

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани**

Кафедра
физической культуры и естественно-биологических дисциплин

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

для студентов 3 курса бакалавриата,
обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура)
очной и заочной форм обучения

В двух частях

Часть I

Автор-составитель А. С. СОКОЛОВ

в г. Славянске-на-Кубани

2015

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Строевые упражнения.....	5
Акробатические упражнения.....	14
Обучающие программы по акробатике.....	46
Простые прыжки I – IV классов.....	59
Опорные прыжки в IV–XI классах.....	65
Список рекомендуемой литературы.....	82

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа дисциплины «Теория и методика гимнастики» для студентов отделения очного и заочного обучения включает основные разделы освоения методики обучения гимнастическим упражнениям школьников.

Целью дисциплины является: используя теорию и методику гимнастики согласно требованиям к обязательному минимуму содержания основной образовательной программы подготовки педагога по физической культуре, к условиям ее реализации и срокам ее освоения получить профессиональные компетенции определяемые настоящим Федеральным государственным образовательным стандартом ВО.

Задачи и требования к компетенциям педагогических знаний, умениям и владениям студентов и магистров: В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы общекультурные, общепрофессиональные, профессиональные или профессионально-прикладные компетенции (ОК-8, ОПК-2, ПК-2, ОК-6, ОПК-4, ОПК-6).

Уметь: Поддерживать уровень физической подготовки. Осуществлять обучение, воспитание и развитие с учётом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся. Использовать современные методы и технологии обучения и контроля.

Знать: Нормативно-правовые документы сферы образования физической культуры. Поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

Владеть: Самоорганизацией и самообразованием. Основами профессиональной этики и речевой культуры. Быть готовым к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

Рекомендации к применению различных видов учебных занятий

На практических занятиях продолжается изучение разделов, проверяются знания с целью стимулирования сознательного и активного изучения программного материала. Подробно раскрывается научное и практическое значение разделов, их задачи и перспективы развития.

В процессе обучения студент использует информационные технологии в форме обучающих программ, электронных учебников или компьютерного тестирования знаний по курсу, электронную библиотеку и выход в

глобальную сеть «Internet», что позволяет расширить область знаний, а также приобрести навыки поиска и обработки необходимой информации.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения на занятиях физической культурой в школе являются частью урока.

Цель: формировать правильную осанку, достигать сосредоточение внимания учащихся на предмет занятий. Применение строевых упражнений учащимися воспитывает: организованность, дисциплинированность, чувство ритма и темпа и формирование умений совместных действий.

Задачи: вводно-подготовительной части урока в школе строевыми упражнениями способствовать организации внимания класса, умеренному разогреванию организма, повышению общего обмена, воспитанию правильной осанки.

В основной части строевые упражнения выступают как учебный материал, направленный на овладение техникой и координацией, например: поворот «КРУГОМ», в движении, изучение техники поворота «НАЛЕВО» и «НАПРАВО» движения, выполнение команд «ЛОЖИСЬ», «ВСТАТЬ» и т. д.

В заключительной части урока строевые упражнения способствуют приведению организма занимающихся в относительно спокойное состояние и организуют внимание учащихся на последующую учебную работу.

Для удобства пользования строевыми упражнениями границы гимнастического зала имеют условные обозначения. Они определяются относительно правой границы зала, вдоль которой обычно строится учебная группа перед началом занятий. Противоположная сторона носит название «левой». Со стороны правофлангового короткая сторона носит название «верхней» границы, а противоположная «нижней». Средние: поперечная и продольная линии образуют при пересечении с крайними: правую и левую, верхнюю и нижнюю середины, а пересекаясь между собой – ЦЕНТР ЗАЛА.

Боковые линии, соединяясь между собой, образуют следующие углы: правый-верхний, левый-верхний, правый-нижний, левый-нижний

Разновидности строя, элементы строя

1 Строем называется установленное уставом размещение (военнослужащих) занимающихся для их совместных действий.

2 Шеренгой называется строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону.

3 Флангом называется правая и левая оконечности. При поворотах названия флангов не изменяются.

4 Фронт – сторона строя, в которую ученики обращены лицом.

5 Тыл – сторона строя, противоположная фронту.

6 Интервалом называется расстояние по фронту между учащимися.

7 Ширина строя – расстояние между флангами.

8 Колонной называется строй, в котором учащиеся стоят в затылок друг другу.

9 Дистанцией называется расстояние в глубину между занимающимися.

10 Глубина строя – это расстояние от впереди стоя – (от первой шеренги) до позади стоящего занимающегося (до последней шеренги) в колонне.

11 Двухшереножный строй – учащиеся одной шеренги расположены в затылок, другой шеренги на дистанции одного шага. Шеренги называются первой и второй. При поворотах строя названия шеренг не изменяются

12 Ряд – стоящие в двухшереножном строю в затылок, один другому. Последний ряд всегда должен быть полным.

13 Направляющий –двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

14 Замыкающий –двигающийся последним в колонне. этого

Основные правила произношения команд

1 Команды разделяются на предварительную и исполнительную («ШАГОМ МАРШ!», «НАПРА-ВО!») Но есть команды только исполнительные («РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!»). Предварительная часть команды подаётся отчётливо громко и протяжно так, чтобы занимающиеся могли сосредоточиться, подготовиться к выполнению. Исполнительная же часть команды произносится после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично

2 По всякой предварительной команде занимающиеся принимают положение стойки «СМИРНО!» поэтому при проведении общеразвивающих упражнений не нужно злоупотреблять этой командой.

3 При подаче команд для перестроения необходимо вначале назвать строй, затем направление движения и способ исполнения. Например, для перестроения из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении подаётся команда: «В КОЛОННУ ПО ТРИ НАЛЕВО/НАПРАВО–МАРШ!».

4 Для размыкания указывается направление, величина интервала и способ исполнения. Например, «ОТ СЕРЕДИНЫ НА ДВА ШАГА ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ – РАЗОМКНИСЬ!»

Все строевые упражнения можно подразделить на следующие группы:

1 ПОСТРОЕНИЯ.

2 СТРОЕВЫЕ ПРИЁМЫ НА МЕСТЕ.

3 ПЕРЕСТРОЕНИЯ НА МЕСТЕ.

4 СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ.

5 ПЕРЕМЕНА НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ.

6 ПЕРЕСТРОЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ.

7 РАЗМЫКАНИЯ И СМЫКАНИЯ.

8 ПОСТРОЕНИЯ

Для начала занятий группу или класс необходимо построить для этого существуют определённые команды:

1 Построение в шеренгу. Для построения в шеренгу необходимо преподавателю встать лицом к фронту в положение «СМИРНО» в той точке, где должен стоять правофланговый и подать команду «В ОДНУ (ДВЕ), (ТРИ и т. д.) ШЕРЕНГУ – СТАНОВИСЬ!». Группа выстраивается слева от него.

2 Построение в колонну. Подаётся команда: «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ (ДВА, ТРИ и т. д.) – СТАНОВИСЬ!». Преподаватель одновременно, с подачей команды становится в положение «СМИРНО!» на расстояние одного шага от того места, где должен стоять направляющий или первая шеренга. Группа выстраивается за преподавателем.

3 Для построения в круг по распоряжению произносится: «ВСТАНЬТЕ В КРУГ!».

Строевые приёмы на месте

1 По этой команде нужно стоять в строю прямо, без напряжения, пятки вместе, а носки развернуть по линии фронта на ширину ступни, ноги в коленях выпрямить, но не напрягать, грудь приподнять, а всё тело несколько подать вперёд: живот подобрать, плеч развернуть, руки вдоль туловища, кисти полусжатые, ладони обращены внутрь.

2 «Все, кроме правофлангового, по этой команде поворачивают голову направо (правое ухо выше левого), подбородок приподнят и выравниваются так, чтобы каждый видел грудь четвертого человека, считая себя первым.

3 «ВОЛЬНО!». По этой команде нужно стать свободно, ослабить в колен правую или левую ногу, но сходить с места и не разговаривать.

4 «ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ) – ВОЛЬНО!» Эта команда применяется в разомкнуто строю. Занимающиеся отставляют названную ногу на шаг в сторону, распределяя тяжесть тела на обеих ногах и кладут руки за спину.

5 «ОТСТАВИТЬ!». По данной команде принимается предшествующее / ей положение.

6 «НАЛЕ-ВО!». Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке (раз) и приставляют правую к левой, – опускаясь на полную ступню (два).

7 «НАПРА-ВО!». Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке (раз) и приставляют левую к правую (два).

8 «КРУ-ГОМ!». Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке (раз) и приставляют правую к левой (два).

Перестроение на месте

1 Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подаётся команда «НА ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ – РАССЧИТАЙСЬ!» Затем подаётся команда: «В ДВЕ ШЕРЕНГИ – СТРОЙСЯ!» По этой команде вторые номера делают шаг левой назад /раз/, правой вправо за первые номера /два/ и приставляют левую /три/.

При обучении необходимо давать подсчёт (1, 2, 3). При обратном перестроении подаётся команда «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону (раз), правой вперед /два/ и приставляют левую/три/. При повороте шеренги кругом после подачи исполнительной команды вторые номера делают шаг правой вперед/раз/шаг

левой в сторону/два/ и приставляют правую/три/. При обратном перестроении вторые номера делают шаг правой в сторону /раз/, шаг левой назад /два/ и приставляют правую к левой/три/.

2 Перестроение из одной шеренги в три. Подается команда: «ПО ТРИ – РАССЧИТАЙСЬ!» Затем вторая команда: «В ТРИ ШЕРЕНГИ – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад /раз/, левой в сторону /два/, и приставляя правую к левой /три/, становятся в затылок в вторым номерам. Третьи номера делают шаг левой вперед /раз/, правой в сторону /два/, и приставляя левую ногу /три/ становятся впереди вторых номеров.

Для обратного перестроения подается а команда : «В ОДНУ ШЕРЕНГУ – СТРОЙСЯ!». Перестроение происходит в обратном порядке

3 Перестроение из шеренги «уступом». В зависимости от того, сколько шеренг нужно построить, и подаётся соответствующая команда: «НА 9 ,6 ,3, НА МЕСТЕ РАССЧИТАЙСЬ!» или: «НА 6,3 НА МЕСТЕ – РАССЧИТАЙСЬ!» Вторая команда: «ПО РАСЧЕТУ ШАГОМ – МАРШ!». Занимающиеся входят на положенное им по расчёту количество шагов, и приставляет ногу. Преподаватель делает подсчёт до того момента, когда первая шеренга приставит ногу.

Для обратного перестроения подаётся команда: «НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ – МАРШ!» по этой команде все, вышедшие из шеренг, поворачиваются кругом, идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.

4 Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом. После предварительного «ПО ТРИ, ЧЕТЫРЕ и т. д. – РАССЧИТАЙСЬ!», подаётся команда: «ОТДЕЛЕНИЯМ В КОЛОННУ ПО ТРИ! ЧЕТЫРЕ и т. д». «ЛЕВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД ШАГОМ – МАРШ!» По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны. Вторая команда: «ГРУППА СТОЙ!»

Для обратного перестроения подаются команды: «КРУ-ГОМ!», «В ОДНУ ШЕРЕНГУ ПРАВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЁД ШАГОМ – МАРШ!» «ГРУППА – СТОЙ!» Последняя команда подаётся в тот момент, когда группа выстраивается в шеренгу

5 Перестроение из одной колонны в три «уступом». После предварительного расчёта по три подаётся команда: «ПЕРВЫЕ НОМЕРА

ДВА» / три четыре и т.д.! «ШАГА ВЛЕВО ШАГОМ – МАРШ!» Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подаётся команда: «НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ – МАРШ!» Перестроение выполняется приставными шагами.

Способы передвижения

1 Движение на месте. Команда: «НА МЕСТЕ ШАГОМ – МАРШ!», подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По команде: «НА МЕСТЕ!» все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

2 Переход с движения на месте к передвижению.

Команда: «ПРЯМО» подаётся под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперёд.

3 Прекращение движения. Команда: «ГРУППА – СТОЙ!» подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

4 Походный шаг. – Команда: «ШАГОМ МАРШ!», подаётся для всякого движения шагом с левой ноги. Команда: «ОБЫЧНЫМ ШАГОМ – МАРШ!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.

5 Строевой шаг. Шаг, при котором ногу надо выносить на 15–20 см от пола, держа подошву горизонтально, ставить её твёрдо на всю ступню. При движении рук вперед сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулак. Подаётся команда «СТРОЕВЫМ ШАГОМ – МАРШ!»

