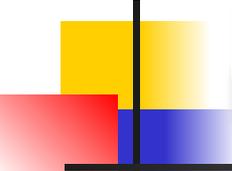


# Гимнастика



# Содержание

---

- 1. История гимнастики
- 2. Физические качества
- 3. Строевые упражнения
- 4. Положения в стойках
- 5. Положения в седах
- 6. Положения в упорах
- 7. Положения в равновесиях
- 8. Положение шпагата
- 9. Положения приседов
- 10. Положения в выпадах
- 11. Положения в наклонах
- 12. Акробатические упражнения
- 13. Лазание и перелазание
- 14. Висы и упоры
- 15. Опорный прыжок



# История гимнастики.

- Предшественником **спортивной гимнастики** была распространенная в **XVI-XVII вв. вольтижировка** (гимнастика и прыжки) на столе и коне, **лазанье** по шесту и стене и **равновесие** на канате и деревьях. **Ф. Л. Ян, основатель немецкого гимнастического движения**, расширил основную область спортивной гимнастики путем изобретения новых упражнений и снарядов, таких, как перекладина, брусья и предметы для лазания. Тем самым **он заложил основу системы современной спортивной гимнастики**. Он рассматривал гимнастику как средство воспитания и образования.

- Весной **1811 г.** вблизи Берлина Ян открыл **первую гимнастическую площадку**. В 1816 г. Ян вместе со своим учеником Е. Айзеленом опубликовал произведение «Немецкая гимнастика». Кроме замечаний воспитательного, организационного и технико-методического характера, книга содержит основные упражнения гимнастики по Яну.

- «Гимнастическая блокада» с 1820 до 1842 г., объявленная реакционным прусским правительством, сильно помешала развитию гимнастики. После отмены ограничений гимнастика начала быстро распространяться в школы и общества.

- **Международная федерация гимнастики (ФИЖ)** была создана в 1881 г., и в настоящее время в нее входят более 80 национальных федераций. ФИЖ налаживает международные гимнастические контакты, проводит различные международные соревнования, чемпионаты Европы (с 1955 г. каждые 2 года) и чемпионаты мира (с 1905 г., сейчас каждые 2 года). Она разрабатывает обязательные упражнения, **возглавляет с 1896 г. соревнования, которые проводятся в рамках олимпийских игр**. Для всех соревнований ФИЖ разрабатывает Правила судейства и снарядные нормативы, которые постоянно совершенствуются.



# ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

- **Гимнастика** - система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей человека, гармоническое физическое развитие. Понятие «гимнастика» включает в себя спортивную и художественную гимнастику, спортивную акробатику. Спортивная гимнастика является хорошим средством физического воспитания людей, она признана важным видом спорта, весьма полезным для здоровья людей и организации досуга. Упражнения на снарядах представляют собой важное воспитательное средство, поскольку предъявляют специфические «многоснарядные» требования к занимающимся.
- Современная спортивная гимнастика имеет следующие характерные признаки: **высокую динамику** в виде ритмично акцентированной маховой гимнастики с мощными и резкими движениями; **частую смену движений** с широкой и незначительной амплитудой в сочетании с чередованием наклонов, выпрямления, вращения тела, разведения рук и ног; активное участие тазобедренных суставов и плечевого пояса; целенаправленное **чередование напряжения и расслабления мышц** в рамках маховых, основных и конечных движений. Этот большой диапазон движений с разветвленной степенью трудности и большим структурным многообразием требует от нервной системы синтеза всех двигательных структур. Спортивная гимнастика **воспитывает любовь к прекрасному, целенаправленному, совершенному и сложному, она выявляет истинное стремление к мастерству, развивает дисциплину, выносливость, смелость и готовность оказать другому помощь.**



# Строевые упражнения.

Совместные или одиночные действия занимающихся в строю.

- Построения в одну шеренгу.

Учащиеся строятся в шеренгу по команде учителя «**Становись!**». Учитель становится на определенное место (верхний правый угол зала, площадки), а учащиеся становятся слева от него. Когда направляющий займет свое место рядом с учителем, последний переходит на середину зала (площадки), помогает ученикам взять правильный интервал. В строю стоят прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вниз, а полусогнутые кисти прижаты к бедрам, носки ног разведены пятки сомкнуты. Такое положение называется **основной стойкой**.



# Строевые упражнения.

## ■ ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ.

По команде учителя: «*В колонну по одному — становись!*», все учащиеся становятся в затылок за учителем. Строиться в колонну по одному можно также поворотом налево или направо.



Построение в колонну по одному

# Строевые упражнения.

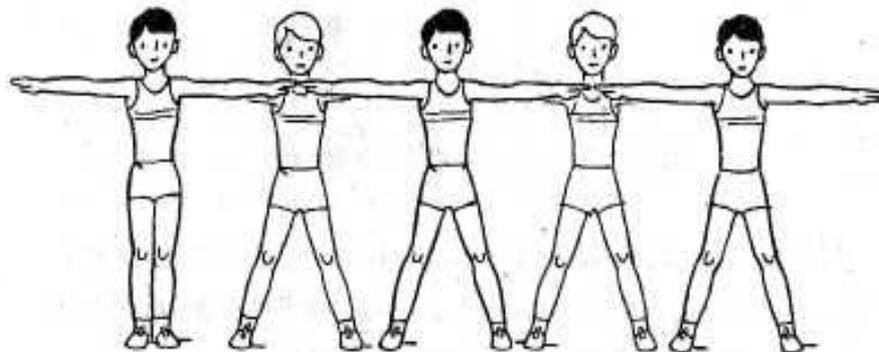
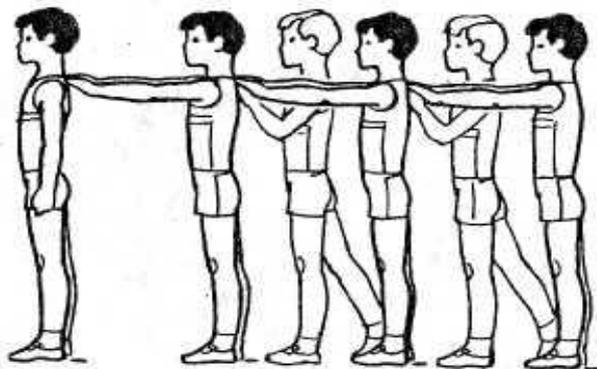
■ **Размыкания** — способы увеличения интервала или дистанции строя.

■ **РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ ВПЕРЕД В КОЛОННЕ.**

По команде «*На вытянутые вперед руки — разомкнись!*» дети размыкаются, касаясь прямыми руками плеч ученика, стоящего впереди.

■ **РАЗМЫКАНИЕ НА ВЫТЯНУТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ В ШЕРЕНГЕ.**

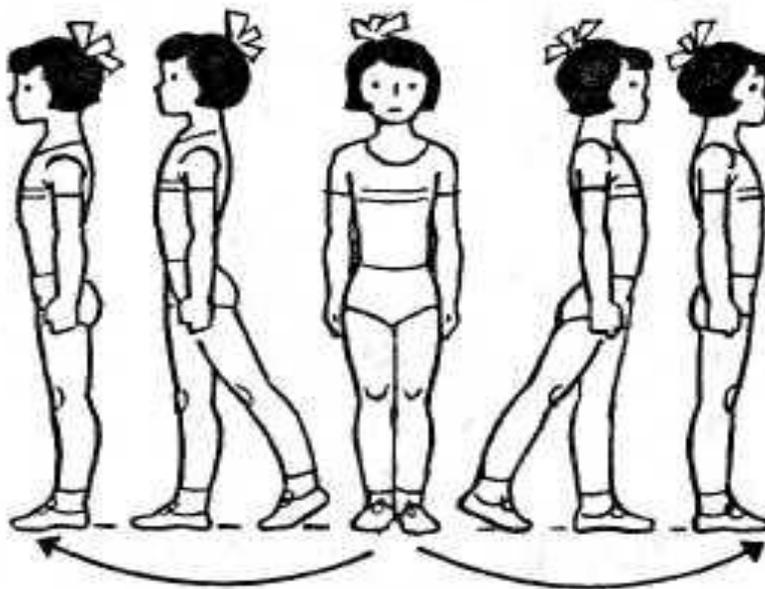
По команде «*Вправо (влево) на вытянутые в стороны руки, приставными шагами — разомкнись!*» ученики размыкаются на нужное расстояние в указанном направлении, поднимая руки в стороны .



# Строевые упражнения.

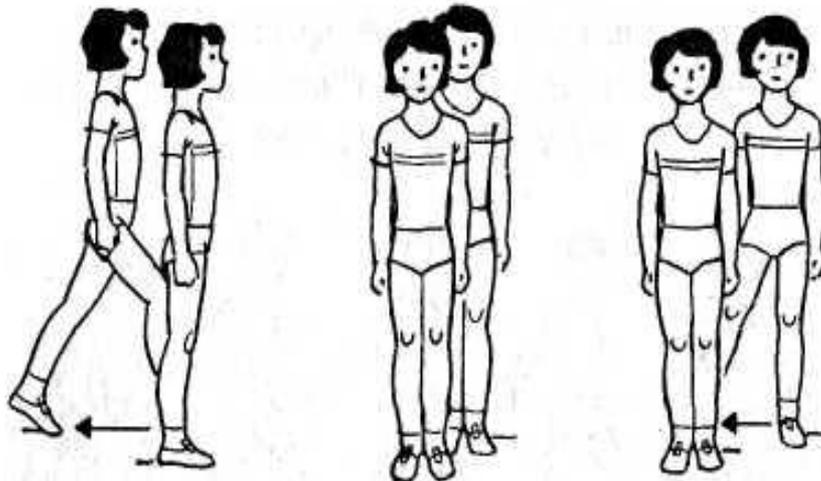
## ■ ПОВОРОТЫ НАПРАВО И НАЛЕВО.

- Повороты ученики выполняют по разделениям на два счета по команде «нале-ВО!», «напра-ВО!». По предварительной команде «напра-» дети выполняют первую половину поворота, что соответствует счету «раз», поворот на правой пятке и левом носке. По исполнительной команде «-ВО!» приставляют левую ногу к правой, заканчивая поворот, счет «два». Расслабленное положение рук является типичной ошибкой этого упражнения.



# Строевые упражнения.

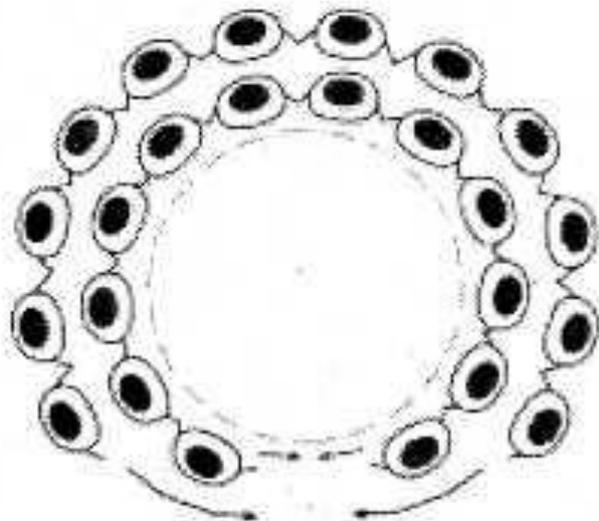
- **Перестроения — переходы из одного строя в другой.**
  - **ПЕРЕСТРОЕНИЯ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ДВЕ.**
- После расчета на первый-второй, подается команда: «*Класс, в две шеренги – СТРОИСЯ!*». По исполнительной команде «СТРОИСЯ!» вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад, на «два», не приставляя правой ноги, - шаг вправо, на «три» — приставляют левую ногу к правой и становятся в затылок за первыми номерами. Для обратного перестроения подается команда: «*Класс, в одну шеренгу – СТРОИСЯ!*», производятся действия обратного характера.



