


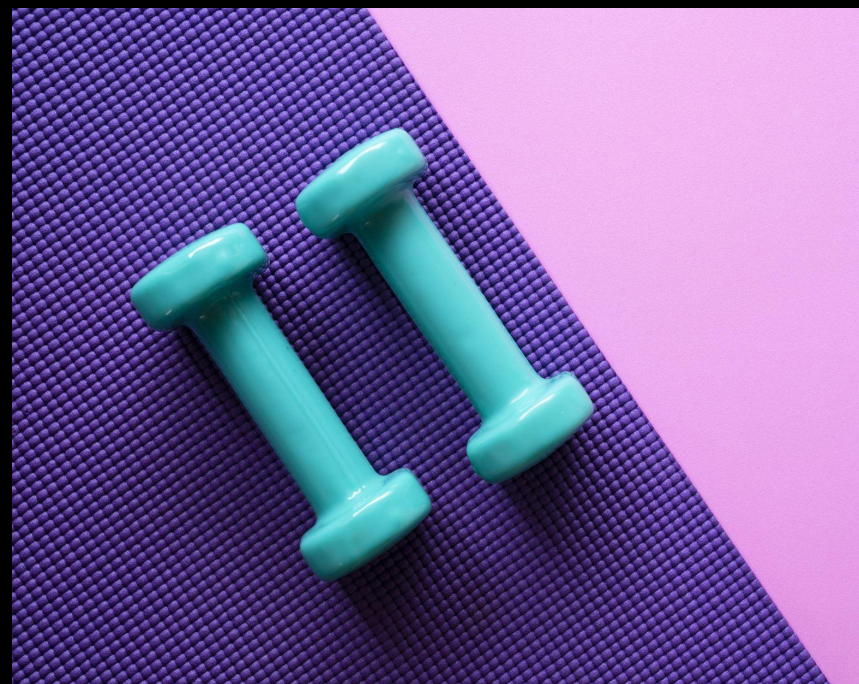


Техники  
выполнения

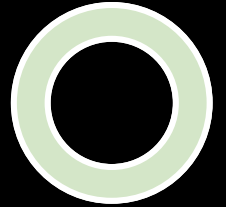


# Стойка на лопатках

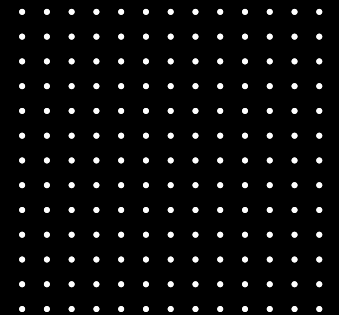
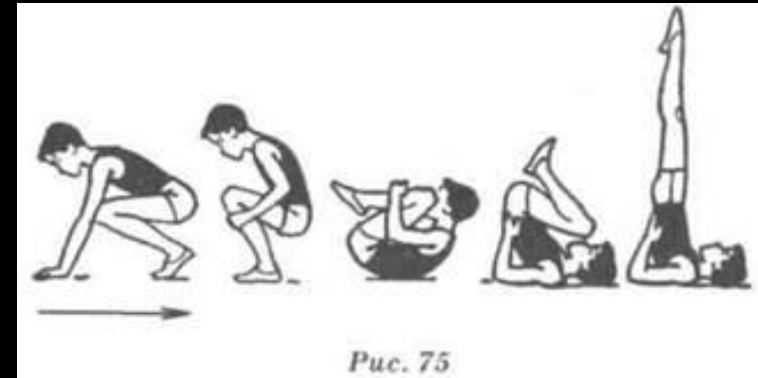
- Гимнастическая стойка на лопатках или «березка» — популярное упражнение на гибкость. Оно развивает подвижность позвоночника, способствует укреплению мышц живота и спины, и хорошо влияет на растяжку.




# Техника выполнения




- Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекал назад. В конце перекала, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 75).
- Последовательность **обучения**.
- 1. Из упора сидя сзади перекалом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
- 2. Из упора присев перекалом назад стойка на лопатках со гнув ноги — разогнув ноги стойка на лопатках — держать.
- 3. Из упора сидя сзади перекалом назад стойка на лопатках.
- 4. Из упора присев перекалом назад стойка на лопатках.  
Типичные ошибки.
- 1. Сгибание в тазобедренных суставах.
- 2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- 3. Широко разведены локти.



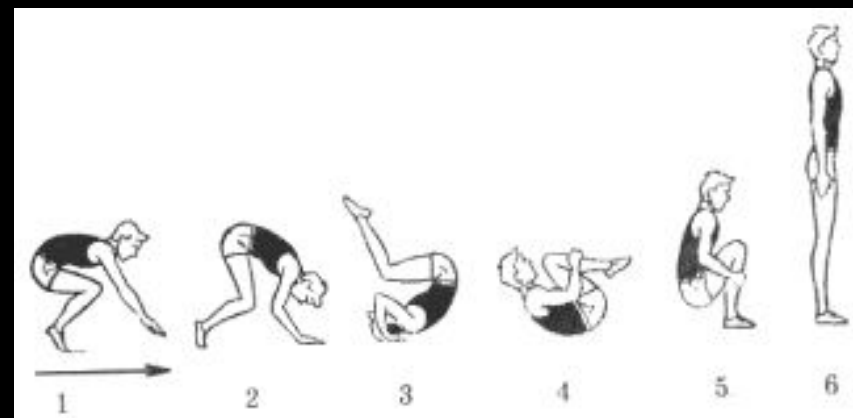


# Кувырки вперед и назад

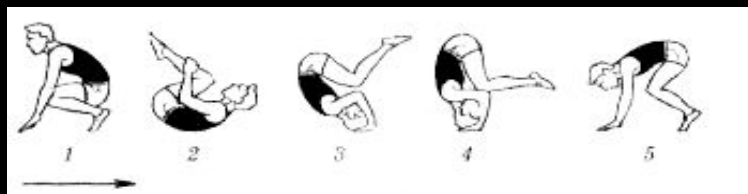
- Переворот через голову на поверхности (кувырок в воздухе называется «сальто»). Во время некоторых кувырков необходимо группироваться. При исполнении этого элемента акробатики напрягается спина, поэтому исполнять его следует на мягкой поверхности. Кувырок является базовым гимнастическим упражнением
- 