6 Изменение длины шага и скорости движения. Команды: «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕЖЕ!»: Исполнительная команда подаётся под левую ногу; «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!».

7 Переход с шага на бег и обратно. Подаётся команда: «БЕГОМ – МАРШ!». Если выполняется с движения шагом /под музыку/, то исполнительная команда подаётся под левую ногу, пропускается шаг правой и с левой начинается движение бегом. При переходе с бега на шаг с музыкальным сопровождением действия те же. Подаётся команда: «ШАГОМ

– МАРШ!». Если, нет музыкального сопровождения, то «МАРШ» подаётся под правую ногу.

Перемена направления движения

1 Движение в обход. Команда: «НАЛЕВО (НАПРАВО) В ОБХОД ШАГОМ МАРШ!». Если команда подаётся во время передвижения, «НА ПРАВЫЙ ВЕРХНИЙ УГОЛ ШАГОМ-МАРШ!», «К ЛЕВОЙ СЕРЕДИН ШАГОМ – МАРШ!» и т.д./в движении слово «ШАГОМ» опускается!.

3 Движение по диагонали. Подаётся команда: «ПО ДИАГОНАЛИ МАРШ!» /в движении!. С места, если направляющий стоит у угла зала подаётся команда: «ПО ДИАГОНАЛИ ШАГОМ – МАРШ!».

4 Движение противоходом. Это движение всей колонны в противоположном направлении за направляющим. Подаётся команда: «ПРОТИВОХОДОМ НАПРАВО /налево/ ШАГОМ – МАРШ!». Интервал между колоннами один шаг. Движение противоходом наружу или внутрь выполняется в колоннах по два. Команда: «ПРОТИВОХОДОМ НАРУЖУ/ВНУТРЬ! МАРШ!».

5 Движение змейкой. Несколько противоходом, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противоходом. Команды с: «ПРОТИВОХОДОМ НАЛЕВО, НАПРАВО! ШАГОМ МАРШ!», «ЗМЕЙКОЙ – МАРШ!».

6 Движение по кругу. Подаётся команда: «ПО КРУГУ – МАРШ!». Исполнительная команда подаётся подаётся на одной из середины зала, после чего указывается дистанция, чтобы определить размер круга.

7 Движение по спирали. Команда: «ПО СПИРАЛИ – МАРШ!». Исполнительная команда также подаётся на одной из середин зала. При выходе из спирали подаётся команда: «ПРОТИВОХОДОМ – МАРШ!», «КРУГОМ – МАРШ!».

8 Перемена направления захождением плечом. Подаётся команда «ПРАВОЕ /ЛЕВОЕ/ ПЛЕЧО ВПЕРЕД, ШАГОМ МАРШ!». По этой команд группа, не нарушая шереножного строя, движется вокруг левофлангового соблюдая равнение. После чего, в нужном — правлении подаётся команда: «ПРЯ МО!» или «НА МЕСТЕ» или «ГРУППА – СТОЙ!».

9 Поворот в движении налево. Подаётся команда: «НАЛЕВО!». Исполнительная часть команды произносится под левую ногу, после чего

пропускается шаг правой, выполняется поворот налево и начинается движением с левой ноги.

10 Поворот в движении направо. Подается команда: «НАПРА-ВО!». Исполнительная часть команды произносится с постановкой правой ноги, после чего делается шаг левой на двух ногах выполняется поворот направо и начинается движение с правой

11 Поворот в движении кругом. Подается команд «КРУГОМ – МАРШ!». Предварительная команда подается независимо под какую ногу а исполнительная под правую ногу. После исполнительной команды выполняется шаг левой, полшага правой, поворот кругом, перенос тяжесть тела на правую ногу и движение начинается с левой ноги.

12 Движение открытой петлей. При движении в обход подается команда: «НАЛЕВО БОЛЬШОЙ ОТКРЫТОЙ ПЕТЛЕЙ – МАРШ!». По этой команде направляющий поворачивается налево и двигается к противоположной границе зала, затем противходом направо возвращается к первоначальной границе зал и продолжает движение в обход.

13 Движение закрытой петлей. для движения закрытой петлей подается команда: «НАЛЕВО БОЛЬШОЙ ЗАКРЫТОЙ ПЕТЛЕЙ – МАРШ!» По этой команде направляющий поворачивается налево и двигается к противоположной стороне зала, дойдя до неё, идет в обратном направлении противходом налево на расстоянии одного шага, в месте пересечения колонны проходят через одного. Петли могут быть: большими, средними, малыми.

Перестроения в движении

1 Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и т. д. поворотом в движении. При движении группы налево в обход, как правило, на верхней или нижней границах зала подается команда: «В КОЛОННУ ПО ДВА /ПО ТРИ и т. д./ НАЛЕВО – МАРШ!». После поворота первой двойки следующие делают поворот самостоятельно по команде замыкающего. Для обратного перестроения подаются команды: «НАПРА-ВО!», «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ НАПРАВО /НАЛЕВО/ В ОБХОД ШАГОМ – МАРШ!».

2 Перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Перестроение выполняется в движении. Команда: «ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ!», как правило, подается на одной из средин зала. «В КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ НАПРАВО И НАЛЕВО В

ОБХОД – МАРШ!» подаётся на противоположной середине. По этой команде первые номера идут направо, вторые номера – налево в обход «В КОЛОННУ ПО ДВА ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ!». Команда подаётся при встрече колонн в той середине зала, где начиналось перестроение. Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, по восемь и т. д. Обратное перестроение называется разведением и слиянием. Например, перестроение из колонны по два в колонну по одному. Команды: «В КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ НАПРАВО И НАЛЕВО В ОБХОД ШАГОМ – МАРШ!». По этой команде правая колонна идёт направо в обход, левая – налево. При встрече колонн на противоположной середине подаётся команда: «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ!».

Размыкания и смыкания

1 Размыкание по Строевому уставу Российской Армии Команда: «НАПРАВО /НАЛЕВО/ ОТ СЕРЕДИНЫ НА СТОЛЬКО-ТО ШАГОВ РАЗОМКНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося от кого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево, направо и во) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между партнёрами составило указанное количество шагов, поворачивается лицом к фронту. После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места встрою.

Для смыкания подаётся команда «НАЛЕВО /НАПРАВО/, К СЕРЕДИНЕ – СОМКНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание можно выполнить бегом. При подаче команды добавляется слово «БЕГОМ!».

2 Размыкание приставными шагами. Производится по фронту. Команда: «ОТ СЕРЕДИНЫ ВПРАВО /ВЛЕВО НА ДВА /ТРИ и т. д./ ШАГА ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ РАЗОМКНИСЬ!». После подачи команды преподаватель начинает счёт по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подаётся команда: «К СЕРЕДИНЕ /ВПРАВО, ВЛЕВО/ ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ СОМКНИСЬ!». Начинают смыкание все колонны одновременно. Преподаватель ведёт по два до окончания смыкания.

3 Размыкание по распоряжению «ВСТАНЬТЕ НА ДВА ШАГА ДРУГ ОТ ДРУГА», «РАЗОМКНИТЕСЬ НА ДВА ШАГА» и т. д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал.

4 Размыкание дугами. Из колонны по четыре по команде «ДУГАМИ /ИЛИ ДУГАМИ НАЗАД/ – РАЗОМКНИСЬ!» вторые и третьи номера пятью шагами по дуге /вперед/ выходят наружу от крайних на два шага, приставляют ногу. и на 7–8-й счёты поворачиваются кругом: При размыкании дугами назад, (что указывается в команде) сначала выходящие поворачиваются кругом, а затем /с третьего счёта/ выходят дугами назад на установленные места, и приставляют ногу для смыкания подаётся команда: «ДУГАМИ /ДУГАМИ НАЗАД/ СОМ-КНИСЬ!»

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Целью комплексной программы физического воспитания учащиеся общеобразовательной школы внимание уделяется освоению акробатических упражнений предусмотренных для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек) с I по XI класс.

При выполнении упражнений задачами воспитания является гибкость, умение управлять телом во времени и пространстве, совершенствования функций вестибулярного аппарата. Развивать физические качества, такие как скоростная сила, ловкость, прыгучесть.

Проведение акробатических упражнений – требует использования различных снарядов в школе. Фронтальный, фронтально-посменный, поточный и игровой способы организации учащихся при выполнении упражнений способствуют повышению плотности урока. Несложные и освоенные равновесия, стойки, «мости» выполнять в подготовительной части урока, включая подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий.

Акробатические упражнения составляют базовый компонент комплексной программы. Их освоение позволит учащимся выполнить требования общегосударственного образовательного стандарта по физической культуре при описании каждого упражнения даётся техника выполнения,

сопровождаемая рисунком или кинограммой, последовательность обучения, типичные ошибки, страховка и помощь.

Для освоения наиболее сложных упражнений рекомендуются обучающие программы. Известно, что учащиеся I–IV классов, как правило, с большим интересом, удовольствием и старанием осваивают акробатические упражнения. Однако к V–VII классам интерес начинает снижаться, к VIII–XI классам – исчезает совсем. Подобное можно объяснить тем, что для младших школьников перекаты, кувырки и равновесия являются новинкой, но затем эти упражнения без больших изменений переходят вместе с школьниками из класса в класс, и интерес к ним, естественно, пропадает. Так не должно быть, – зародив интерес к этим упражнениям, учитель физической культуры должен не только поддерживать его, но и развивать. Для этого необходимо изучать разнообразные варианты известных школьникам упражнений, усложнять их, видоизменять и соединять с другими элементами, включать в игры, эстафеты.

I КЛАСС

Группировка

Техника выполнения. Группировка – это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают голени под коленками. Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе, сидя, лёжа на спине (рис.1).



Рисунок 1 – Группировка

Последовательность обучения.

- 1 Руки вверх, быстро присесть и принять положение в приседе, обращая внимание на умение группировке и перекатом вперёд сед в группировке не округлятся.
- 2 Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги, сгруппироваться.
- 3 Лёжа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4 Из положения, лёжа на спине, поднимая туловище, принимать группировку сидя.

Типичные ошибки.

1 Откинута назад голова.

2 Ноги вместе, не разведены.

3 Ноги разведены слишком широко.

4 Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

5 Неплотная группировка.

Требования к выполнению.

Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

Перекаты

Техника выполнения. 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 (рис. 2), стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лёжа на животе.



Рисунок 2 – Перекаты

Последовательность обучения.

1 Из положения группировки, сидя перекат назад-вперед на спине.

2 Из положения группировки, сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.

3 Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.

4 Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.

5 Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лёжа на животе. Лёжа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор, лёжа на бёдрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.

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

7 Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и. п.

8 Перекаты вперёд и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечом).

Требования к выполнению наиболее сложным из приведённых перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и. п. упор присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и. п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

II КЛАСС

В этом классе программой предусмотрено обучение следующим акробатическим упражнениям: кувырку вперед и в сторону, стойке на лопатках согнув наги и из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. Наиболее сложным из этих упражнений является кувырок вперёд.

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперёд, оттолкнуться ногами, переворачиваясь через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 3).



Рисунок 3 – Кувырок вперед

Последовательность обучения.

1 Группировка из различных и. п.

2 Из упора присев, перекаатом назад и вперед, сед в группировке.

3 Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.

4 Из упора присев перекат назад и перекатом вперёд упор присев.

5 Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2 Отсутствие отталкивания ногами.

3 Недостаточная группировка.

4 Неправильное положение рук.

5 Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным учащимся. При этом партнёр, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперёд на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивает мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперёд.

Кувырок в сторону

Техника выполнения. Выполняется из упора стоя на коленях или упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор, стоя на коленях и. п. в упор присев.

Последовательность обучения.

1 Группировка из положения, лёжа на спине.

2 Из упора стоя на коленях перекат в сторону.

3 Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.

4 Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки.

1 В начале кувырка рука не ставится на предплечье.

2 Неплотная группировка.

Страховка и помощь.

Стоя сзади, помогать переворачиванию, поддерживая около тазобедренных суставов.

Стойка, на лопатках согнув ноги

Техника выполнения. Стойка на лопатках 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 (рис. 4).