# Строевые упражнения.

## ПЕРЕСТРОЕНИЕ В ДВА КРУГА ИЗ ДВУХШЕРЕНГОВОГО СТРОЯ.

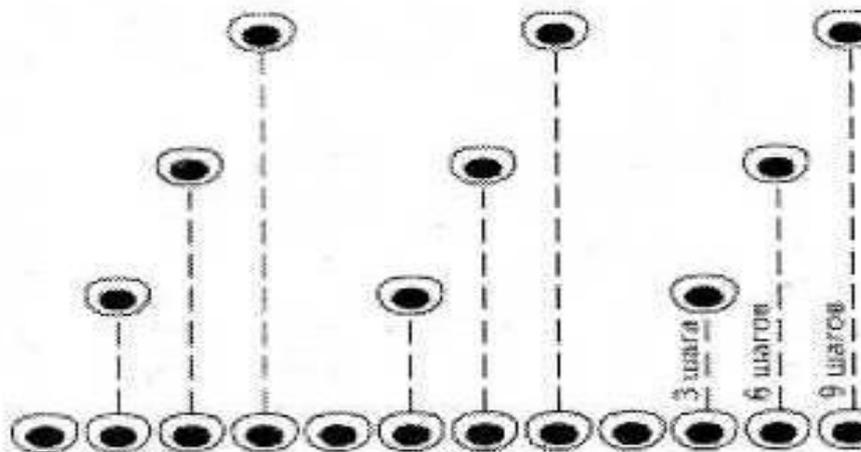
- Перестроение проводится поэтапно. Сначала разучивается перестроение в один круг из шеренги, взявшись за руки. Можно выполнять на нарисованном на полу круге, ученики за направляющим размещаются по кругу. Перестроение в круг из шеренги производится быстрее, если направляющий и замыкающий пойдут навстречу друг другу. При этом половина учащихся идет за направляющим, а другая — за замыкающим. Когда этот вид перестроения освоен, можно осваивать перестроение в два круга из двухшеренгового строя.



# Строевые упражнения.

## РАЗМЫКАНИЕ ПО РАСЧЕТУ «ШЕСТЬ - ТРИ - НА МЕСТЕ» И «ДЕВЯТЬ - ШЕСТЬ - ТРИ - НА МЕСТЕ»

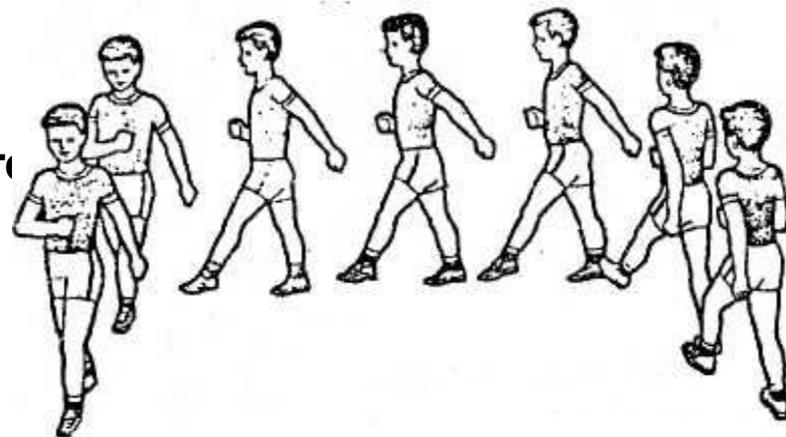
- Этот способ применяется при размыкании из шеренги, после расчета. По команде «По расчету шагом — МАРШ!» учащиеся выходят вперед, делая столько шагов, сколько каждым из них было названо при расчете, кроме тех, кто говорил «на месте» (они с места не сходят). По команде «На свои места шагом марш!» ученики, вышедшие вперед, поворачиваются кругом (по счету «раз-два»), идут на прежние места и, оказавшись в строю, поворачиваются кругом.
- Вначале применяется размыкание по расчету «шесть — три — на месте», затем «девять — шесть — три — на месте».



# Строевые упражнения.

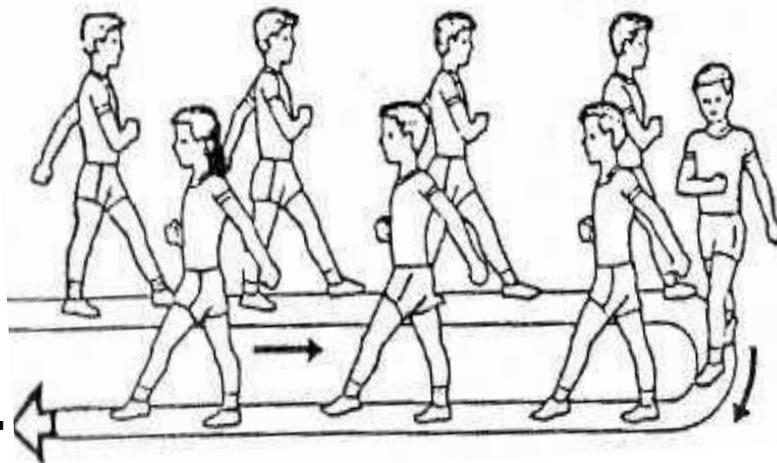
## ХОДЬБА В ОБХОД.

Самый простой способ передвижения учеников в колонне по одному. Выполняется по команде «*Налево (направо) в обход шагом — МАРШ!*».



## ХОДЬБА ПРОТИВОХОДОМ.

Выполняется по команде: «*Противоходом налево (направо) — МАРШ!*». Противоход — это движение в обратном направлении рядом со строем (справа или слева). Для ходьбы противоходом налево исполнительную команду надо подать под шаг левой ноги, а для ходьбы противоходом направо — под шаг правой.



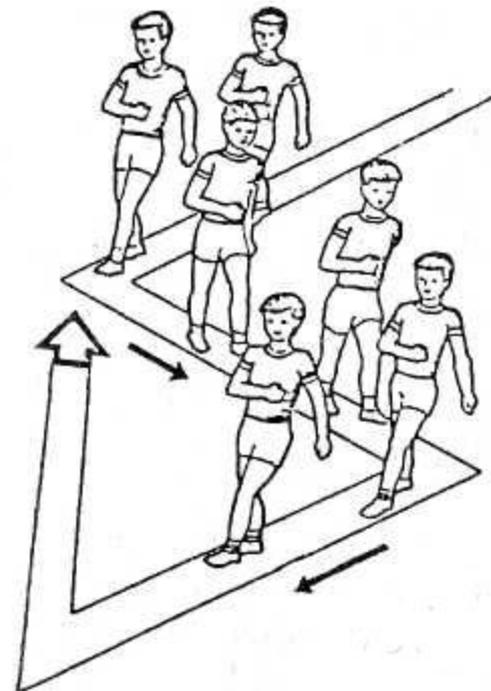
# Строевые упражнения.

## ■ ХОДЬБА ЗМЕЙКОЙ

— несколько противоходов подряд. Величина змейки определяется по первому противоходу по команде: «Противоходом налево (направо) — МАРШ!». Затем, перед завершением противохода, звучит команда: «Змейкой — МАРШ!». По этой команде направляющий передвигается «змейкой» до новой команды учителя.

## ■ ХОДЬБА ПО ДИАГОНАЛИ

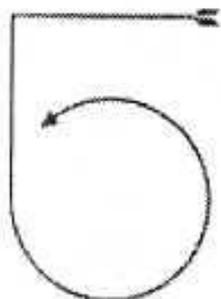
— это движение по прямой из одного угла зала (площадки) через центр к другому углу. В этом случае подается команда «По диагонали — МАРШ!». Исполнительную команду «МАРШ!» подаются в тот момент, когда направляющий дойдет до соответствующего угла.



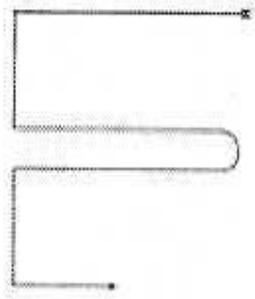
# Строевые упражнения.

## ■ Схемы движения колонны.

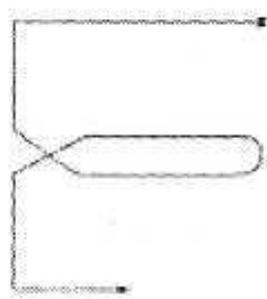
- **Круг** — движение по окружности.
- **Петля** — противоход, в конце которого меняется направление движения. Различают открытую петлю, при которой направление движения меняется в противоположную сторону.
- **Петля закрытая** — направление движения меняется в сторону колонны, и занимающиеся через одного (два) пересекают ее.
- **Спираль** — движение по кругу с постепенным уменьшением радиуса до центра и выходом в противоположном направлении противоходом.
- **Разведение** — деление колонны на более мелкие колонны (две, три), например: из колонны по два в колонну по одному.
- **Сведение** — движение, противоположное разведению



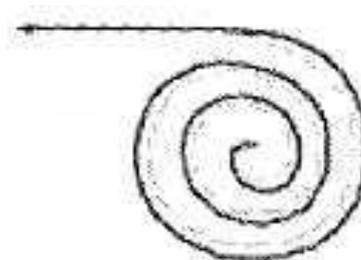
Круг



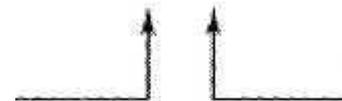
Петля



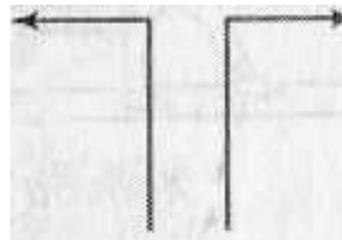
Петля закрытая



Спираль



Сведение



Разведение

# Положения в стойках.

**Основная стойка** (сокращенно о. с.) — положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным. Этим она и отличается от строевой (а).

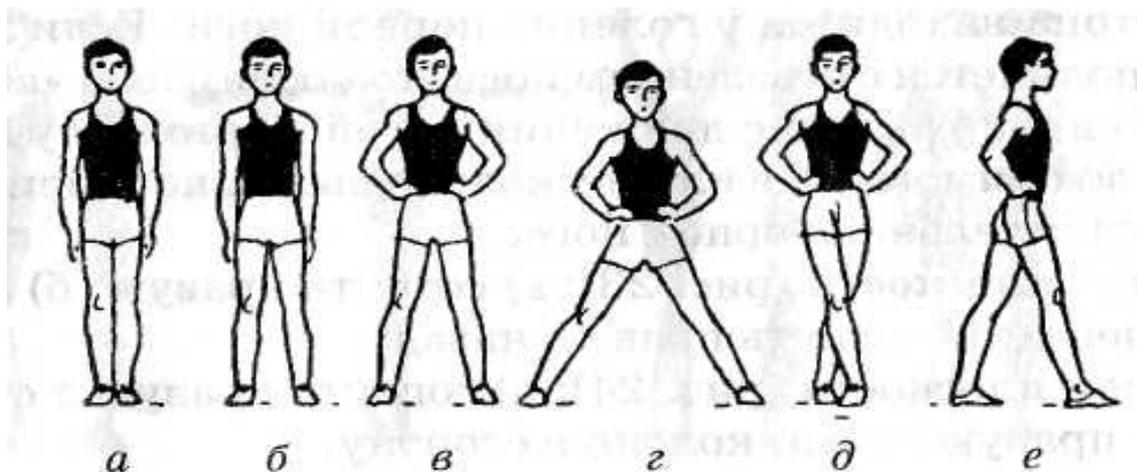
**Узкая стойка** — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (б).

**Стойка ноги врозь** — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч (в). О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания.