# Кувырок вперед

- При освоении кувырка вперед учащийся *должен знать* следующие правила:
  1. При опоре на руки надо полностью разгибать ноги в коленях.
  2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
  3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.
- Учащийся *должен уметь*:
  1. Выполнять плотную группировку.
  2. Выполнять перекат в группировке.




# Кувырок назад



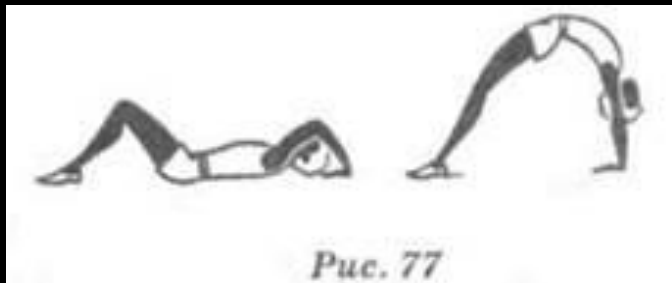
- *Техника выполнения.* Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться (*кадр 1*); наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову (*кадры 2–3*); разгибая руки, перейти в упор присев (*кадры 4–5*).
- При освоении кувырка назад учащийся *должен знать* следующие правила:
  1. В упоре присев надо подавать плечи вперед.
  2. При перекате назад держать плотную группировку до касания шей мата и опоры руками за плечами.
  3. Разгибание рук начинать до касания ногами мата.
- Учащийся *должен уметь*:
- Быстро выполнять перекат назад в группировке и опираться руками за плечами.



# МОСТИК

- **вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Мост (мостик) в различных видах спорта Гимнастика Атлетика Классическая борьба Йога Литература Примечания. Мост (мостик) в различных видах спорта [1]. Гимнастика [1]. Мост — дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.**
- 

# Техника выполнения




- 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 (рис. 77).
- Последовательность обучения.
- 1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
- 2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
- 3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
- 4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
- Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.



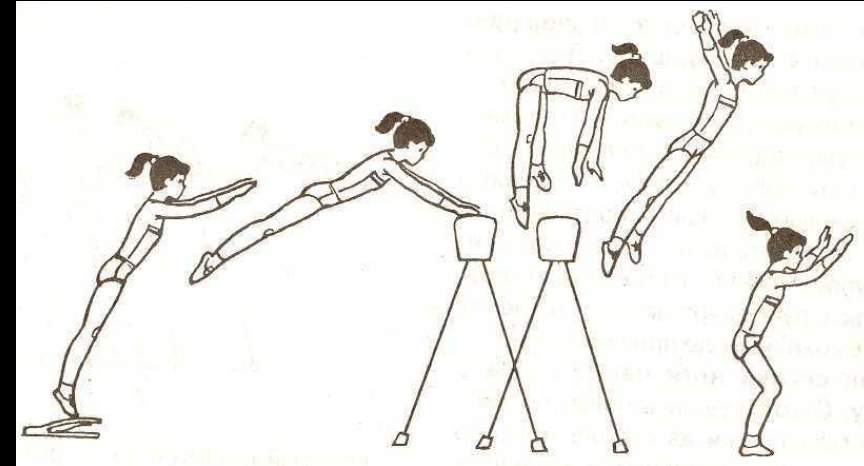


# Опорный прыжок

- **это** вид соревнований в спортивной гимнастике. **Опорными** называются те прыжки, при выполнении которых выполняется промежуточная опора руками. Такая опора представляет собой короткое, энергичное отталкивание руками от снаряда.
- 

# • Опорный прыжок «нога врозь»

- Разбежаться с 4—6 м, оттолкнуться перед мостиком толковой ногой, напрыгнуть на мостик двумя ногами, заранее готовя руки к отталкиванию от козла. Оттолкнуться от мостика вперед-вверх, поставить руки на гимнастического козла, в это время развести ноги. После толчка руками надо энергично разогнуться, поднимая плечи и руки. Зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединить ноги и приготовить к приземлению. Перед приземлением ноги слегка согнуть, амортизируя удар, руки поднять в стороны-вверх. Зафиксировать приземление.
- (Высота гимнастического козла 110—115 см, прыжок выполняется через козла в длину. Чтобы повторить технику выполнения наскока на гимнастический мостик и отталкивания от гимнастического мостика, ученики выполняют два подготовительных упражнения.)
- Стоя на гимнастическом мостике и опираясь руками о край гимнастического козла, выпрыгнуть вверх, максимально разводя ноги в стороны. Каждый ученик выполнят 10 выпрыгиваний.
- С небольшого разбега напрыгнуть на гимнастический мостик, с него на гимнастического козла и сесть на него ноги врозь, как можно ближе к дальнему краю. Повторить два круга по одному прыжку каждый.
- (Ученики выполняют опорный прыжок ноги врозь. Повторить 2-3 круга.)





Спасибо за  
внимания!

- Над проектом работал:
- Дмитриченко Максим  
8б класс