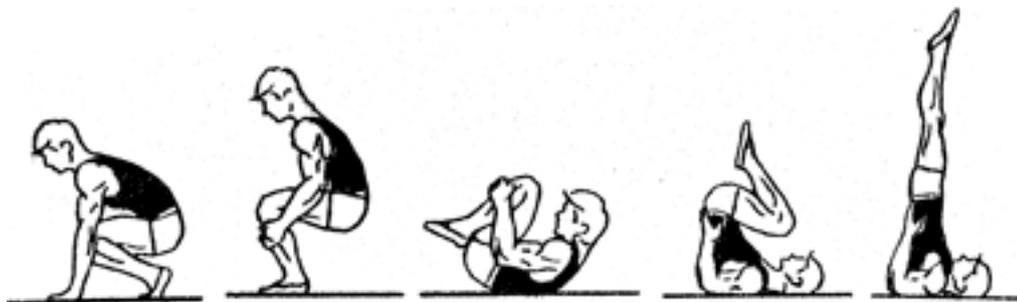


Рисунок 4 – Стойка, на лопатках согнув ноги

Последовательность обучения.

- 1 Из упора присев перекаты назад и вперед.
- 2 Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.

3 Из упора присев перекатом назад стойка, на лопатках согнув ноги.

Типичные ошибки.

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

Страховка и помощь.

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

Из стойки, на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев

Техника выполнения. Убрав руки с поясницы, начать перекаат вперед, одновременно взять группировку. В конце переката выполнить энергичное движение плечами вперед и принять упор присев (рис.5).

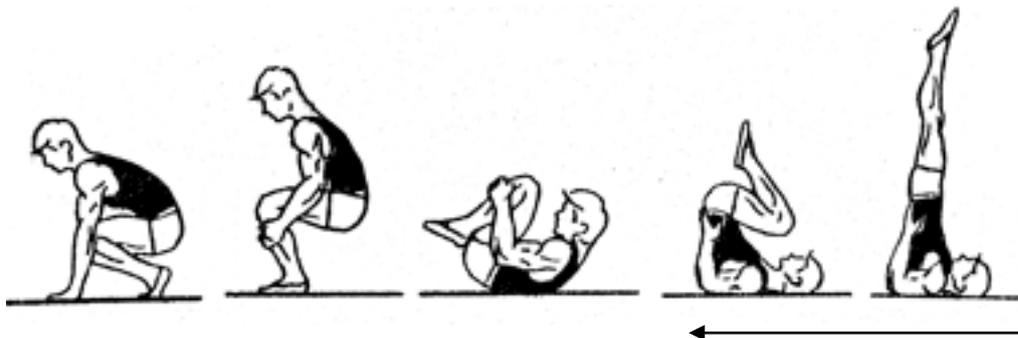


Рисунок 5 – Из стойки, на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев

Последовательность обучения.

1 Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.

2 Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед упор присев.

3 Из упора присев перекаатом назад стойка, на лопатках согнув ноги (держать), перекаатом вперед сед в группировке.

4 Из упора присев перекаатом назад стойка, на лопатках согнув ноги (держать), перекаатом вперед, упор присев.

Типичные ошибки. Аналогичны ошибкам при выполнении стойки, на лопатках согнув ноги и второй половины кувырк вперед.

Страховка и помощь.

Помогать стоя сбоку в момент переход в упор присев, подталкивая под спину или плечо.

Комбинация для совершенствования контрольного урока

Из упора присев кувырок вперед в упор присев – перекаата назад стойка, на лопатках согнув ноги – перекаатом вперед упор присев – кувырок в стороны в упор присев в о. с.

III КЛАСС

Осваиваются следующие упражнения: 2–3 кувырка вперед; Стойка на лопатках, из положения, лёжа на спине «мост», перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой два-три кувырка вперед.

Техника выполнения. После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить рун на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Последовательность обучения.

- 1 Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
- 2 Из упора присев кувырок вперед в упор присев и прыжок вверх.
- 3 Из упора присев два кувырка вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

- 1 Остановка между кувырками.
- 2 Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

Перекатом назад группировки стойка на лопатках

Техника выполнения.

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 6).

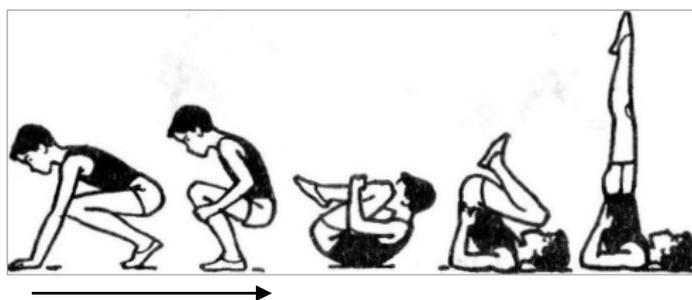


Рисунок 6 – Перекатом назад группировки стойка на лопатках

Последовательность обучения.

- 1 Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
- 2 Из упора присев перекатом назад стойка, на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать.
- 3 Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках
- 4 Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

Типичные ошибки.

- 1 Сгибание в тазобедренных суставах.
- 2 Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- 3 Широко разведены локти.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку от ученика места опоры лопатками, одной рукой захватить:

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 (рис. 7).



Рисунок 7 – Помощь преподавателя в выполнении стойки на лопатках

Из положения, лёжа на спине «мост»

Техника выполнения.

Лёжа на спине, сильно согнуть ноги 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 опустится на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки (рис. 8).



Рисунок 8 – Из положения, лёжа на спине «мост»

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, поставить ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о неё.

3 Из положения, лёжа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лёжа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Первое время повторять «мост» 3–5 раз, затем увеличить до 8–12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки.

1 Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2 Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опорных систем (рис.9).

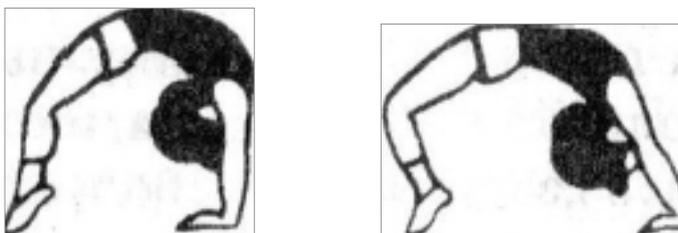


Рисунок 9 – Ошибки выполнения

Последовательность обучения.

1 На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.

2 Из положения, лёжа на спине повторить и. п. для выполнения «моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые на локтях руки на пол кистями около головы.

3 Из упора присев перекаат назад в группировке с последую преи опорой руками за головой и перекаат вперед.

Типичные ошибки.

1 При постановке кистей сильно разведены локти.

2 Локти и кисти непараллельные.

3 Неодновременная постановка кистей.

Страховка и помощь.

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

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекаатом назад стойка на лопатках (держать) – перекаатом вперед лечь и «мост» – лечь, перекаат назад с упора: руками за головой – перекаатом вперед упор присев и о. с.

Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой

Техника выполнения. Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о полу головы, держа локтя и кисти параллельно (рис. 10).

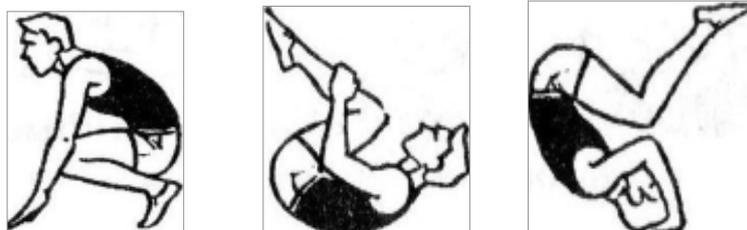


Рисунок 10 – Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой

Последовательность обучения.

1 На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь назад, поставить согнутые в локтях руки у головы.

2 Из положения, лёжа на спине повторить и. п. для выполнения моста», т. е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.

3 Из упора присев перекат назад в группировке с последую преи опорой руками за головой и перекал вперед.

Типичные ошибки.

1 При постановке кистей сильно разведены локти.

2 Локти и кисти непараллельные.

3 Неодновременная постановка кистей.

Страховка и помощь.

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

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

Из упора присев два кувырка вперед в группировке в упор присев – перекалом назад стойка на лопатках (держатъ) – перекалом вперед лечь – «мост» – лечь, перекал назад с опорой руками за головой, перекалом вперед упор присев и о. с.

IV КЛАСС

Кувырок назад в группировке

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди – тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкивая руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающийся момент за счёт 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 (рис. 11).



Рисунок 11 – Кувырок назад в группировке

Последовательность обучения.

- 1 Кувырок вперёд.
- 2 Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- 3 Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

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

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживая под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину

Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках

Эта связка состоит из разученных ранее элементов. Поэтому необходимо предварительно повторить их отдельно, а затем соединить: Требования к технике выполнения, страховке и помощи толчка.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

Из упора присев кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. – перекатом вперед лечь и «мост» – опуститься в положение лежа на спине – сесть, руки в стороны – опираясь слева поворот в упор присев – кувырок вперед в упор присев – прыжок вверх прогибаясь и о. с.

V КЛАСС

В этом классе идет совершенствование кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока.

- 1 Кувырок вперед, правая скрестно перед левой и поворот кругом в упор присев – 2,5 балла.
2. Кувырок назад – 3,0 балла.
- 3 Перекатом назад стойка на лопатках – 3,0 балла.
- 4 Перекатом вперед упор присев и о. с. – 1,5 балла.

VI КЛАСС

Учащиеся данного класса должны научиться выполнять «мост» из положения, стоя с помощью, совершенствовать кувырки вперед и ранее изученные элементы.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «моста». При опускании голову наклонить назад до отказа (рис.12).

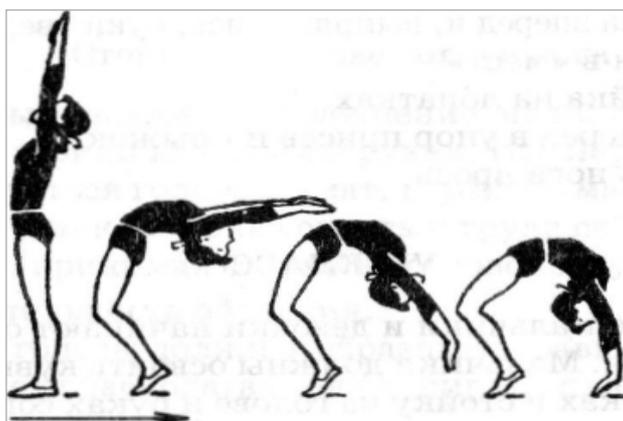


Рисунок 12 – Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью

Последовательность обучения.

1 Выполнить «мост» из положения, лёжа на спине.

2 Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.

3 То же на большем расстоянии и, поочерёдно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься, как может ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.

4 «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу типичные ошибки.

При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад. В положении «моста» 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.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков.

1 Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад к «мост» с помощью – 3,0 балл

2 Лечь и, поднимая туловище, упор, сидя сзади, перекатом назад стойка на лопатках (держать) – 1,5 балл

3 Перекатом вперед упор присев – 1,5 балл

4 Кувырок назад в упор присев – 2,0 балл

5 Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балл

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.

1. Два кувырка вперед и, выпрямляясь, руки вверх – 2,0 балл,

2. Опуститься в «мост» – 3,5 балл

3. Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балл

4. Перекат вперед в упор присев и прыжок, прогибаясь, ноги врозь – 2,5 балл

VII КЛАСС

С этого класса мальчики и девочки начинают осваивать разные упражнения. Мальчики должны освоить кувырок вперед в стойку на лопатках и

стойку на голове и руках, согнув ноги. Девочкам предстоит освоение кувырка назад в полушпагат.

Кувырок вперёд в стойку на лопатках

Техника выполнения.

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 вперёд в группировке встать (рис.13).

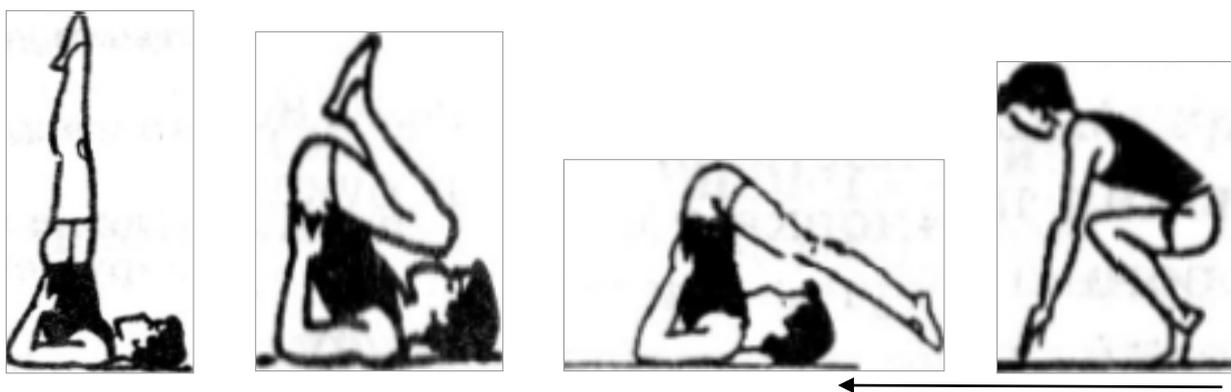


Рисунок 13 – Кувырок вперед в стойку на лопатках

Последовательность обучения

- 1 Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
- 2 Из упора стоя на коленях кувырок вперёд в стойку на лопатках.
3. Из упора присев кувырок вперёд в стойку на лопатках.