**Широкая стойка** — стойка, в которой ноги широко разведены в стороны (г).

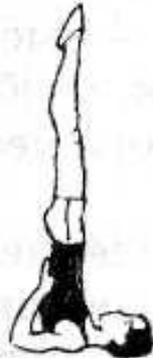
**Стойка скрестно** — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см (д).

**Стойка ноги врозь правой** — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (е). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.



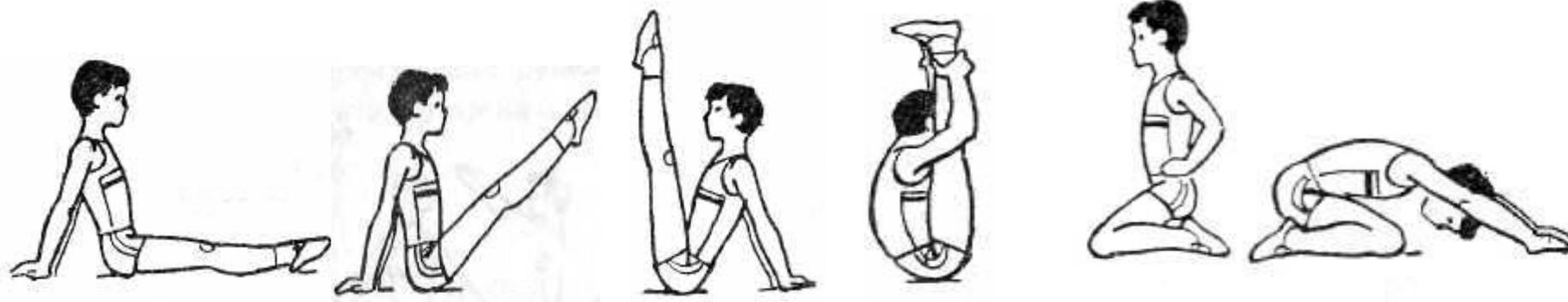
# Положения в стойках.

- **Стойка на правом (левом) колене** — при обычном способе выполнения одну ногу поднимают и, сгибая, отводят назад. Одновременно с этим сгибают другую ногу, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу.
- **Стойка на коленях** — стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты.
- **Стойка на лопатках** — выполняется с опорой лопатками и затылком. Обычно руки упираются в поясницу.
- **Стойка на голове** — выполняется с опорой головой и руками.
- **Стойка на руках** — выполняется на прямых руках, тело вертикально.



# Положения в седах.

- **Сед** – положение занимающегося сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком – либо положении.
- **Сед углом** – положение с поднятыми ногами, до угла 45 градусов.
- **Сед согнувшись** – ноги подняты до вертикального положения.
- **Сед с захватом** – то же, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги, захватом за голеностопный сустав подтягиваются к туловищу, голова опущена.
- **Сед на пятках** – сед на обеих пятках, туловище вертикально, положение рук оговаривается.
- **Сед на пятках с наклоном** – то – же, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола.



сед,  
упор сзади

сед углом,  
упор сзади

Сед согнувшись,  
упор сзади

сед с  
захватом

сед на пятках,  
руки на пояс

сед на пятках  
с наклоном вперед

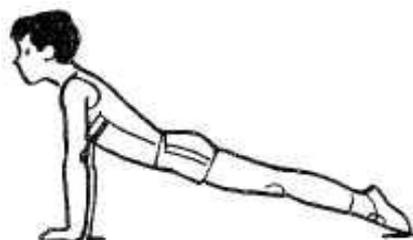


# Положения в упорах.

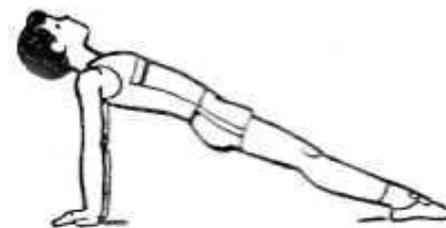
- **Упор присев** — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.
- **Упор стоя на коленях** — опора руками и коленями, носки вытянуты.
- **Упор лежа** — занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать.
- **Упор лежа сзади** — учащийся обращен к опоре спиной.



на коленях



упор лежа

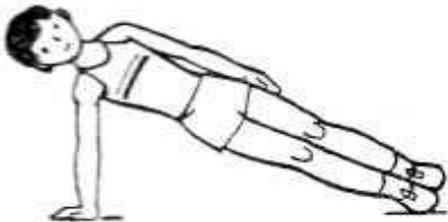


упор лежа сзади



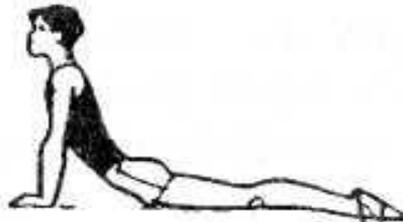
# Положения в упорах.

- **Упор лежа боком** — тело обращено боком при опоре на одну руку, другая рука обычно у тела.
- **Упор лежа на бедрах** — упор, при котором тело максимально прогнуто, бедра касаются опоры или лежат на ней.
- **Упор лежа сзади на предплечьях** — аналогичный упору лежа сзади, но руки упираются предплечьями.



*упор лежа*

*боком*



*упор лежа*

*на бедрах*



*упор лежа сзади*

*на предплечьях*

# Положения в равновесиях.

**Равновесие** — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

**Боковое равновесие** - одноименная рука вверх, положение другой – оговаривается.

**Заднее равновесие** - отвести одну ногу максимально вперед и прогнуться назад.

Положение рук оговаривается.

## ■ Типичные ошибки.

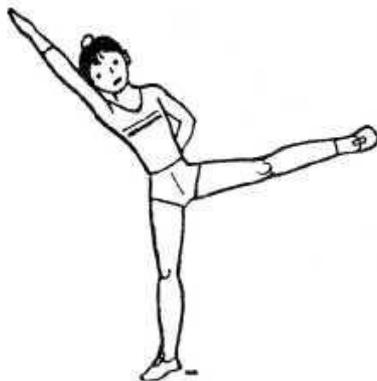
- При наклоне туловища вперед нога опускается.
- Не полностью выпрямлена опорная нога.

## ■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку со стороны отводимой ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро.



равновесие



боковое равновесие одноименная  
вверх, другая на пояс



заднее равновесие  
руки в стороны



# Положение шпагата.

- **Шпагат** - сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.
- **Шпагат правой (левой)** — указывается нога, находящаяся спереди.
- **Полушпагат** — сед на пятке согнутой вперед ноги, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны.
  - **Типичные ошибки.**
    - Туловище наклонено вперед.
    - Стопа согнутой ноги отведена в сторону.
    - Отведенная назад нога согнута в колене.
    - Руки согнуты.



шпагат



шпагат правой

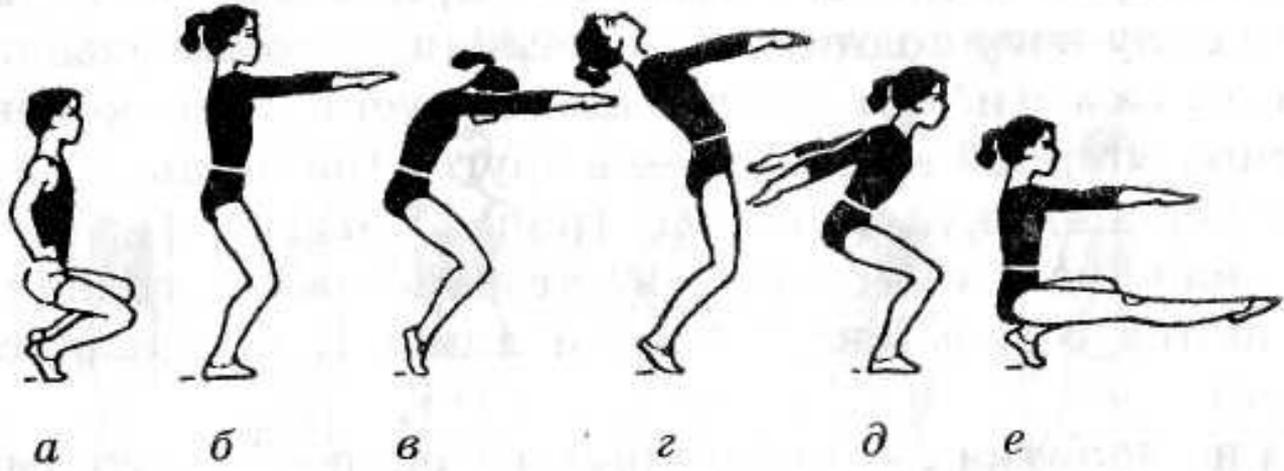


полушпагат



# Положения приседов.

- **Присед** — положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носки), руки в любом положении (а).
- **Полуприсед** — приседание, выполняемое на половину амплитуды (б); часто применяется с полунаклоном и называется «старт пловца» (д).
- **Круглый присед (полуприсед)** — приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена (в).
- **Присед наклонно** — присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывается дополнительно. Например, руки вперед (г).
- **Присед на правой (левой)** — приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки вперед (е)



# Положения в выпадах.

- **Выпад** выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным сгибанием ее.
- **Выпад правой (левой)** — выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее так, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (а).
- **Выпад назад** — выставление ноги назад (б).
- **Выпад с наклоном** — соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в).
- **Глубокий выпад** — выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указываются дополнительно. Например, глубокий выпад правой, руки в стороны - назад (г).



а



б



в

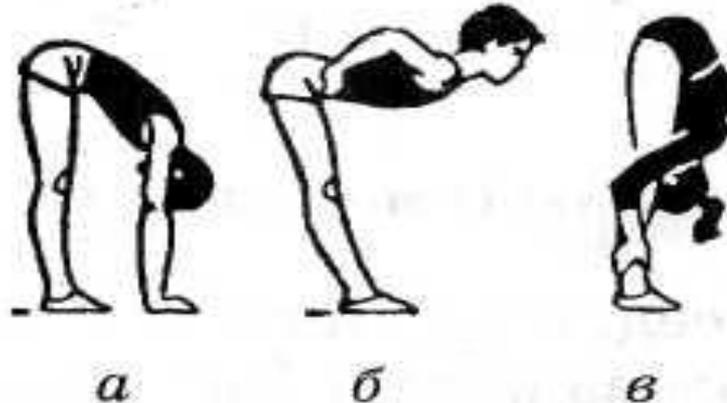


г



# Положения в наклонах.

- **Наклон** — термин для определения сгибания тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперед указание о направлении можно опускать. Например, наклон (а).
- **Наклон прогнувшись** выполняется обычно вперед, руки в стороны, голова приподнята (б).
- **Наклон с захватом** — наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы (в).



# Акробатические упражнения.

## ■ Группировка

— это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувырмам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе (а), сидя (б), лежа на спине (в).

## ■ Типичные ошибки.

- Откиннутая назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Высокий или низкий захват руками голеней, захват в «замок».
- Неплотная группировка.



а



б



в



# Акробатические упражнения.

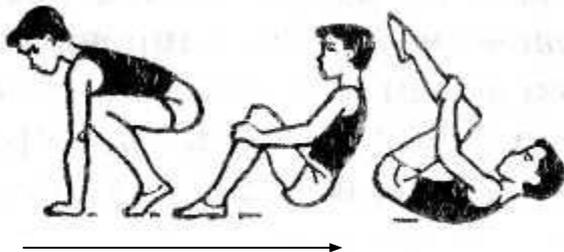
**Перекаты** это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой **предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.**

Из упора присев перекат назад в группировке перекатом вперед в упор присев.

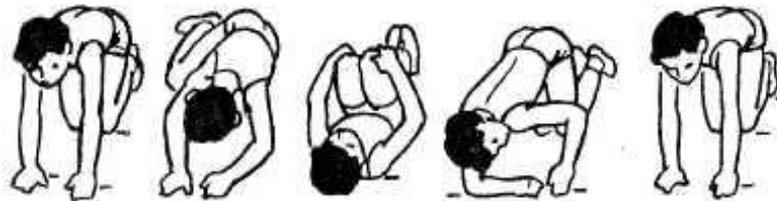
Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в исходное положение.

Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед, и, разгибая их, перекат назад.

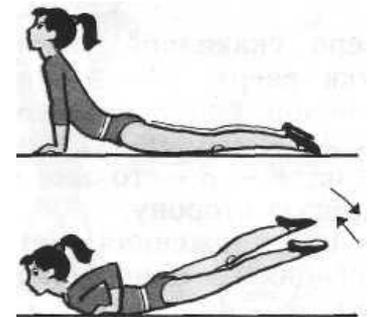
Во время наполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.



Перекат вперед и назад  
в группировке



Перекаты в стороны из  
упора стоя на коленях



Перекаты прогнувшись,  
лежа на животе

# Акробатические упражнения.

## ■ **Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.**

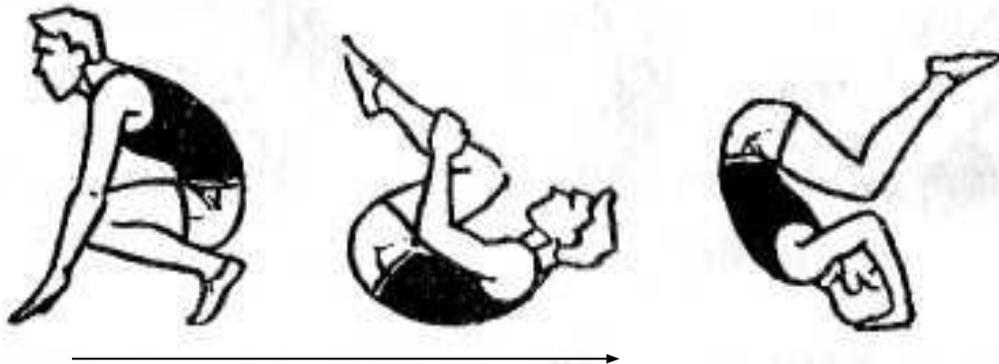
Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локтя и кисти параллельно.

### ■ **Типичные ошибки.**

- *При постановке кистей сильно разведены локти.*
- *Локти и кисти не параллельны.*
- *Неодновременная постановка кистей.*

### ■ **Страховка и помощь.**

При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.



# Акробатические упражнения.

## ■ Кувырок вперед.

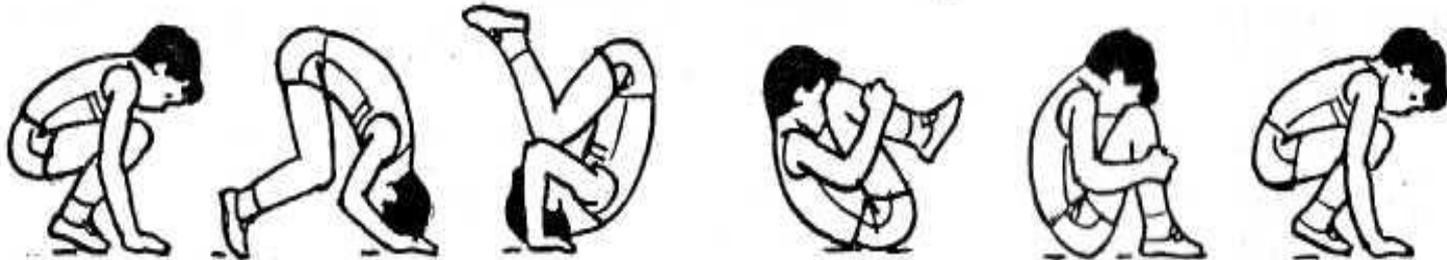
Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

## ■ Типичные ошибки.

- Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- Отсутствие отталкивания ногами.
- Недостаточная группировка.
- Неправильное положение рук.
- Опора руками сзади при переходе в упор присев.

## ■ Страховка и помощь.

Партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.



# Акробатические упражнения.

## ■ Кувырок в сторону.

Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону т.е. последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.



# Акробатические упражнения.

## ■ Кувырок назад в группировке.

Из упора присев, тяжесть тела перенести на руки, затем отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

## ■ Типичные ошибки.

- Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
- Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- Неплотная группировка.
- Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- Медленное переворачивание.

## ■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, подтолкнуть под спину.



# Акробатические упражнения.

## ■ **Кувырок вперед в стойку на лопатках.**

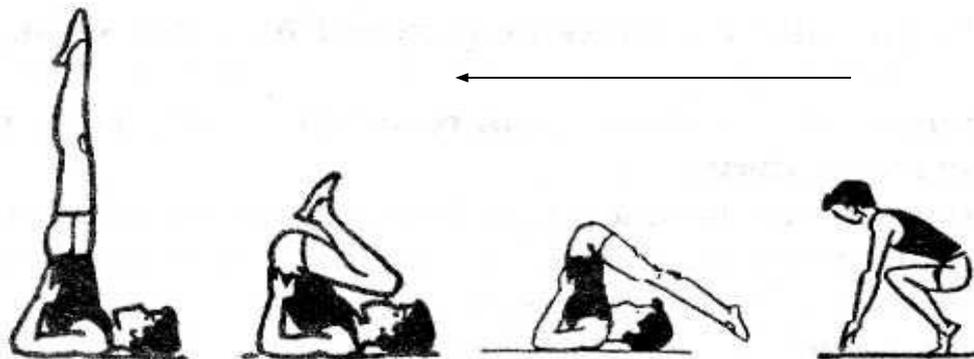
Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

## ■ **Типичные ошибки.**

- *Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.*
- *Постановка рук с широко разведенными локтями.*
- *Ошибки, типичные для стойки на лопатках.*

## ■ **Страховка и помощь.**

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.



# Акробатические упражнения.

## ■ **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.

### ■ **Типичные ошибки.**

- *Резкое опускание согнутой и прямой ноги.*
- *Сгибание ноги, отведенной назад.*

### ■ **Страховка и помощь.**

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



# Акробатические упражнения.

- **Кувырок назад в упор стоя, ноги врозь.**

Из упора присев, заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях, и выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь.

- **Типичные ошибки.**

- *Неправильная постановка рук, как при выполнении кувырка назад.*
- *Слишком запоздалое разведение ног.*
- *Неполное разгибание ног в момент разведения.*

- **Страховка и помощь.**

Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая под спину в момент переворачивания через голову. Чтобы выполняющий не задел страхующего ногами при их разведении, последний должен находиться рядом с выполняющим в и. п.



# Акробатические упражнения.

## Длинный кувырок.

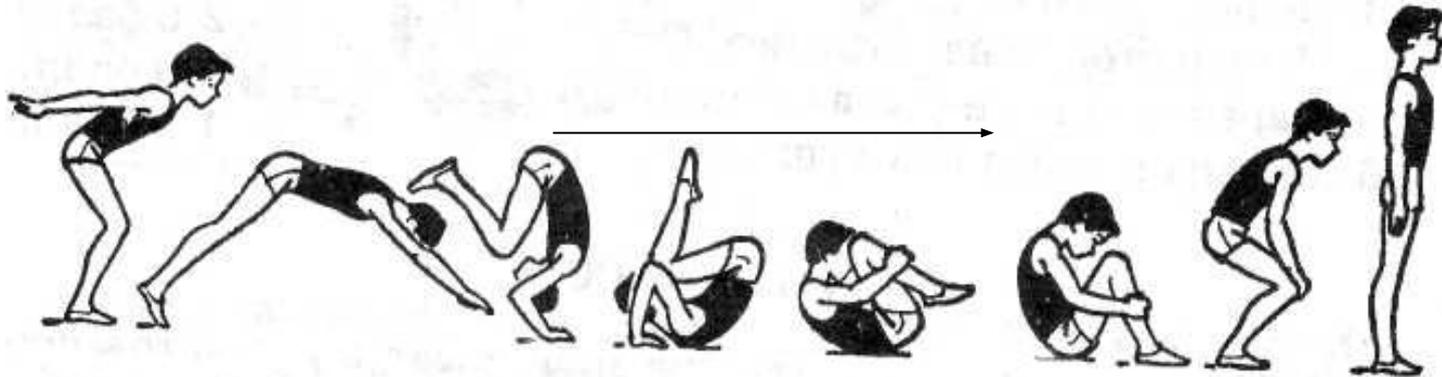
выполняется из полуприседа, руки назад. Махом рук вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

### ■ Типичные ошибки.

- Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
- Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
- Появление фазы полета из-за большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
- Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

### ■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку у места постановки рук, одной рукой, накладывая ее на затылок выполняющего, помогать ему наклонять голову вперед, а другой поддерживать снизу под живот или бедро.



# Акробатические упражнения.

## ■ **Кувырок вперед прыжком с 3х шагов разбега.**

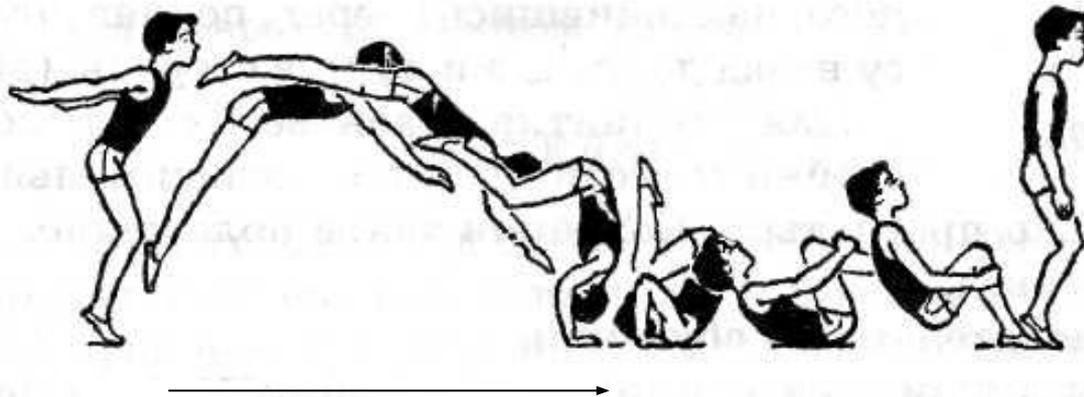
■ Характерная особенность техники - **полетная фаза** после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега.

### ■ **Типичные ошибки.**

- *Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.*
- *Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.*
- *Постановка рук под себя и резкое их сгибание.*

### ■ **Страховка и помощь**

обеспечивается в фазе полета, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперед, а другой рукой помогает снизу под бедро.



