, ладони касаются стены (рейки гимнастической стенки).</li><li>3. Из и.п. - упор присев - упор стоя согнувшись (тяжесть тела на руках).</li><li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</li></ol>
Научить своевременной постановке ладоней на опору после переката, применительно к кувырку назад.	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Перекаты назад с последующей опорой руками около головы и вперед в и.п.</li></ol>
Научить активному разгибанию ног в сочетании с постановкой ладоней на опору, применительно к кувырку назад.	<ol style="list-style-type: none"><li>6. То же, но с разгибанием ног за голову.</li></ol>
Научить выполнению кувырка назад в облегченных условиях.	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Кувырок назад по наклонной поверхности, с помощью.</li></ol>
Научить выполнению кувырка назад в объеме технических требований.	<ol style="list-style-type: none"><li>8. То же, по горизонтальной поверхности.</li></ol>

# Разучить кувырок вперед в стойку на лопатках

Частные задачи	Средства обучения
Проверить степень овладения техникой кувырка вперед.	1. Кувырок вперед.
Совершенствовать навык в сохранении прочной опоры на руки и прямого положения тела в стойке на лопатках.	2. Из и.п. - сед с наклоном вперед - перекатом назад стойка на лопатках. 3. То же из и.п. - упор присев. 4. Из и.п. - лежа на спине согнувшись с опорой руками около головы - разгибаясь, стойка на лопатках.
Научить быстрому подхвату руками и уверенной опоре при переходе с кувырка в стойку на лопатках в облегченных условиях.	5. Из и.п. - упор присев - кувырок вперед до положения согнувшись с опорой лопатками о маты с последующим разгибанием в стойку на лопатках (партнер, стоя сбоку, фиксирует остановку, не допуская опускания таза на мат).
Научить выполнению кувырка вперед в стойку на лопатках в объеме технических требований.	6. Кувырок вперед в стойку на лопатках.

# Разучить стойку на руках махом одной и толчком другой ноги (с помощью)

Частные задачи	Средства обучения
Научить прочной опоре на руки и сохранению прямого положения рук и туловища, применительно к стойке на руках.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Из и.п. - стойка, руки вверх, ладони кверху - потянуться вверх (партнер, стоя на скамейке, надавливает на ладони).</li><li>2. Зафиксировать и.п. - упор лежа, ноги на рейке гимнаст. стенки значительно выше головы.</li></ol>
Научить положению «стойка на руках».	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Из и.п. - упор стоя на одном колене (другая нога - прямая отведена назад) - два партнера, стоя сбоку, поднимают за бедро в стойку на руках.</li><li>4. Из и.п. - упор присев спиной к гимнаст. стенке - поочередно переставляя ноги по рейкам стенки, стойка на руках с опорой ногами о стенку (обеспечить страховку).</li></ol>
Научить активному маху ногой в сочетании с энергичным толчком другой и выходу в стойку на руках в облегченных условиях.	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Из и.п. - упор присев на одной (другая нога - прямая отведена назад) - махом одной и толчком другой ноги стойка на руках с помощью.</li><li>6. То же, но из и.п. - стойка на одной, другая нога вперед, руки вверх, выполняя с опорой ногами о стенку.</li></ol>
Научить стойке на руках в объеме технических требований.	<ol style="list-style-type: none"><li>7. Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с помощью партнеров, стоящих сбоку.</li></ol>

# Разучить стойку на голове и руках толчком ног

Частные задачи	Средства обучения
Научить постановке рук и головы, применительно к стойке на голове и руках.	1. Из и.п. - упор присев - разгибая ноги поставить голову на опору (использовать ориентиры - разметка мелом на матах).
Научить сохранению прочной опоры на руках в стойке на голове и руках и умению распределять вес тела.	2. Из и.п. - упор присев - разгибая ноги поставить голову на опору, а два партнера, стоя сбоку, поднимают за ноги в стойку на голове и руках.
Научить выходу в стойку на голове и руках в облегченных условиях.	3. Из и.п. - упор присев - опускание головы на опору с одновременным толчком ног и выход в стойку на голове и руках с согнутыми ногами с помощью партнеров, стоящих сбоку.
Научить стойке на голове и руках в объеме технических требований.	4. То же, но в стойке разогнуть ноги.