Типичные ошибки.

- 1 Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперёд.
- 2 Постановка рук с широко разведёнными локтями.
- 3 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.

Стойка, на голове согнув ноги

Техника выполнения. Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги,

опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. 14).

Последовательность обучения.

1 Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.

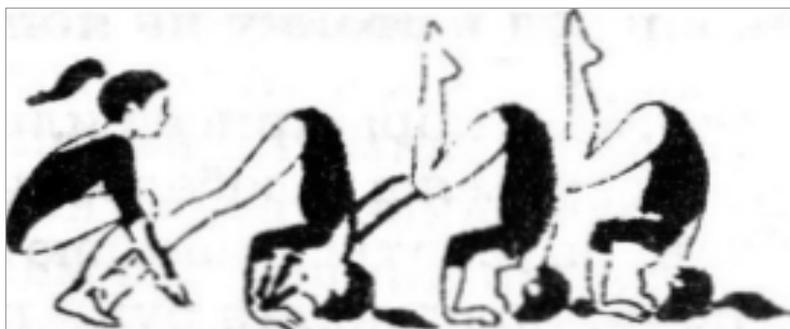


Рисунок 14 – Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами

2 Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с по мощью.

3 Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки.

1 Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.

2 Близкая постановка головы к рукам (нарушение принципа равностороннего треугольника).

3 Сгибание ног не к груди, за спину.

Страховка и помощь.

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

Кувырок назад в полушпагат

Техника выполнения.

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 (рис.15).

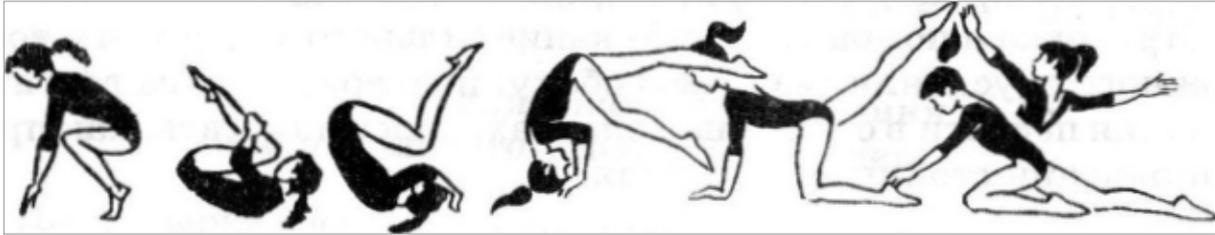


Рисунок 15 – Кувырок назад в полушпагат

Последовательность обучения.

- 1 Из упора присев кувырок назад в упор присев.
- 2 Из упора присев кувырок назад в упор стоя на коленях.
- 3 Из упора присев кувырок назад в упор стоя на одном колене, другую назад.
- 4 Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед (рис. 16).



Рисунок 16 – Полушпагат

5 Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.

6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1 Резкое опускание согнутой и прямой ноги.

2 Сгибание ноги, отведённой назад.

Страховка и помощь.

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

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1 Из упора присев кувырок вперед стойка на лопатках – 2,5 балла.

2 Перекат вперед в сед с наклоном – 1,0 балл.

- 3 Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла.
- 4 Стойка на голове согнув ноги – 3,0 балла.
- 5 Опускаясь в упор присев, прыжок вверх прогибаясь – 1,5 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек.

- 1 Из упора присев кувырок вперёд – 1,0 балл.
- 2 Кувырок вперёд в сед с наклоном – 1,5 балла.
- 3 Лечь и «мост» – 3,0 балла.
- 4 Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла.
- 5 Перекатом вперёд сед с наклоном – 1,0 балл.
- 6 Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.

VIII КЛАСС

Мальчики должны освоить кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойку на голове. Девочки – «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь

Техника выполнения.

Из упора присев, заканчивая кувырок назад, развести ноги, не сгибая их в коленях, и, выпрямляя руки, выйти в упор стоя ноги врозь. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.
- 2 Из седа в группировке перекат назад до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.
- 3 Из упора присев перекат назад в группировке до упора согнувшись ноги врозь и возвратиться в и. п.
- 4 Из упора стоя ноги врозь согнувшись, сгибание и разгибание рук до касания головой матов.

5. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка рук, как при выполнении кувырка назад.
- 2 Слишком запоздалое разведение ног.
- 3 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 разведении, последний должен находиться рядом с выполняющим в и. п.

Длинный кувырок

Техника выполнения. Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседы, руки назад, махом руками 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 (рис.17).

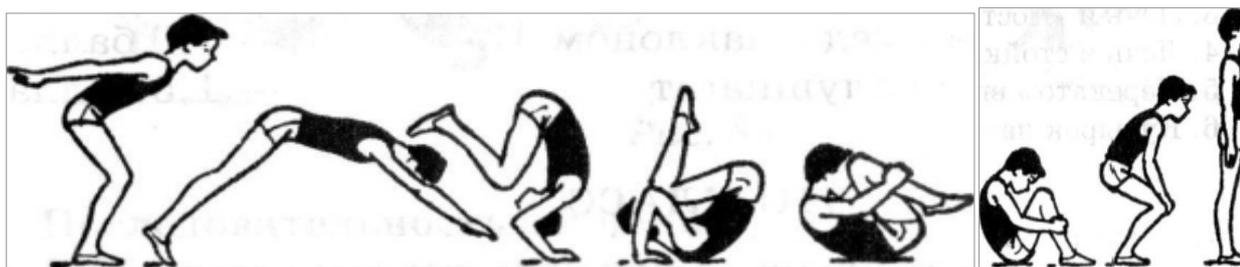


Рисунок 17 – Длинный кувырок

Последовательность обучения.

1 Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

2 Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.

3 Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60–80 см до постановки рук.

Типичные ошибки.

1 Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.

2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.

3 Появление фазы полёта из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.

4 Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

Страховка и помощь.

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

Стойка на голове

Техника выполнения.

Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка, на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения (рис. 18).

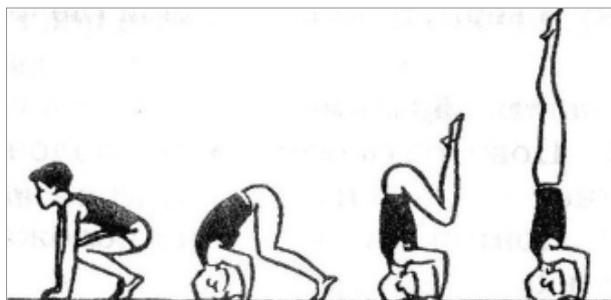


Рисунок 18 – Стойка на голове

Последовательность обучения.

- 1 Из упора присев стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).
- 2 Из упора присев стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением тела до прямого положения.
- 3 Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в и. п.



Рисунок 19 – Помощь преподавателя при выполнении стойки на голове

Типичные ошибки.

- 1 Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
- 2 Голова поставлена близко или далеко от рук.

3 Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

4 Излишнее прогибание в пояснице.

5 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

«Мост» и поворот кругом в упор, стоя на одном колене

Техника выполнения. Описание техники выполнения «моста» из положения лент на спине и из положения стоя с помощью приведены для учащихся III и VI классов. 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 градусов, 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.

Последовательность обучения.

1 Повторить «мост» из положения, лёжа на спине.

2 Повторить «мост» из положения, стоя с помощью.

3 В положении «мост» научить переносить тяжесть тела с руки на руку, приподнимая одну руку от пола (рис. 20).

4 Повторить положение упора стоя на одном колене.

5 «Мост» и поворот кругом в упор, стоя на одном колене с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1 Недостаточная передача тяжести тела на руки.

2 Слишком широкая постановка рук на пол.

3 При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.

4 Опускание и сгибание ноги сзади.

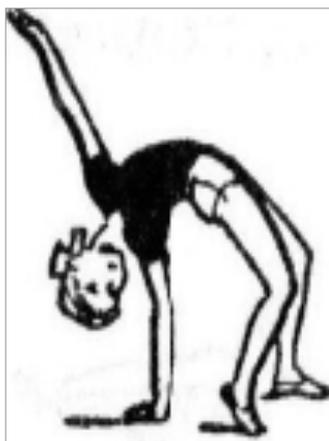


Рисунок 20 – «Мост» и поворот кругом в упор, стоя на одном колене

Страховка и помощь.

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

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

- 1 Из упора присев кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – 3,0 балла.
- 2 Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны – 1,0 балл.
- 3 Упор присев и стойка на голове толчком двумя – 3,0 балла.
- 4 Опускание в упор присев и кувырок вперёд – 1,0 балл.
- 5 Длинный кувырок и прыжок вверх прогибаясь – 2,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

- 1 Из упора присев кувырок назад – 2,0 балла.
- 2 Перекатом назад стойка на лопатках – 1,5 балла.
- 3 Перекатом вперёд лечь и «мост» – 2,5 балла.
- 4 Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад – 2,0 балла.
- 5 Махом левой упор присев и кувырок вперёд – 1,0 балл.
- 6 Прыжок, вверх прогибаясь и о. с. – 1,0 балл.

IX КЛАСС

Мальчики осваивают из упора присев силой стойку на голове и руках и с трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком, а девочки – равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд.

Из упора присев силой стойка на голове

Техника выполнения.

Из упора присев (голову и руки необходимо поставить так же, как и при выполнении стойки на голове и руках), согнув ноги (VII классы), стойку силой можно выполнить с согнутыми, прямыми ногами или согнувшись (рис. 21).

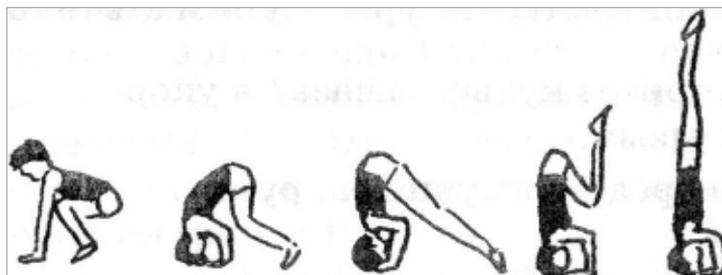


Рисунок 21 – Из упора присев силой стойка на голове

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 (рис. 22).



Рисунок 22 – Стойка на голове с прямыми ногами

Последовательность обучения.

1 Повторить стойку на голове согнув ноги (VIII классы).

2 Повторить стойку на голове толчком двумя из упора присев согнутыми ногами.

3 Из упора присев стойка, на голове согнув ноги силой.

4 Из упора присев стойка, на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.

Типичные ошибки.

1 Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.

2 Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.

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

4 Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (с того момента, когда туловище ещё не примет вертикального положения).

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживая под спину, другой под ногу.

С трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком

Техника выполнения.

Характерной особенностью техники является наличие полётной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперёд. Кувырок вперёд прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2–3 матов (рис. 23).



Рисунок 23 – С трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком

Последовательность обучения.

1 Из упора присев кувырок вперёд.

2 Из упора присев длинный кувырок вперёд в упор присев.

3 Из полуприседа руки назад, кувырок прыжком в упор присев.

4 С трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев.

Типичные ошибки.

1 Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.

2 Слишком высокая или низкая траектория в полётной фазе.

3 Постановка рук под себя и резкое сгибание.

Страховка и помощь.

Страховка обеспечивается одним или двумя партнёрами в фазе полёта, особенно в момент прихода руками на опору. Стоя сбоку, страхующий одной рукой берет ученика за затылок, наклоняет его голову вперёд, а другой рукой помогает снизу под бедро. В начальной стадии обучения лучше страховать вдвоём, а когда упражнение освоено, страховку можно обеспечивать одному (рис. 24).