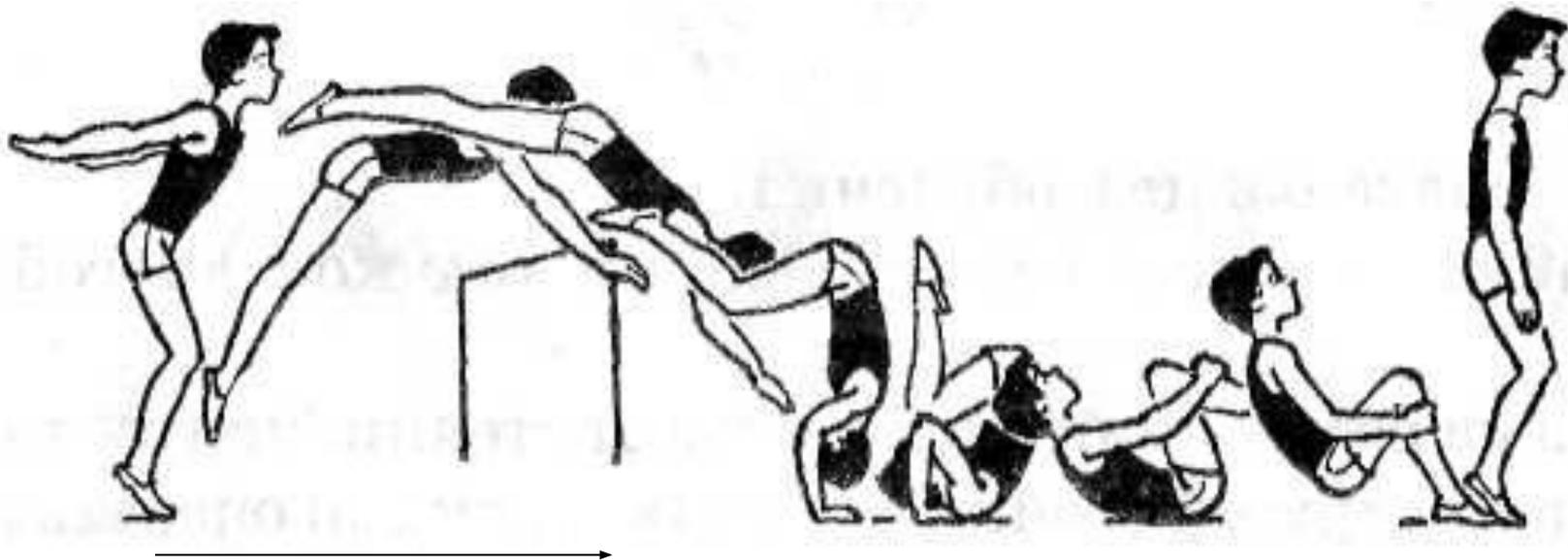
# Акробатические упражнения.

## Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.

Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полетной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега.

### ■ Типичные ошибки.

■ Ошибки такие же как при кувырках прыжком без препятствия. Учащиеся не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.



# Акробатические упражнения.

## Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

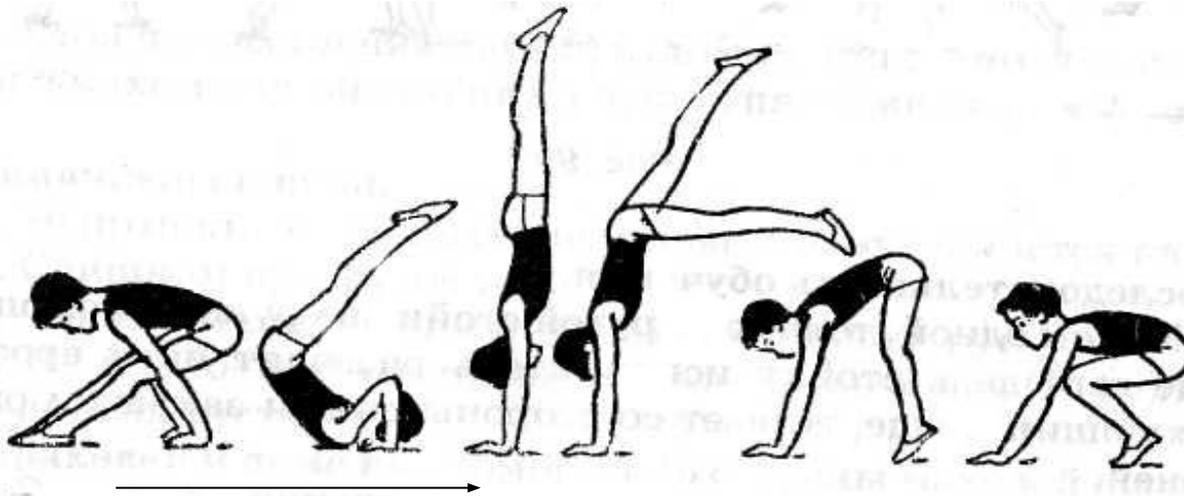
Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

### ■ Типичные ошибки.

- *Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.*
- *Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.*
- *Неправильная постановка рук.*

### ■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку ноги врозь около места постановки рук, взять за ноги и помочь разогнуться в стойку на руках и, подтолкнув за ноги, оказать помощь при завершении кувырка



# Акробатические упражнения.

## ■ Стойка на лопатках согнув ноги.

Выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках.

## ■ Из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.

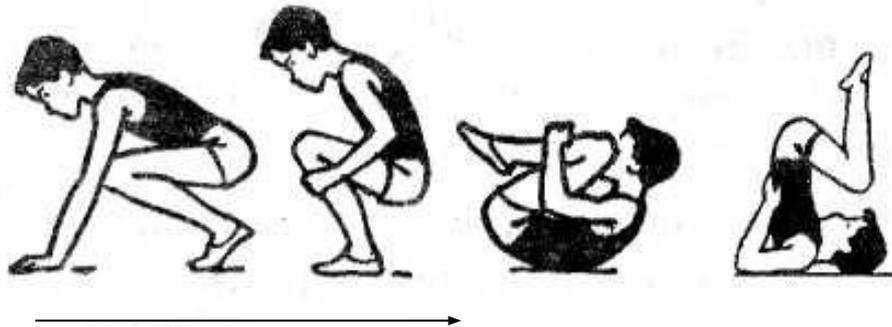
Убрав руки с поясницы, начать перекат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев.

## Типичные ошибки.

- Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.
- Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.
- Туловище не принимает вертикального положения.
- Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.

## ■ Страховка и помощь.

Помогать, стоя сбоку от ученика, одной рукой поддерживая под спину, другой за ноги.



# Акробатические упражнения.

## ■ **Стойка на лопатках.**

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, упереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

## ■ **Типичные ошибки.**

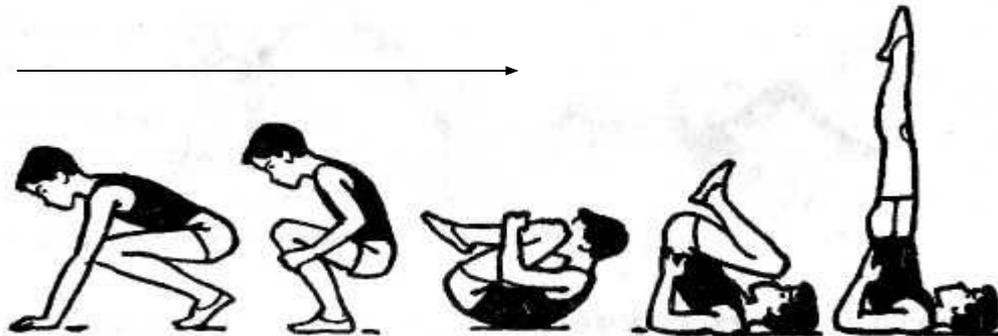
■ *Сгибание в тазобедренных суставах.*

■ *Тело отклонено от вертикальной плоскости.*

■ *Широко разведены локти.*

## ■ **Страховка и помощь.**

Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.



# Акробатические упражнения.

## ■ **Стойка на голове согнув ноги.**

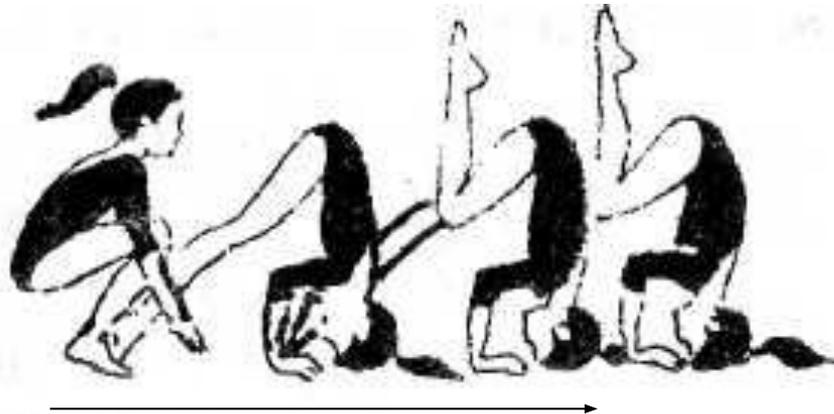
Упражнение является подводющим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, переносить массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

### ■ **Типичные ошибки.**

- *Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.*
- *Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).*
- *Сгибание ног не к груди, а за спину.*

### ■ **Страховка и помощь.**

Помогать, стоя сбоку на коленях, поддерживая одной рукой под спину, другой за голени.



# Акробатические упражнения.

## ■ Стойка на голове и руках.

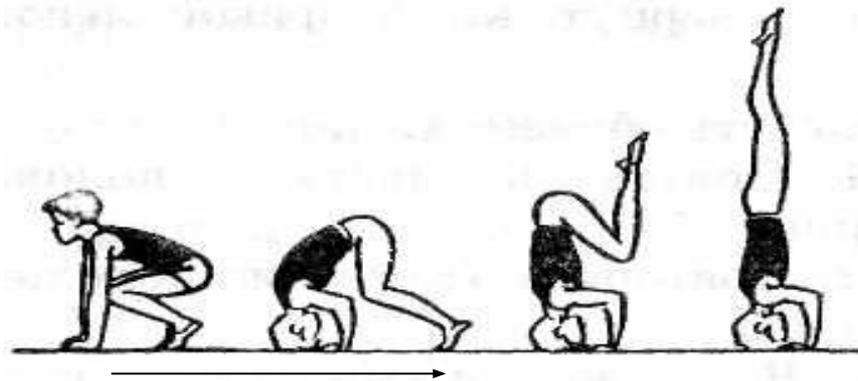
Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

## ■ Типичные ошибки.

- *Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).*
- *Голова поставлена близко или далеко от рук.*
- *Неполное разгибание в тазобедренных суставах.*
- *Излишнее прогибание в пояснице.*
- *Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.*

## ■ Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать за голень снизу, другой под спину. При выходе в стойку поддерживать одной рукой за бедро, а другой за голень, добиваясь точного вертикального положения.



# Акробатические упражнения.

## ■ Из упора присев силой стойка на голове

Из упора присев (голова и руки как и при выполнении стойки на голове и руках согнув ноги, стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ноги, а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами.

## ■ Типичные ошибки.

■ *Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.*

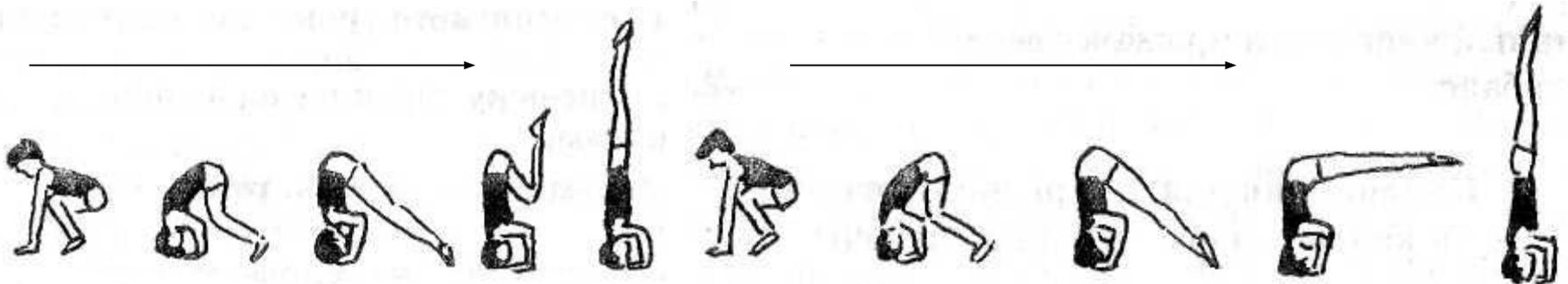
■ *Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.*

■ *Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).*

■ *Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).*

## ■ Страховка и помощь.

■ *Стоя с боку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.*



# Акробатические упражнения.

## ■ Стойка на руках махом одной и толчком другой.

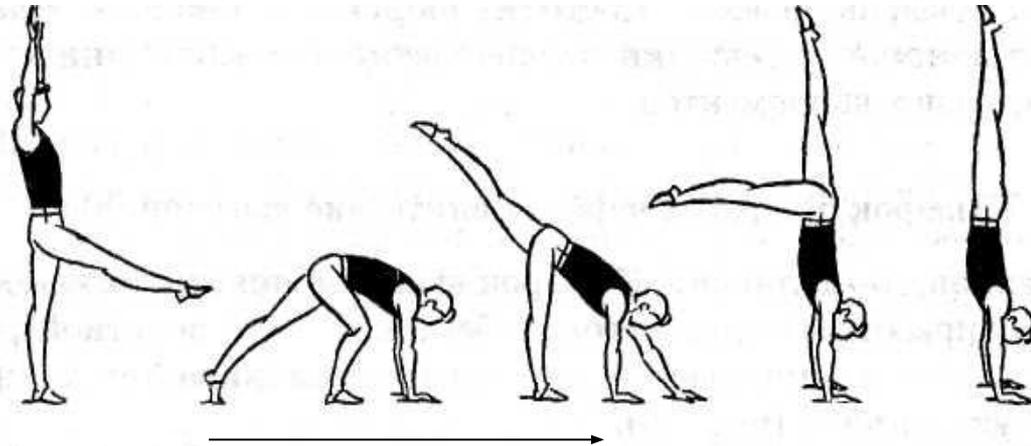
Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

## ■ Типичные ошибки.

- *Неправильное положение головы (не отклоняется назад).*
- *Слишком прогнутое тело.*
- *Слишком широкая или узкая постановка рук.*
- *Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинноключичных суставах.*

## ■ Страховка и помощь.

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.