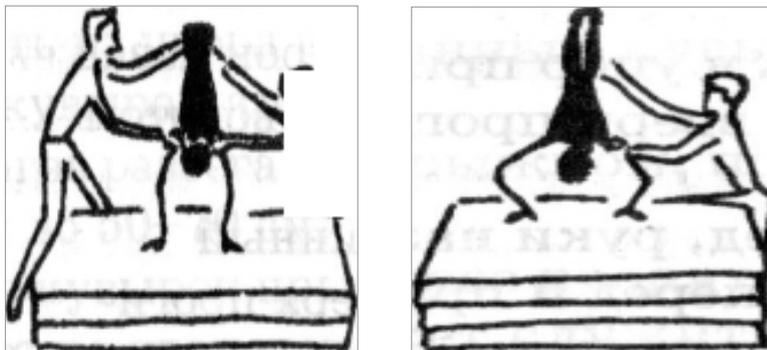


Рисунок 24 – Помощь преподавателя при выполнении длинного кувырка вперёд

Равновесие на одной, выпад впереди кувырок вперед

В этой связке новым элементом для учащихся является равновесие на одной. Рассмотрим технику выполнения данного элемента.

Текинка выполнения.

Равновесие – это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперёд, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны (рис. 25).

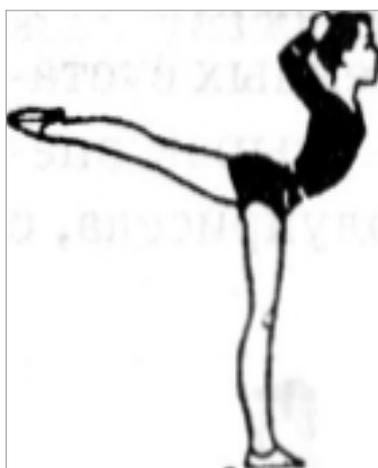


Рисунок 25 – Равновесие на правой, левая назад, руки за голову

Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад; и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперёд.

Последовательность обучения.

1 Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.

2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.

3 Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3–4 с, а для совершенствования – до 10–20 с, выполняют: равновесие с закрытыми глазами.

4 Равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд.

Типичные ошибки:

1 При наклоне туловища вперёд нога опускается.

2 Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку со стороны отводимой вазы, ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для мальчиков

1 С 2–3 шагов разбега кувырок вперёд прыжком в упор присев – 2,0 балла

2 Силой стойка на голове и руках согнув ноги – 4,0 балла

3 Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом – 2,0 балла

4 Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о. с. – 2,0 балла

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девочек

1 Шагом левой равновесие – 3,0 балла.

2. Выпад правой, руки в стороны – 1,0 балл.

3 Кувырок вперёд толчком одной в сед и наклон вперёд - 2,0 балла.

4 Кувырок назад в упор присев – 2,0 балла.

5 Прыжок вверх с поворотом кругом – 2,0 балла.

Х–ХІ КЛАССЫ

В этих классах юноши должны освоить кувырок прыжком через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью и переворот в сторону. Девушки совершенствуют комбинации из ранее освоенных элементов.

Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см

Техника выполнения.

Кувырок выполняется аналогично кувырку прыжком с трех шагов разбега, но высота полётной фазы постепенно увеличивается, для чего и увеличивается длина и скорость разбега (рис. 26).

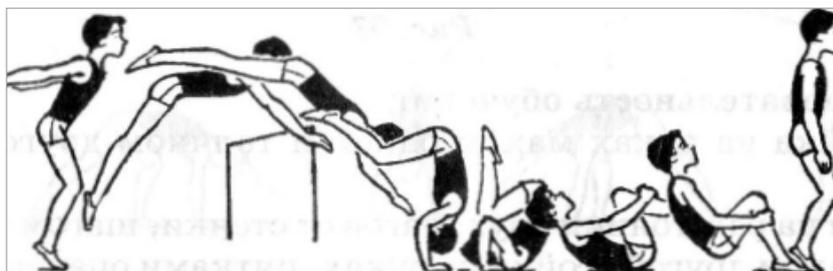


Рисунок 26 – Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см

Последовательность обучения.

- 1 Повторить из упора присев длинный кувырок вперёд.
- 2 С места кувырок прыжком.
- 3 С 2–3 шагов разбега кувырок прыжком, постепенно увеличивая высоту до 50–70 см.
- 4 С разбега кувырок прыжком через препятствие высотой до 90 см (в качестве препятствия может служить натянутая скакалка, свёрнутый мат).

Типичные ошибки.

Ошибки такие же, как и при кувырках, прыжком без препятствия. В связи с опасностью получения травм учащиеся, не освоившие кувырок прыжком с места, не должны допускаться к выполнению данного упражнения.

Стойка на руках махом одной и толчком другой

Техника выполнения.

Стоя на маховой ноге, толчковую вперёд на носок, руки вверху ладонями вперёд, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперёд, 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 (рис. 27).

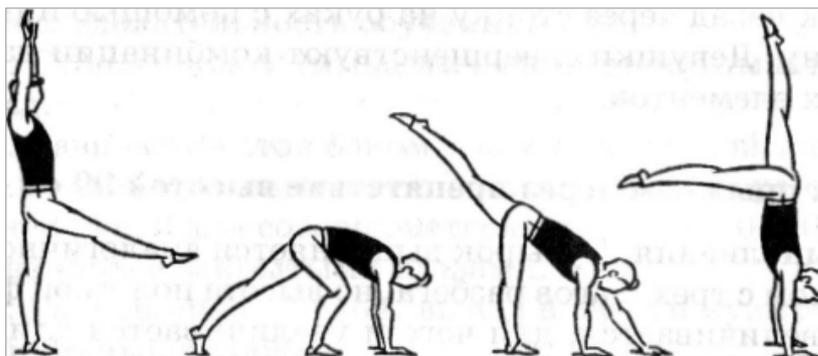


Рисунок 27 – Стойка на руках махом одной и толчком другой

Последовательность обучения.

- 1 Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
- 2 Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

- 1 Неправильное положение головы (не отклоняемая назад).
- 2 Слишком прогнутое тело.
- 3 Слишком широкая или узкая постановка рук.
- 4 Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудино-ключичных суставах.

Страховка и помощь.

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперёд (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания её ногами (рис. 28).

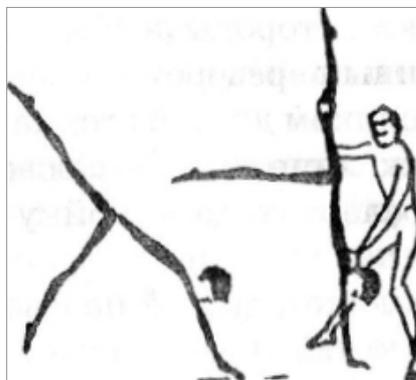


Рисунок 28 – Помощь преподавателя при выполнении стойки на руках

Переворот в сторону

Техника выполнения.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперёд-вверх ладонями вперёд и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот. Затем, наклоняясь вперёд, 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 поочерёдно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 29).

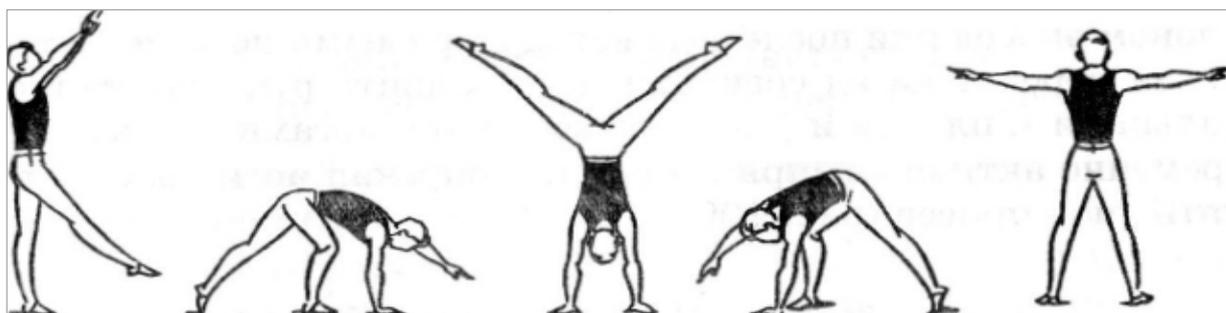


Рисунок 29 – Переворот в сторону

Последовательность обучения.

1 Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2 Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переставить поочерёдно руки: одну на поясницу (в сторону опускания), а другую на плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3 Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать как в упражнении 1.

4 Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1 Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2 Переворот выполняется не через стойку на руках.

3 Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.

4 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:

1 Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.

2 Захватом обеими руками скрестно за поясницу.

3 Захватом обеими руками за поясницу.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью

Техника выполнения.

Выполняется из седа с наклоном вперёд 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 (рис. 30).

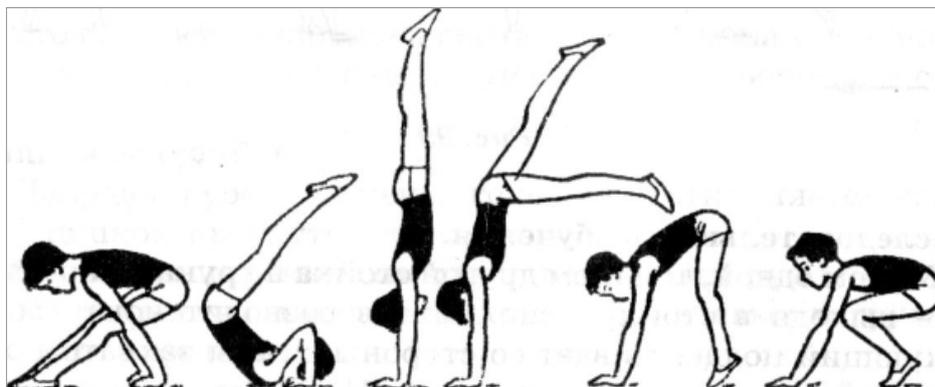


Рисунок 30 – Кувырок назад через стойку на руках

Последовательность обучения.

1 Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2 Из положения упора лёжа согнувшись разгнуться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

3 Из седа с наклоном вперёд перекаатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и. п.

4 Из седа с наклоном вперёд кувырок назад через стойку на руках с помощью.

5 Из о. с. наклониться вперёд как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Типичные ошибки.

1 Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.

2 Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.

3 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.

Комбинация для совершенствования контрольного урока для юношей в X классе

1 Махом одной и толчком другой стойка

на руках и кувырок вперёд – 3,0 балла.

2 Силой стойка на голове – 3,5 балла.

3 Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках – 3,5 балла.

Комбинация для совершенствования контрольного урока для девушек
в X классе

1 Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – 1,5 балла.

2. Выпрямляясь с поворотом налево, сед угол (держать), руки в стороны – 3,0 балла.

3 Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла.

4 Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.

5 Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны – 2,0 балла.

6 Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.

7 Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны – 2,0 балла.

Последовательность обучения.

1 Махом одной и толчком другой повторить стойку на руках с помощью.

2 Из положения упора лёжа согнувшись разгибаться в тазобедренных суставах с помощью в стойку на руках. Помогать, стоя сбоку, придерживая за ноги, правильно направляя их во время разгибания.

3 Из седа с наклоном вперёд перекатом назад стойка на руках с помощью и возвращение в и. п.

4 Из седа с наклоном вперёд кувырок назад через стойку на руках с помощью.

5 Из о. с. наклониться вперёд как можно глубже и, теряя равновесие назад, опереться руками о пол около колен. Сед с прямыми ногами и кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Типичные ошибки.

1 Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах. 2. Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах. 3. 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.

Комбинация для совершенствования контрольного урока для юношей в X классе

1 Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперёд – 3,0 балла.

2 Силой стойка на голове – 3,5 балла.

3 Опускаясь в упор присев, кувырок назад через стойку на руках – 3,5 балла.

Комбинация для совершенствования контрольного урока для девушек
в X классе

1 Опускаясь на колени, наклон назад, руки на пояс – 1,5 балла.

2 Выпрямляясь с поворотом налево, сед и угол (держать), руки в стороны – 3,0 балла.

3 Лечь и стойка на лопатках – 2,0 балла.

4 Кувырок назад в полушпагат – 1,5 балла.

5 Упор присев и шагом левой перекидной прыжок в выпад правой руки в стороны – 2,0 балла.

6 Переворот в сторону – 3,0 балла.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока для девушек
в XI классе

- 1 Кувырок вперёд в сед с наклоном – 1,0 балл.
- 2 Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны – 2,0 балла.
- 3 Перекатом назад стойка на лопатках – 1,0 балл.
- 4 Перекатом вперёд лечь и «мост» – 2,0 балла.
- 5 Поворот в упор присев – 1,5 балла.
- 6 Встать в равновесие на одной, руки в стороны, выпад вперёд и кувырок вперёд в упор присев и о. с. – 2,5 балла.

ОБУЧАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ ПО АКРОБАТИКЕ

Для освоения наиболее сложных упражнений, а также для сравнительно слабых учащихся рекомендовать метод программированного обучения с использованием обучающих программ, составленных по типу алгоритмических предписаний. Учащимся даётся серия последовательно выполняемых учебных заданий с обязательным проведением контроля или самоконтроля качества выполнения каждого задания, позволяющего переходить к следующей серии заданий. Ниже приведены обучающие программы для освоения кувырка назад, стойки на руках и переворота в сторону.

Кувырок назад в группировке

Техника выполнения.

Из упора присев ноги на ширине стопы, плечи слегка вперёд, сгруппироваться; наклонить голову вперёд, отталкиваясь руками, быстро перекатится на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову; разгибая руки, перейти в упор присев (рис. 31).

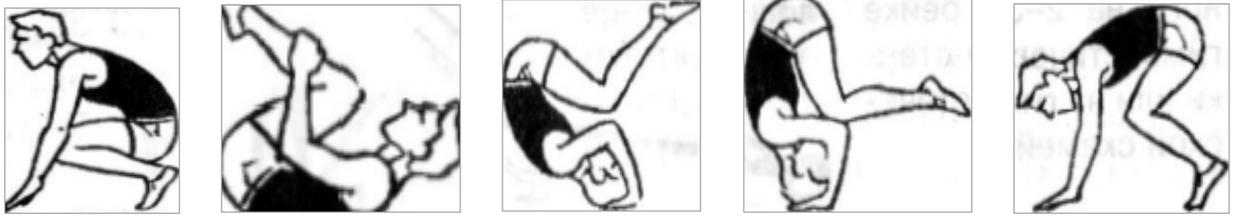


Рисунок 31 – Кувырок назад в группировке

Что должен *знать* учащийся при освоении кувырка назад?

- 1 В упоре присев подавать плечи вперёд.
- 2 При перекате назад держать плотную группировку до касания шеей мата и опоры руками за плечами.

3 Разгибание рук начинать до касания ногами мата. Что он должен *уметь*?

Быстро выполнять перекат назад в группировке и опираться руками за плечами. Выполнять вперёд и назад с максимальной амплитудой, с сопротивлением партнёра.

Вращение кистями

Выполнять, сцепив пальцы рук (рис. 32).



Рисунок 32 – Вращение кистями

Техника выполнения.

Из упора присев ноги на ширине стопы, плечи слегка вперёд, сгруппироваться. наклонить голову вперёд, отталкиваясь руками, быстро перекатываясь.

Сгибание и разгибание, рук в упоре лёжа, ноги на 2–3-й рейке гимнастической стенки или на гимнастической скамейке (рис. 33).



Рисунок 33 – Сгибание и разгибание, рук в упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке

Выполнять в темпе 2–3 раза прямым телом, локти прижаты к туловищу

Перека́т впе́рёд в упор присев



Рисунок 34 – Перека́т впе́ред в упор присев

1 Упор присев.

2 Упражнения, направленные на освоение исходных и конечных положений. Ноги поставить параллельно из о. с. быстро и параллельно на ширине стопы, вольно принять и. п. тяжесть тела перенести на руки.

3 Упражнения, направленные на освоение технической основы кувырка назад, основных действий, за счёт которых выполняется изучаемое движение. Перекат назад в группировке из упора присев перекатом назад в группировке в и. п.

4 Упражнения, направленные на умение оценивать свои движения в пространстве, во времени, в проявлении мышечных усилий и управлять ими. Из упора присев в среднем и быстром темпе с максимальной скоростью перека́т назад с сохранением плотной группировки. Возвратиться в упор присев.

5 Подводящие упражнения и упражнения, направленные на освоение отдельных частей изучаемого движения.

Опора руками за плечами. Стоять спиной к стенке, опираться руками за головой. То же, лёжа на спине.

Перекат назад в группировке и опора руками

Выполнить из седа, ноги на ширине стопы, группировку, перекат назад и опереться руками за плечами; возвратиться в и. п. (рис. 35.). То же из упора присев.

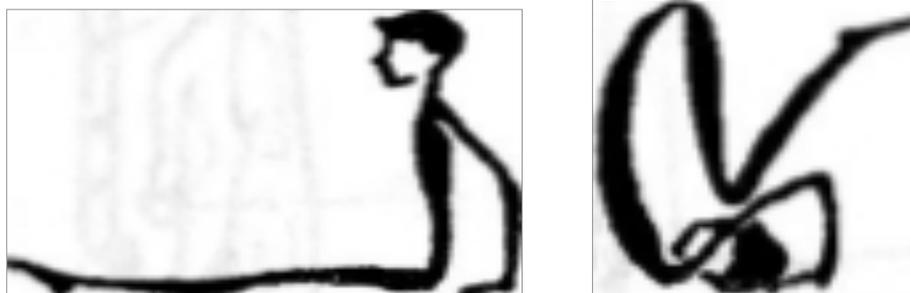


Рисунок 35 – Из седа ноги вместе перекат назад в группировке

Кувырок назад по наклонной плоскости

Из седа на высокой части гимнастического мостика (сверху на мостик положен мат) выполнить кувырок назад (рис. 36).



Рисунок 36 – Кувырок назад по наклонной плоскости

Из седа выполнить с помощью кувырок назад (и. п.), кувырок назад и (при оказании помощи встать в о. с. стоять сбоку и приподнять одной рукой плечо) в упор присев, встать. То же в обычных условиях с помощью Упражнения, направленные на выполнение изучаемого в целом:

Два кувырка назад с паузой.

1 Из упора присев выполнить кувырок назад, встать – пауза 2 с, упор присев и кувырок назад.

2 Два кувырка назад.

3 Из упора присев два кувырка назад в упор присев, с группировкой, колени врозь, после первого кувырка не делать паузу.

4 Два кувырка назад в быстром темпе и встать; стоять 2–3 с на месте.

Махом одной и толчком другой стойка на руках

Техника выполнения.

Из и. п. руки вверх широким шагом наклонить туловище вперёд. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела (рис. 37).

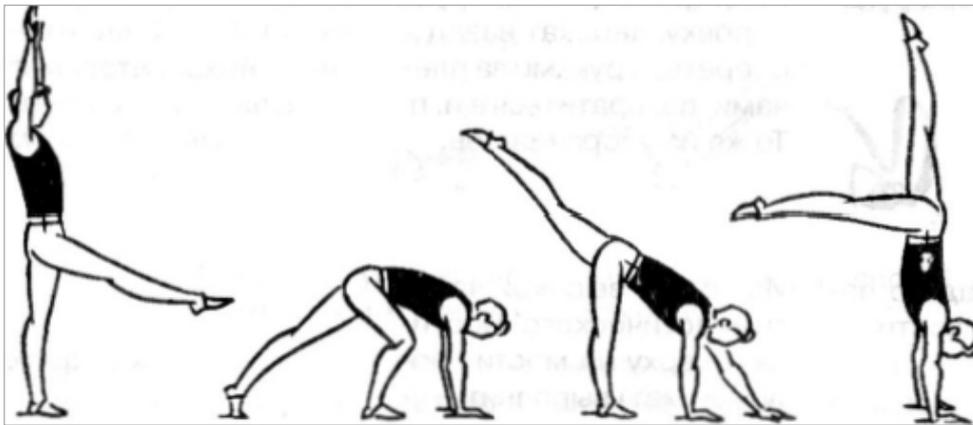


Рисунок 37 – Махом одной и толчком другой стойка на руках

Что должен знать ученик при освоении стойки на руках?

1 Опирается руками на ширине плеч с разведёнными пальцами.

2 Сохранять вытянутое, прямое положение тела.

Что он должен уметь?

1 Поднимание рук. Поднимая руки вверх, вытягиваться в плечах, не прогибаться; тоже, но кисти назад, встать на носки.

2 Поднимание и опускание вытягиваться в плечах, не прогибаться; тоже, но кисти назад, встать на носки. В стойке руки вверх поднимать и опускать плечи; то же с набивным мячом или грифом штанги.

3 Наклон вперёд с опорой на гимнастическую рейку (рис. 38). Выполнить с соупражняющимся наклоном прогнувшись.

То же из и. п. стоя ноги врозь (вместе), руки на плечи друг другу.



Рисунок 38 – Наклон вперёд с опорой на гимнастическую рейку (

4 Выпад вперёд. Выполнить из о. с. выпад вперёд (на толчковой ноге) руки вниз, и обратно в и. п. Выполнить упражнение 3–4 раза поочередно, ноге, сгибая ноги.

5 Поочерёдные махи ногой назад (рис. 39).

Выполнять поочерёдные махи ногами у гимнастической стенки (с наклоном вперёд, прямыми руками взяться за рейку).

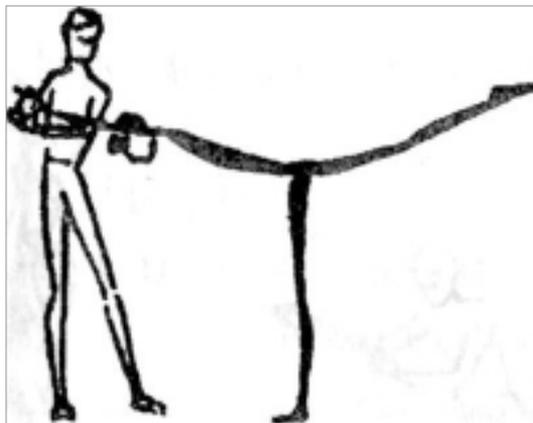


Рисунок 39 – Поочерёдные махи ногами у гимнастической стенки

6 Выпад вперёд с опорой руками. Из о. с. выполнить выпад (на толчковой ноге) и поставить прямые руки на опору. Маховая нога сзади прямая. (рис. 40). Выполнить упражнение 2–3 раза подряд.

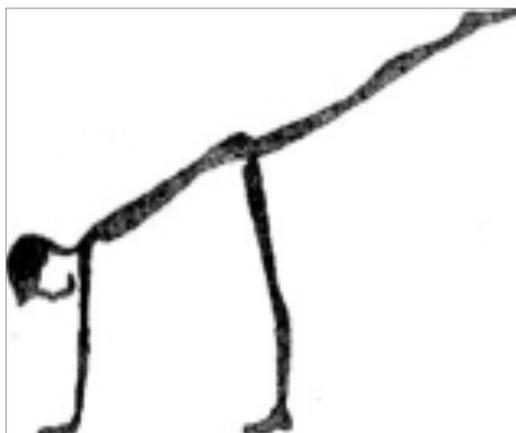


Рисунок 40 – Мах ногой назад с упором руками

Толчком одной, махом другой сменить положение ног (рис. 41).
Из о. с. выпад вперёд с опорой на руки, передавая тяжесть тела на руки толчком одной и махом другой, сменить положение ног (при махе ногой поднять таз как можно выше).

После первой попытки – и. п. и повторить, упражнение 2–3 раза.

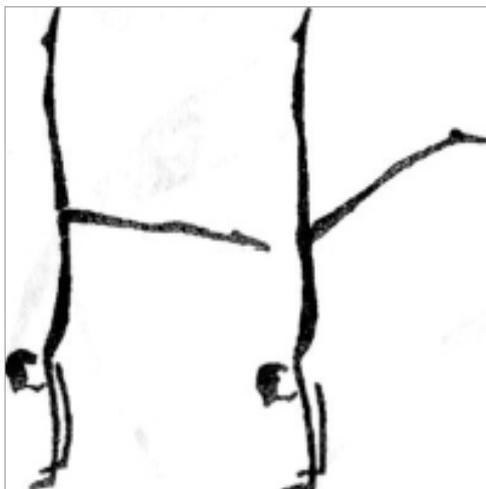


Рисунок 41 – Толчком одной, махом другой сменить положение

1. Стойка на руках с помощью.

Выполнять с помощью в упоре лёжа (тело прямое) двое партнёров сбоку захватывают исполнителя за бедра и голени и поднимают в стойку на руках (рис. 42).

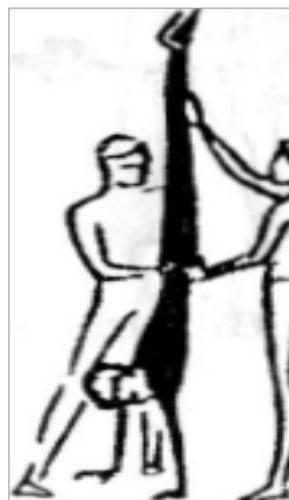
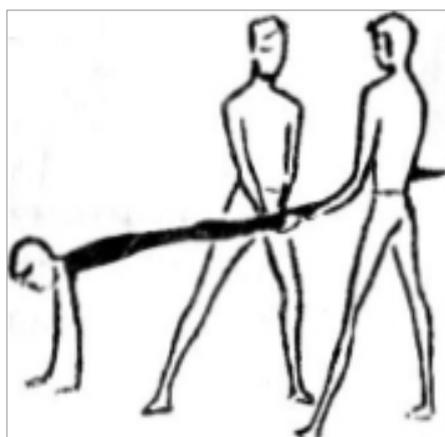


Рисунок 42 – С помощью преподавателя переход из упора лежа в стойку на руках

2 То же махом одной и толчком другой ногой. С шагом одной опереться на руки (с началом маха прямой ногой поддерживать исполнителя под бедро и голень) выйти в стойку; устранить ошибки. То же с поддержкой в стойке на руках (рис. 43).



Рисунок 43 – Помощь преподавателя при выполнении стойки на руках

3 Стойка на руках с опорой всем телом о подвешенный к стенке мат.

Стойка на руках. Выполнять с соупражняющимся: толчком одной и махом другой стойка на руках (партнёр поддерживает после выхода в стойку). То же самостоятельно (выход в стойку без фиксации) (рис. 44).

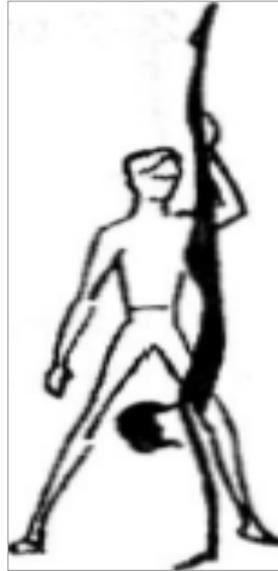


Рисунок 44 – Помощь преподавателя в удержании стойки на руках

Стойка на руках толчком одной, махом другой несколько раз подряд.

Переворот в сторону

Техника выполнения.

Стоя лицом вперёд по направлению движения, с взмахом руками вперёд-вверх выпад правой; поочерёдно опираясь руками, с поворотом направо выйти в стойку на руках, ноги врозь (кадры 2–3) и, продолжая движение, передать тяжесть тела на левую руку; отталкиваясь, встать в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 45).

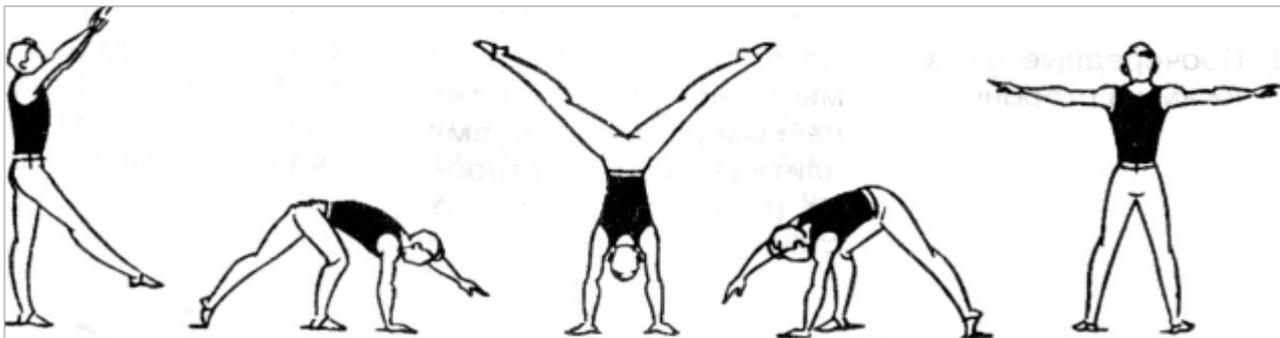


Рисунок 45 – Переворот в сторону

Что должен знать учащийся при освоении переворота в сторону?

- 1 Переворот начинать стоя лицом вперёд.
- 2 При выходе в стойку на руках опираться руками поочерёдно.
- 3 В стойке на руках широко разводить ноги.

4 При выполнении переворота в сторону руки и ноги ставить на одной линии.

Что он должен уметь?

1 Толчком одной и махом другой выходить в стойку на руках.

2 Выполнить стойку на руках, широко разводя ноги (у стены или с помощью).

Техника выполнения.

1 Наклоны в стороны (рис. 46).



Рисунок 46 – Выпад с одновременным наклоном в сторону

Выполнять в широкой стойке, медленно, с полной амплитудой, не наклоняясь вперёд.

2 Выпад в сторону. Выполнять выпад с одновременным наклоном туловища к правой; встать на правой, левую в сторону, руки в стороны (то же в другую сторону).

3 Поочерёдные взмахи ногами в стороны. Из о. с. выполнять прямыми ногами, с постепенным увеличением амплитуды точно в сторону (опорой руками о стенку).

Выпад вперёд

1 Из стойки на левой взмахом правой, руки вперёд, вверх, выполнять широкий выпад правой. Быстрое выполнение выпада.

2 Выпад в сторону с опорой руками о пол. Быстрое выпрямление опорной ноги в стойку на одной ноге.

Из выпада толчком левой стойка на правой ноге, левую в сторону – 2 с, опустить левую (рис. 47).

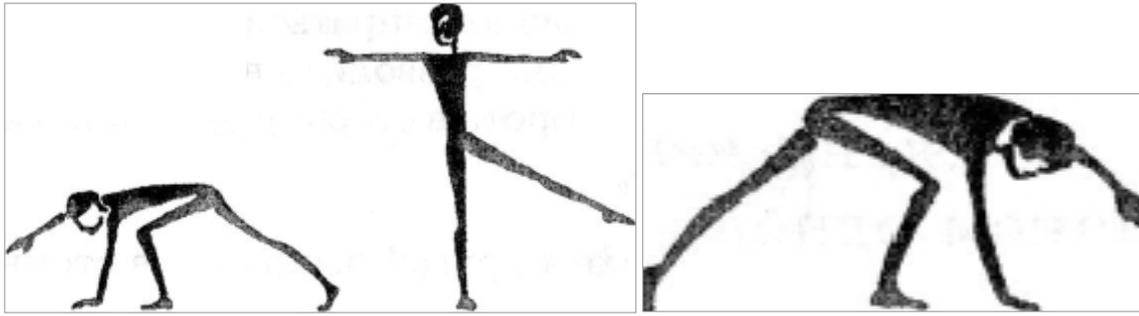


Рисунок 47 – Выпад вперёд

1 Стойка на руках.

Выполнять махом одной. Стойка на руках у стены и толчком другой с опорой (самостоятельно), стоять 2–4 с.

Стойка на руках ноги врозь пошире. Из стойки на руках с опорой о стенку (или с помощью) опускание в стойку ноги врозь без прогибание в пояснице.

2 Из стойки на руках ноги врозь опускание в сторону с опорой ногами о стенку или с помощью партнёра.

Выполнять с помощью (поддерживать исполни теля под правое плечо с правой рукой и за пояс левой рукой); Из стойки на руках ноги врозь опускаться в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 48).



Рисунок 48 – Из стойки на руках ноги врозь опускание в сторону с опорой ногами о стенку или с помощью партнёра

3 Стойка на руках ноги врозь с поворотом налево (рис. 49).

После повторения выпада левой поставить руки разметкам, с помощью партнера выйти в стойку на руках ноги врозь с поворотом (показывать в начале маха правой, стоя со стороны спины и захватив руками ноги).

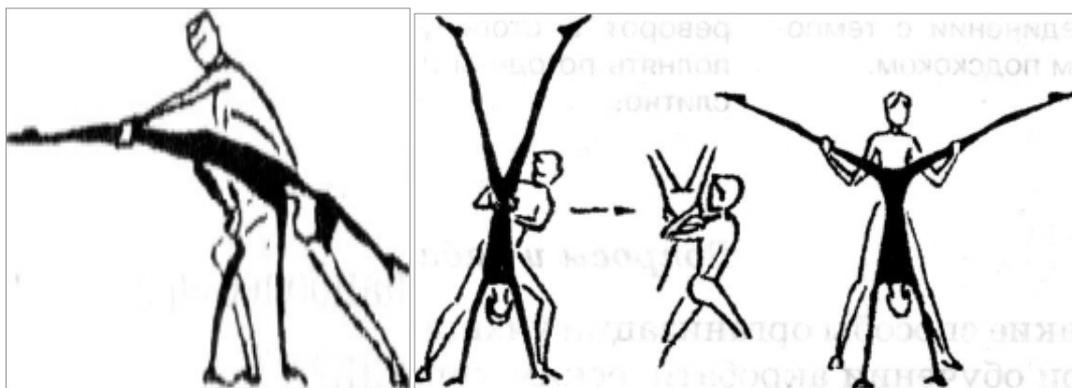


Рисунок 49 – Помощь преподавателя при выполнении поворота в сторону

4 Выход в стойку на руках с ноги врозь, последующим опусканием в стойку ноги врозь руки в стороны. Выполнять с соупражняющимся (первый выполняет стойку на руках ноги врозь, с поворотом; второй, поддерживая под плечо и за пояс, переворачивает первого в стойку ноги врозь, руки в стороны).

5 Переворот в сторону. Переворот выполняется самостоятельно по разметкам с проводкой. Переворот в сторону самостоятельно

Темповый подскок

Выполнять с места небольшой подскок на левой с одновременным подниманием рук вперёд вверх, приземление на левую, слегка сгибая правую вперёд. То же, но с разбега (рис. 50).

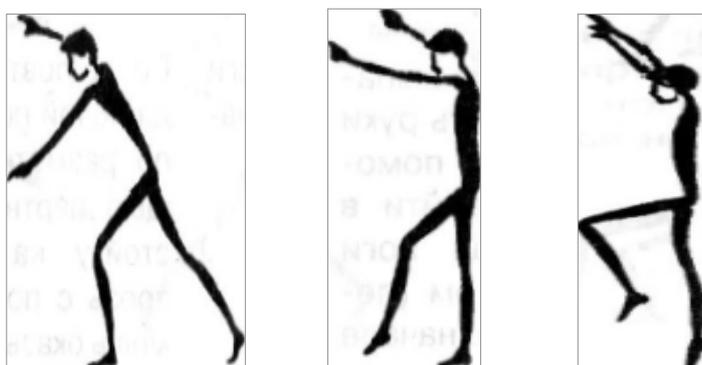


Рисунок 50 – Темповый подскок с разбега

Темповый подскок с разбега.

Перевороте сторону в соединении с темповым подскоком.

Темповый подскок и переворот в сторону исполнять по одной линии слитно.

Темповый подскок и переворот в сторону.

Вопросы и задания

- 1 Какие способы организации учащихся наиболее эффективны при обучении акробатическим упражнениям?
- 2 Перечислите разновидности группировок.
- 3 Перечислите разновидности перекатов.
- 4 Чем различаются кувырок, кувырок длинный и кувырок прыжком?
- 5 Как осуществляется страховка при выполнении кувырка прыжком через препятствие?
- 6 Как выполняется страховка и помощь при выполнении кувырка назад через стойку на руках?
- 7 Назовите типичные ошибки при выполнении кувырка назад.
- 8 Как выполняется переворот в сторону?

Методика обучения прыжкам

Комплексной программой предусмотрено изучение прыжков с I класса. При выполнении прыжковых упражнений воспитываются скоростно-силовые качества, формируются прикладные навыки в преодолении препятствий, решается задача воспитания смелости, решительности, ловкости. Выполнение прыжков с разбега повышает функциональное состояние органов кровообращения и дыхания.

Прыжковые движения выполняются за счёт быстрых и кратковременных мышечных сокращений, требующих хорошей координации двигательного аппарата. Многообразие и динамичность действий вызывают повышенный интерес к занятиям прыжковыми упражнениями.

Прыжковые упражнения, применяемые на уроках гимнастики, делятся на простые и опорные прыжки.

В первую группу входят: прыжки на месте на двух и одной с различными движениями рук, хлопками, с поворотом; прыжки в высоту и длину с места и с разбега; прыжки в глубину, прыжки в «окно»; прыжки с короткой и длинной скакалкой и т. п.

Ко второй группе относятся прыжки с опорой о снаряд руками (через козла, коня, плинт).