# Акробатические упражнения.

## ■ «Мост» из положения лежа на спине.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки



## ■ Типичные ошибки.

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.



## ■ Страховка.....

- Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

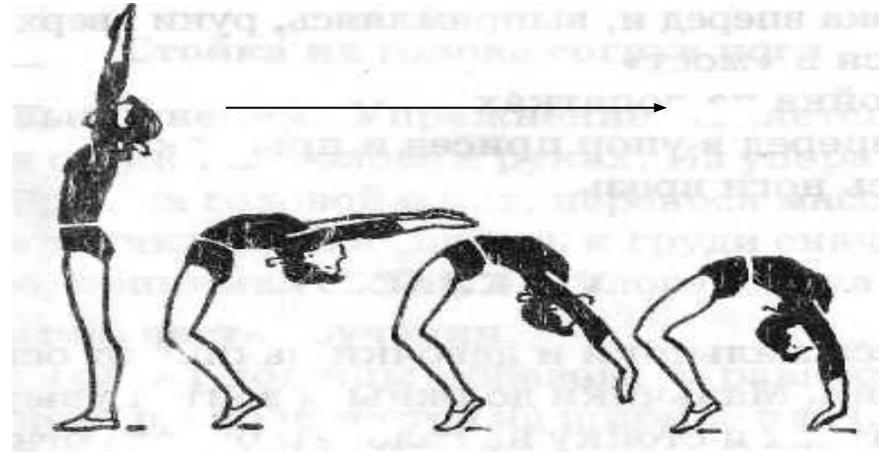
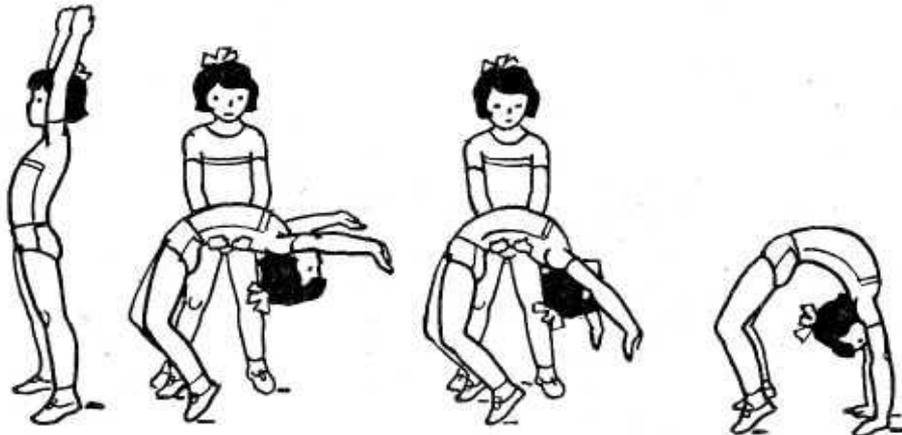
# Акробатические упражнения.

## **Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.**

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

### **■ Типичные ошибки.**

- При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.
- В положении «мост» типичные ошибки описаны выше. Страховка и помощь.
- **Страховку осуществлять стоя сбоку.**
- Поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.



# Акробатические упражнения.

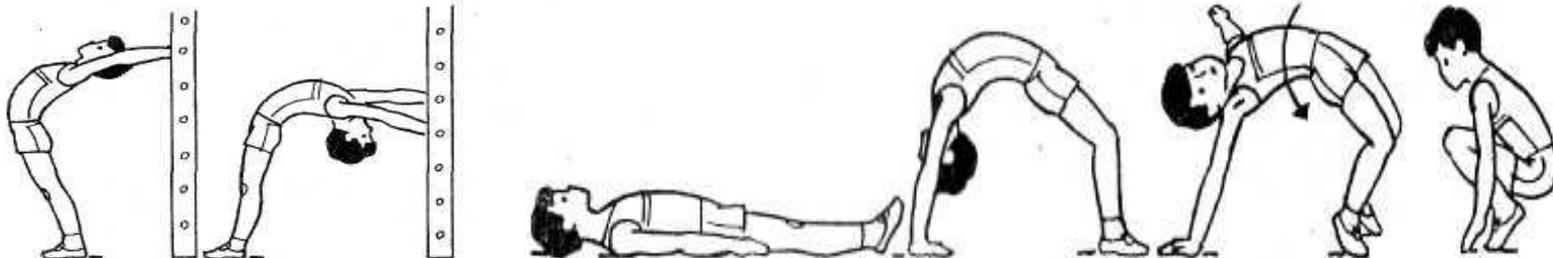
## ■ «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.

Техника выполнения «моста» из положения лежа на спине и из положения стоя с помощью (слайд 34, 35). Поэтому здесь остановимся на технике поворота в упор стоя на одном колене из положения «мост». Переносить тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре стоя на правом (левом) колене, другую назад. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

### ■ Типичные ошибки.

- Недостаточная передача тяжести тела на руки.
- Слишком широкая постановка рук на пол.
- При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.
- Опускание и сгибание ноги сзади.
- **Страховка и помощь.**

Помогать, стоя с противоположной повороту стороны, поддерживая под спину и за ногу.



# Акробатические упражнения.

## ■ **Переворот в сторону**

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.

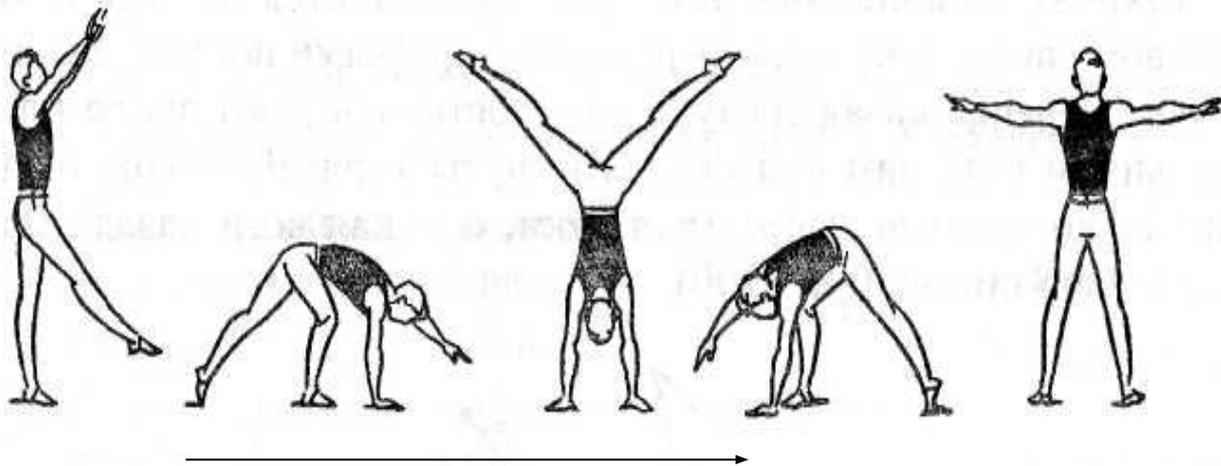
## ■ **Типичные ошибки.**

- *Руки и ноги не ставятся на одной линии.*
- *Переворот выполняется не через стойку на руках.*
- *Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.*
- *Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.*

## ■ **Страховка и помощь.**

В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо. Захватом обеими руками скрестно за поясницу. Захватом обеими руками за поясницу.



# Лазание и перелазание.

**Лазанье — передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.**

Лазанье осуществляется по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.

Подтягивание лежа на животе. Руками взяться подальше за края скамейки, сгибая руки подтянуть туловище, затем сделать перехват вперед и снова подтянуть туловище.

## ■ Типичные ошибки.

- *Неправильная координация движений руками и ногами.*



Лазание в упоре присев



В упоре стоя на коленях разноименным способом



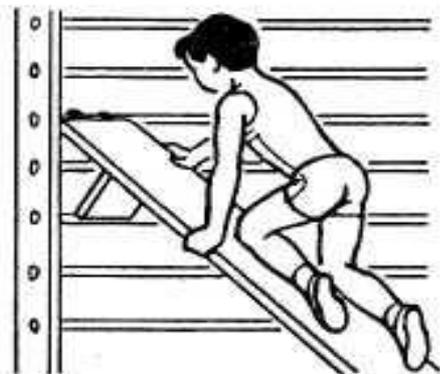
Лежа на животе (подтягиваясь руками)



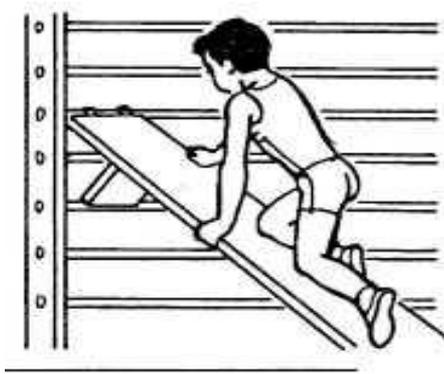
# Лазание и перелазание.

**Лазание по наклонной гимнастической скамье, поставленной под углом 30 градусов.**

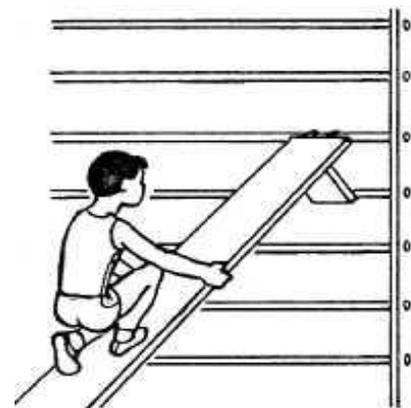
**в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.**



**Разноименный способ**



**Одноименный способ**

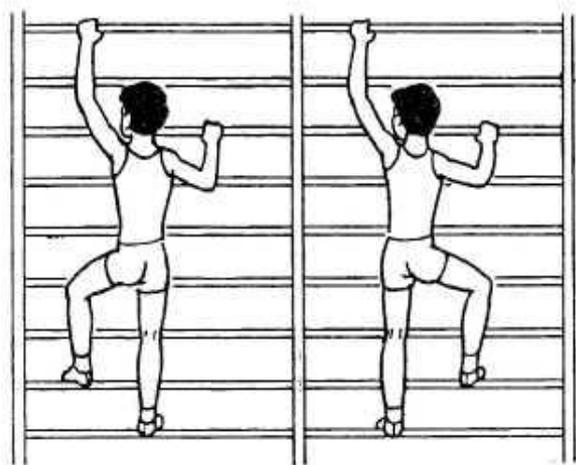


**В упоре присев**

# Лазание и перелазание.

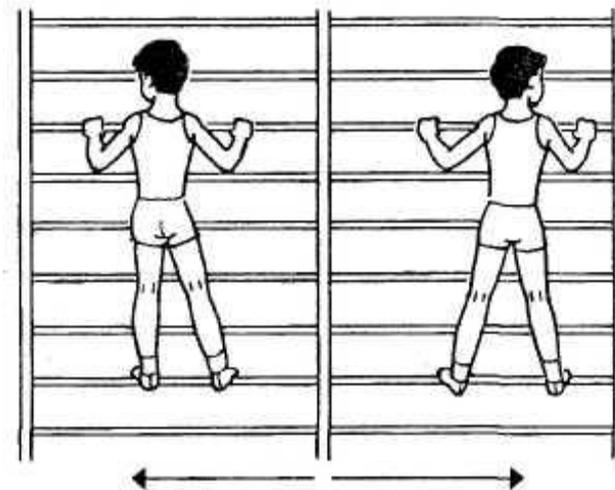
## Лазанье по гимнастической стенке.

- По гимнастической стенке, так же как и по гимнастическим скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным и разноименным способами, а также влево и вправо приставными шагами. При лазанье смотреть на место перехвата рук.



Одноименный

Разноименный



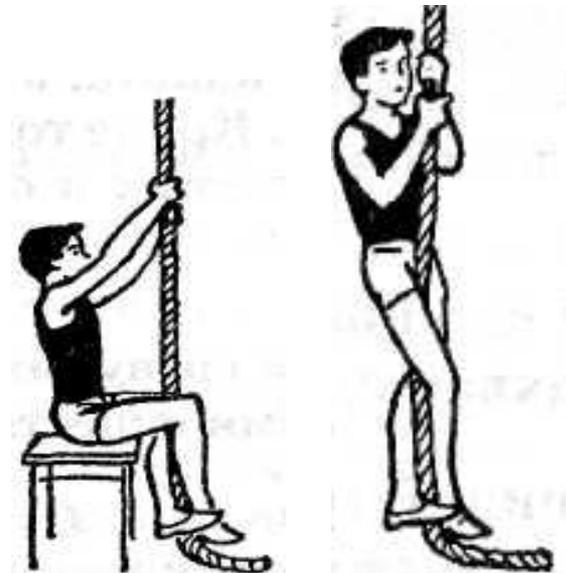
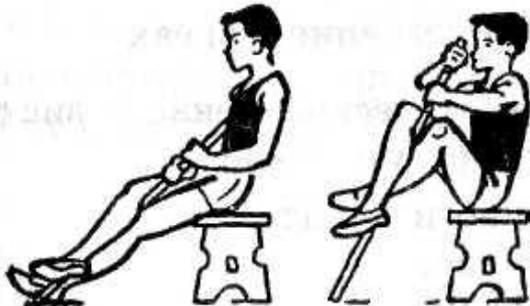
# Лазание и перелазание.

## Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

В висе на согнутых руках согнуть ноги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя сторона голени другой плотно прижимались к канату. Разгибая ноги, еще выше подтянуться на руках и, сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватиться руками выше так, чтобы остаться в висе на согнутых руках. Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке.

### ■ Типичные ошибки.

- *Неправильный захват ногами.*
- *Неплотный зажим каната стопами.*
- *Выпрямление рук.*
- *Не соблюдаются приемы при опускании вниз.*



# Лазание и перелазание.

## ■ Лазание по канату в три приема.

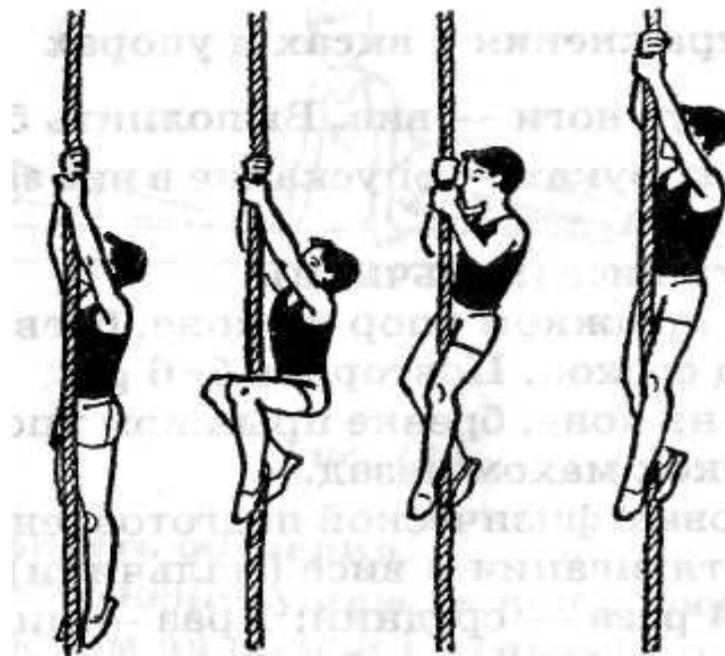
**Первый прием** — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями;

**второй прием** — разгибая ноги, подтянуться на руках;

**третий прием** — перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами.

## ■ Типичные ошибки.

- *Неправильный захват ногами.*
- *При выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз.*
- *При выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтягивается.*
- *При выполнении третьего приема недостаточно высоко выполняется перехват руками.*
- *Не соблюдаются приемы при опускании вниз.*



# Лазание и перелазание.

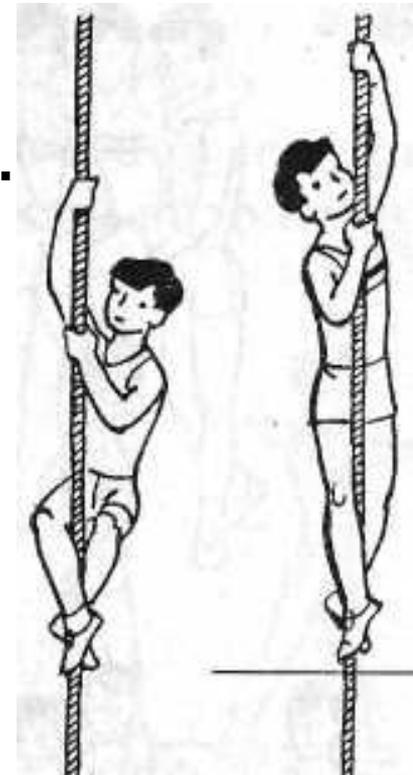
- **Лазание по канату в два приема.**

**Первый прием-** из виса стоя захватить канат правой рукой вверху, левой на уровне подбородка. Сгибая ноги вперед, захватить ими канат;

**второй прием-** выпрямляя ноги и сгибая правую руку, встать на канате, перехватив одновременно левую руку вверх.

- **Типичные ошибки.**

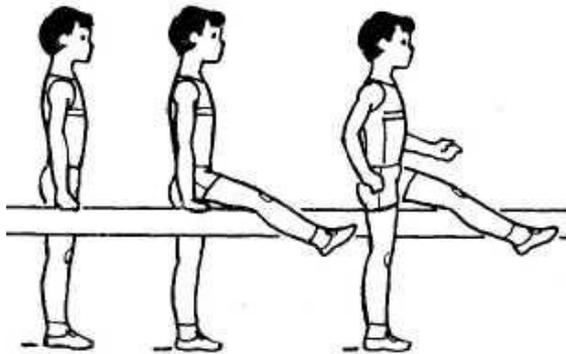
- *Такие же как и при лазании по канату в три приема (слайд 44).*



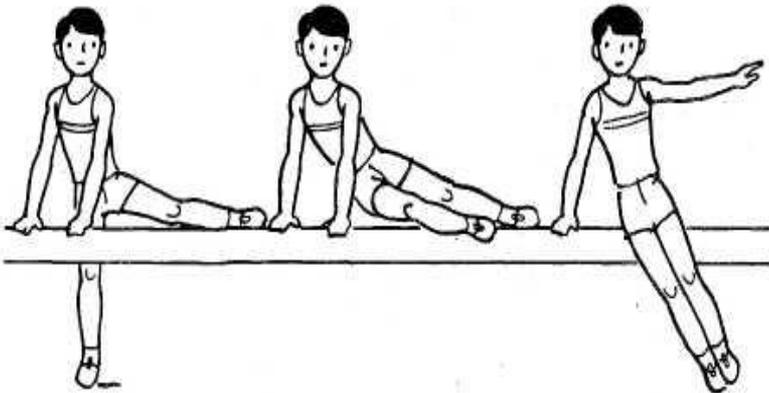
# Лазание и перелазание.

## Перелазания через препятствия:

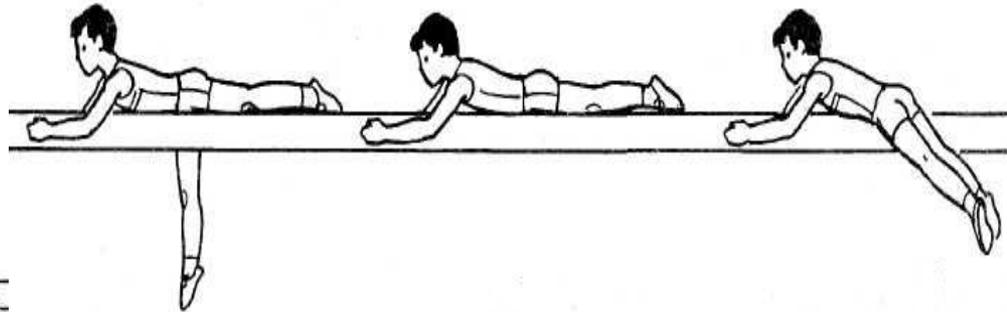
■ Переступанием,



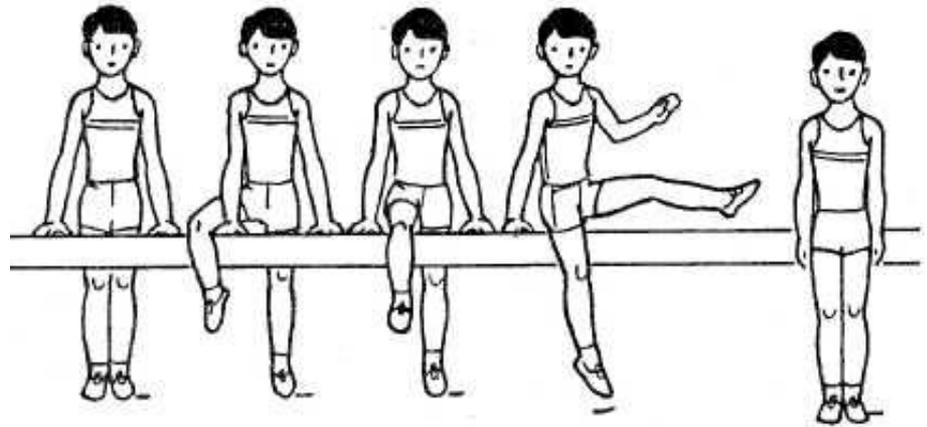
■ с опорой на руку,



■ перевалом (высота до 60 см.),



■ в упоре с выносом ноги вне.



# Висы и упоры.

- **Вис** – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.
- Перед обучением висам учащихся необходимо научить **технике хватов**.

Упражнения в висах выполняются хватом **сверху**, хватом **снизу** и **разным** хватом или **смешанным**.



**хват сверху**



**хват снизу**



**разноименный**



# Висы и упоры.

## **Висы стоя**

### **Вис стоя на согнутых руках.**

Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах.



### **Вис стоя согнувшись.**

Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла  $90^\circ$ , руки прямые, голову держать прямо.



### **Вис стоя.**

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более  $45^\circ$



### **Вис стоя сзади.**

Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



# Висы и упоры.

## ■ Вис присев.

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



## ■ Вис присев сзади.

Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.



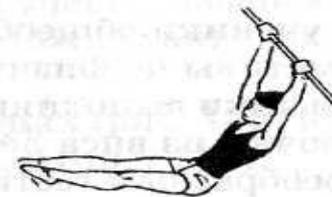
## ■ Вис лежа.

Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее  $45^\circ$ . Плечи в вертикальной плоскости под перекладиной.



## ■ Вис лежа согнувшись.

Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.



## ■ Вис лежа сзади.

Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.



# Висы и упоры.

- **Вис.**

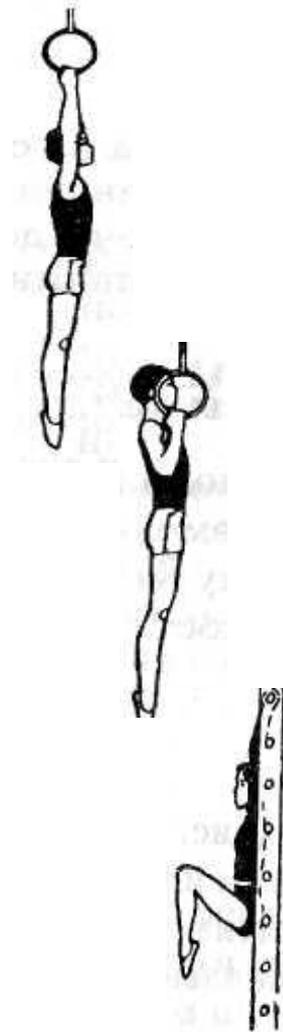
Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вис можно выполнять спиной к гимнастической стенке, или лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

- **Вис на согнутых руках.**

Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.

- **Вис согнув ноги.**

Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.



# Висы и упоры.

## ■ Вис согнувшись

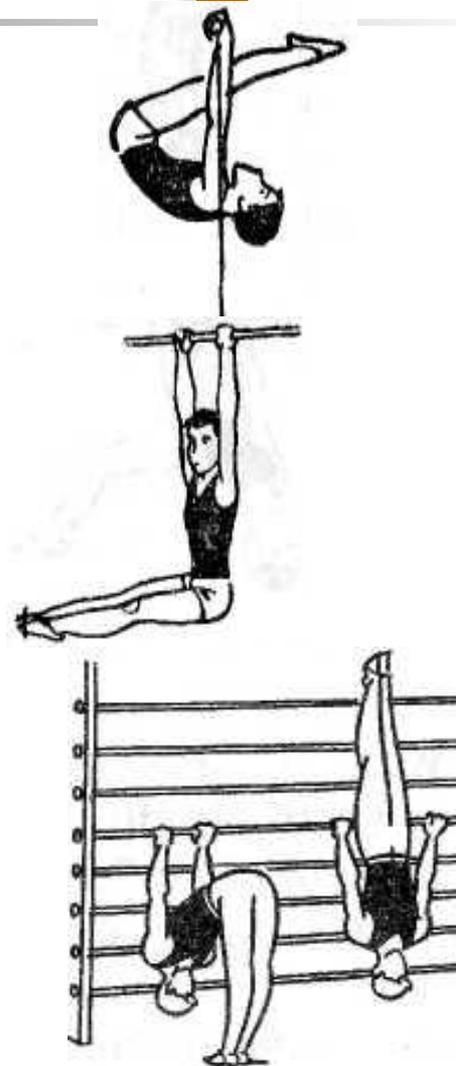
выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

## ■ Вис углом

выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.

## ■ Вис прогнувшись

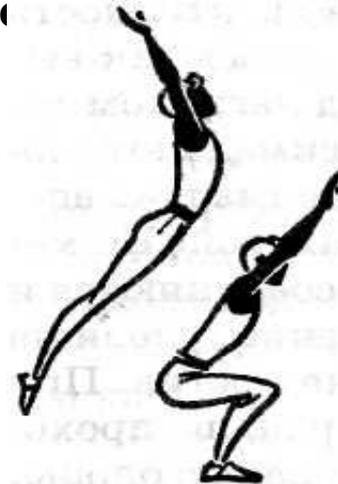
выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках. Желательно обучать на гимнастической стенке. Из виса стоя сзади согнувшись толчком ног перейти в вис прогнувшись. Руки абсолютно прямые, затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки. Голова отклонена назад.



# Опорный прыжок.

## ■ Приземление.

■ Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед - наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо



## ■ Разбег.

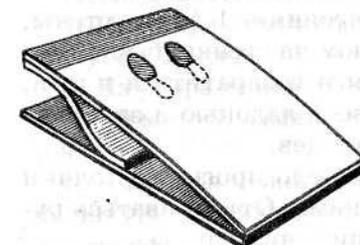
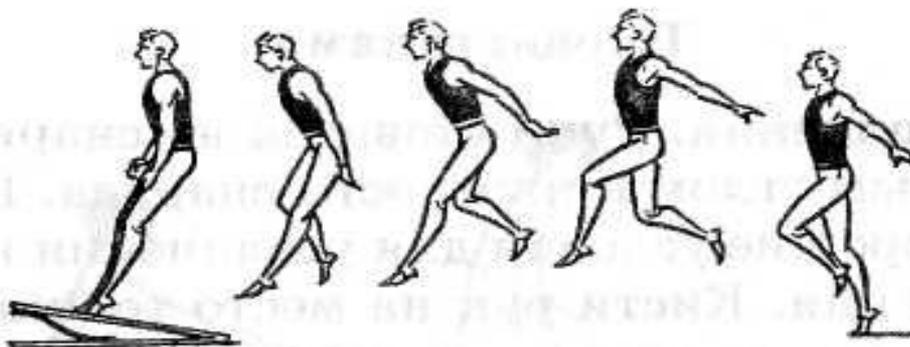
■ Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных комплексной программой, обычно не превышает 8-12 м, для выполнения боковых прыжков — 5-6 м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.



# Опорный прыжок.

## ■ Наскок на мостик

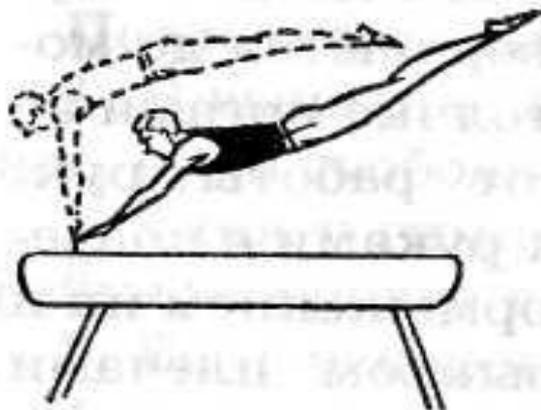
Разбег и толчок ногами — **единое целостное действие**. Наскок на мостик связующее звено между ними. От **правильного наскака зависит эффективность всего прыжка в целом**. Выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед, руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По приближении к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскака находятся несколько впереди от вертикали. При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно, в 12-15 см от дальнего края мостика. Толчок выполняется слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.



# Опорный прыжок.

## ■ Толчок руками

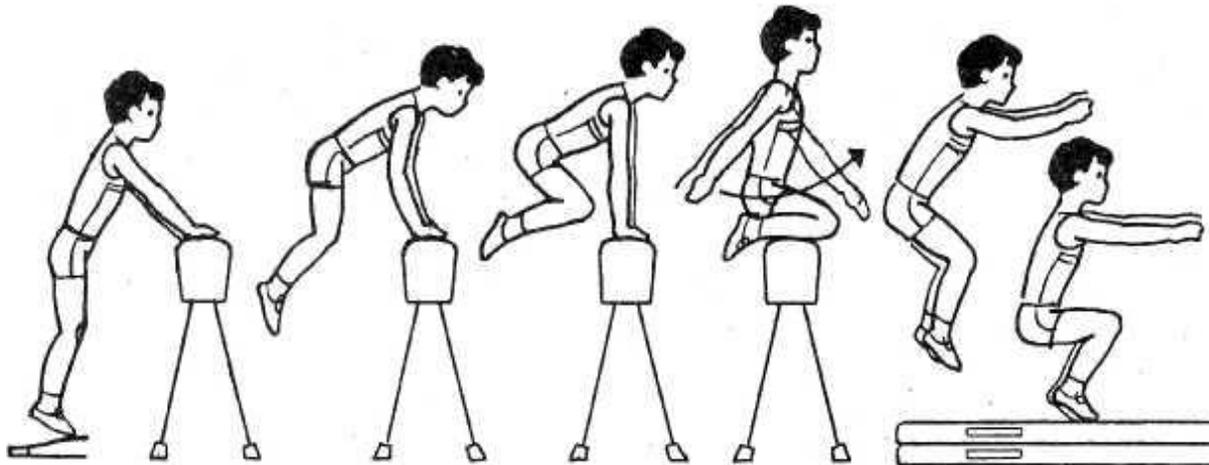
- Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.



# Опорный прыжок.

- **Прыжок в упор стоя на коленях, соскок махом рук вперед.**
- Из упора стоя на мостике перед козлом выполнить 2-3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях, Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.
- **Типичные ошибки.**
- *Недостаточно энергичный взмах руками.*
- *Недостаточный толчок ногами.*
- **Страховка и помощь.**

Страховать, 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.





# Опорный прыжок.

## ■ Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

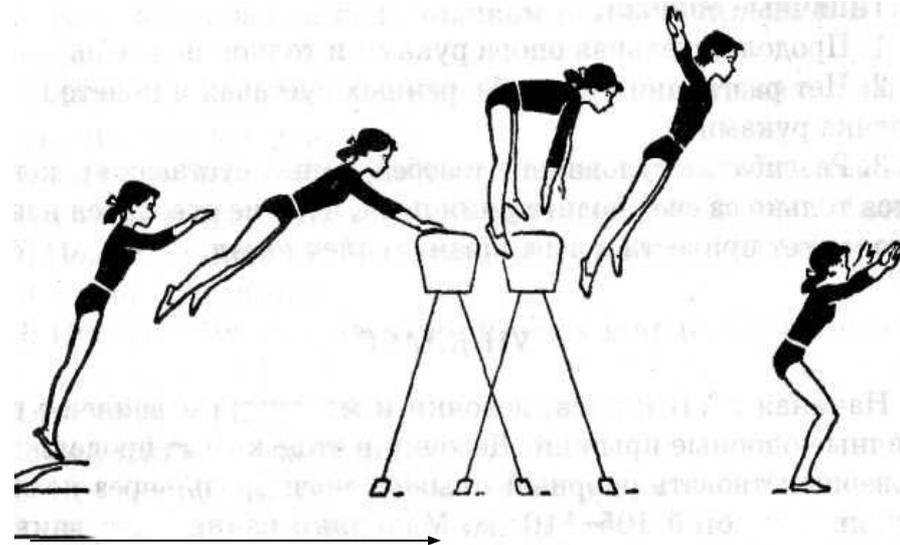
- После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы.

## ■ Типичные ошибки.

- *Продолжительная опора руками и толчок под себя.*
- *Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.*
- *Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.*

## Страховка и помощь:

Стоять спереди - сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.



# Опорный прыжок.

- **Прыжок согнув ноги через козла в ширину.**

- Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз - назад. Перед приземлением - снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление.

- **Типичные ошибки:**

- *задержка рук на снаряде;*

- *нет разгибания тела после толчка руками;*

- *разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз - назад.*

- **Страховка и помощь.**

Стоять спереди - сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