Учебный материал рекомендуется осваивать небольшими частями, в строгой последовательности (начиная с самых простых и лёгких упражнений). Постепенное освоение этих упражнений позволит овладеть учебным материалом программы и решить поставленные задачи.

Обучение простым прыжковым упражнениям (подскокам, прыжкам в сочетании с ходьбой и бегом, прыжкам со скакалкой, прыжкам через небольшие препятствия) осуществляется целостным методом (с использованием словесного, наглядного и практического методов). Более сложные упражнения (прыжки в длину, опорные прыжки) – методом решения частных двигательных задач и методом программированного обучения.

При проведении прыжковых упражнений применяются фронтальный, поточный (особенно при проведении простых прыжков), групповой и игровой (в большей степени при проведении опорных прыжков) способы организации учащихся на уроке.

ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ I – IV КЛАССОВ

Для учащихся I класса даются прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперёд на одной и двух ногах, в длину с места, с высоты 30–40 см, с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с 3–4 шагов разбега, и с отталкиванием одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи, через натянутую верёвочку (высота 30–40 см), многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на левой и правой ноге, через длинную и качающуюся скакалку.

Прыжки через длинную скакалку

Последовательность обучения.

Прыжки через длинную скакалку осваиваются после того, как учащиеся научатся прыгать на месте на одной и двух ногах.

1 Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку, поднятую на высоту 10–15 см от пола. Ученик стоит у середины скакалки, лицом к ней. Слегка согнув колени, он отталкивается двумя ногами и, перепрыгнув на другую сторону скакалки, приземляется на носки обеих ног, слегка согнув их в коленях. Другой вариант: ученик стоит боком к скакалке, толчком двух ног, с приземлением на обе, перепрыгнуть 3 раза с одной стороны скакалки на другую, оставаясь к ней боком.

2 Прыжки через качающуюся скакалку. Ученик стоит у середины висящей

скакалки. Она отводится в сторону и посылается под ноги ученика, который в это время прыгает вверх. Сделать 3–5 таких прыжков. Следующие упражнения: перепрыгивание через качающуюся скакалку с шага вперёд, с промежуточным подскоком и без него; с различными положениями рук, с поворотами в прыжке в стороны; прыжки вдвоём, втроём, держась за руки.

3 Упражнения с вращающейся скакалкой. Сначала дети учатся пробегать под скакалкой, вращающейся сверху вниз на встречу бегущему. Упражнения в пробегание под скакалкой легче, чем прыжки. Пробегать нужно в тот момент, когда скакалка опустится до уровня груди.

Обучение прыжкам через вращающуюся скакалку лучше начинать с прыжков с места. Ученик становится боком к скакалке и, когда она опишет первый круг, подпрыгивает, пропуская ее под ногами. После этого можно предложить прыжки с вбеганием навстречу скакалке и выбеганием из-под неё. Под скакалку, вращающуюся сверху навстречу бегущему, лучше вбегать и выбегать в косом направлении. Вбегание производится в момент, когда скакалка находится на уровне груди. Для закрепления навыков прыжков с длинной скакалкой учащимся можно предложить ряд игр: «Удочка», «Чья команда быстрее?» и т. п.

«Удочка» – верёвка или скакалка длиной 3–4 м, к концу которой привязывают лёгкий груз (тряпичный мяч, мешочек (опилками и т. п.)). Ученики становятся в круг, лицом к центру, с интервалом в один шаг. В центре круга стоит ученик или учитель и вращает «удочку» так, чтобы она, скользя по полу, проходила под ногами подпрыгивающих при этом игроков. Выигрывают те, кого ни разу не заденет «удочка».

Другая игра – «Чья команда быстрее?» – способствует закреплению навыков в пробегание под вращающейся скакалкой.

Прыжки с высоты

Последовательность обучения.

1 Обучение положению правильного приземления: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперёд ладоням вниз, спина прямая (рис. 51).

2 Из полуприседа, руки вперёд, толчком двух ног небольшой прыжок с места в то же положение с сохранением равновесия. Повторяется 5–6 раз.

3 Прыжок вниз с гимнастической скамейки и полуприсед на носках, руки вперёд, не выпрямляясь, стараясь не потерять равновесия. Упражнение повторяется 3–4 раза 5–6 учащимися одновременно.



Рисунок 51 – Приземление после прыжка с высоты

4 Этот же прыжок с высоты можно закреплять, используя упражнения на полосе препятствий, применяя подвижные игры «Лиса и куры», «Не шевелись», «Прыгай в кружок» и др. Так, например, в игре «Не шевелись» ученики разбиваются на 2–3 команды, каждая из которых становится на гимнастическую скамейку и по сигналу учителя прыгает вниз. Потеря равновесия при приземлении считается ошибкой. Побеждает команда, допустившая наименьшее количество ошибок.

II КЛАСС

Учащимся II класса предлагаются прыжки на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180° , по разметкам, в длину с места, в длину с разбега с зоны отталкивания 60–70 см, в высоту с 4–5 шагов с разбега, с высоты с постепенным увеличением её до 60 см, через короткую скакалку, вращающуюся вперёд.

Прыжки через короткую скакалку

К обучению прыжкам через короткую скакалку приступают после освоения учащимися прыжков через длинную скакалку.

Последовательность обучения.

1 Определение нужной длины скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны (рис. 52).

2 Обучение правильному вращению скакалки в боковой плоскости. Скакалка вращается за счёт круговых движений кисти (не следует делать движений в плечевых суставах). Вначале движение делается медленно, затем, постепенно ускоряя движения, довести до быстрых вращений.

3 Из положения скакалка за спиной перебросить её через голову вперед, перешагнуть через неё и снова повторить (5–6 раз).

4 То же вращение, нос прыжком через скакалку. Прыжок делается такой частоты, чтобы пропустить скакалку, не задев ее ногами. Ноги при прыжках прямые. Повторять это упражнение до тех пор, пока не получится 3–4 прыжка в темпе без остановки вращающейся скакалки.

5 Прыжки ноги вместе с промежуточным подпрыгиванием, т. е. скакалка проходит под ногами на каждый второй прыжок.



Рисунок 52 – Удержание скакалки

Предварительно рекомендуется проделать несколько прыжком темпе с вращением скакалки сбоку, то справа, то слева.

6 Прыжки с промежуточным подпрыгиванием без пауз (10–15 прыжков). Основное внимание обращать на вращение скакалки, чтобы она была все время натянута, прыжки выполнять ритмично за счёт сгибания стоп в голеностопных суставах.

7 Прыжки без промежуточных подпрыгиваний (10–15 прыжков, пауза 10–15 с). Повторить упражнение 4–5 раз.

С короткой скакалкой, так же как и с длинной, можно применять игровые задания, например: играющие делятся на 3–4 команды, каждая из которых строится в колонну по одному. Первые двое в каждой колонне (водящие) берут за концы короткой скакалки становятся лицом к своей команде. По сигналу учителя водящие бегут вдоль команды и проносят скакалку под ногами подпрыгивающих игроков. Как только последний игрок перепрыгнет через скакалку, один из водящих подаёт сигнал, по которому его команда поворачивается кругом. Водящие бегут со скакалкой обратно, а игроки снова перепрыгивают через нее. Выигрывает команда, водящие которой первыми вернутся в и. п.

Прыжки с высоты

Сначала с учащимися необходимо повторить все подводящим упражнения, изученные в I классе, а затем постепенно увеличивать высоту прыгивания до 60 см. Для закрепления навыка устойчивого и мягкого приземления рекомендуется выполнять прыжки с высоты из различных и. п. Приземление обязательно на гимнастические маты.

Последовательность обучения.

1 Из положения стоя на одной ноге, другую назад на носок руки назад, толчком одной и махом другой с одновременным взмахом рук вперёд-вверх прыгнуть и приземлиться в положение полуприседа.

2 Стоя боком на 2–3-й рейке гимнастической стенки на одной ноге, держась рукой за рейку на уровне пояса, прыгнуть на мат и приземлиться на обе ноги в положение полуприседа боком к стенке.

3 То же, но с поворотом на 90° , с приземлением спиной к стенке.

4 Прыжки с высоты различными способами – шагом, сгибая ноги, ноги врозь.

5 Из упора присев с гимнастической скамейки прыжок вверх прогибаясь.

III КЛАСС

С учащимися III класса рекомендуются прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270° , согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на заданную длину по ориентиру, показанному в пределах 0,6–1,0 м, с открытыми и закрытыми глазами, прыжки по разметкам, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд (6–8 прыжков из о. с.), прыжки с высоты до 80 см с мягким и точным приземлением на маты, прыжки через скакалку вращением назад.

Прыжки через короткую скакалку вращением назад

Последовательность обучения.

1 Повторить прыжки на двух вращением скакалки вперёд.

2 Вращая скакалку назад сбоку, прыгать, когда скакалка будет приближаться вниз.

3 Из стойки скакалка спереди, перебросив её назад, перепрыгнуть через нее.

4 То же, но перепрыгнуть толчком одной с приземлением на другую.

5 То же, но перепрыгнуть через скакалку толчком двумя с приземлением на обе ноги.

6 При медленном вращении скакалки соединить 3–4 прыжка на двух с промежуточным подскоком.

7 То же, но без промежуточного подскока. Следует помнить, что при обучении прыжковым упражнениям со скакалкой основными являются прыжки на двух с вращением ее вперёд и назад.

Прыжки с высоты

Повторив подводящие упражнения, изученные ранее, приступить к закреплению навыков в прыгивании с постепенным увеличением высоты до 80 см. Нужно постоянно требовать от учащихся мягкого и устойчивого приземления в усложнённых условиях прыжка: с поворотами, различными положениями рук в полете, при преодолении полосы препятствий, в эстафетах и подвижных играх, при необходимости точного приземления в круг диаметром 30–50 см.

IV КЛАСС

Учащимся IV класса необходимо освоить прыжки на месте с поворотом на 360°, прыжки на двух ногах со сгибанием и разведением ног, прыжки с продвижением вперёд, чередуя их на двух и одной ноге, по разметкам на расстоянии 0,5–1,0 м в темпе 30 и 60 прыжков в мин, прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперёд в течение 15, 30 с, прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь. С этого класса учащиеся начинают освоение опорных прыжков, для выполнения которых очень важно укреплять мышцы ног и туловища, а также развивать прыгучесть.

Для развития прыгучести могут использоваться следующие задания:

1 Встать на носки и опуститься на всю стопу в быстром темпе (повторять по 8–10 раз подряд).

2. То же с набивным мячом.

3 Встать носками на рейку гимнастической стенки. Сгибание и разгибание стоп (медленно и быстро).

4 То же, стоя на одной ноге.

5 Приседание с быстрым вставанием.

6 То же с набивным мячом.

7 Приседание на одной ноге.

8. Прыжки на месте с опорой руками о стенку.

9 Прыжки со скакалкой.

10 Прыжки с набивным мячом.

В целях развития прыгучести (скоростно-силового качества) в старших классах рекомендуется применять «ударный метод», сущность которого заключается в том, что отталкивание ногами при прыжках делается энергично после прыгивания на опору или после предварительного подскока.

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ В IV–XI КЛАССАХ

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении занимающихся воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у учащихся большой интерес и эмоциональный подъем.

Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности учащихся. В связи с этим следует отметить, что в комплексной программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, имеющие определенный интерес как упражнениям прикладного характера (прыжок боком, углом), а также прыжок классификационной программы по спортивной гимнастике (прыжок согнув ноги, ноги врозь).

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках отличают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определённой степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой в I–III классах.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскок на мостик, толчком ногами о мостик, далее – технике полёта до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

Приземление

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки, напряжённых и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стойку, амортизировать действие внешних сил за счёт лёгкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперёд-наружу, туловище слегка наклонено вперёд, голова прямо (рис. 53).

Последовательность обучения.

1 Повторить упражнения на умение правильно приземляться, описанные для учащихся I–III классов,

2 Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.

3 Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.

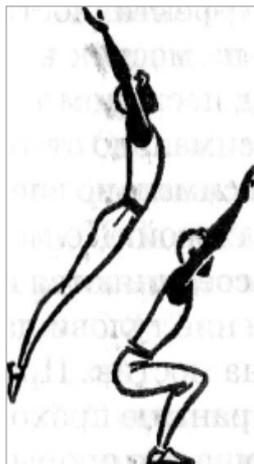


Рисунок 53 – Приземление

4 Прыжок с поворотом кругом.

5 Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

Разбег

Техника выполнения. 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 (бокком, 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.

Последовательность обучения.

1 В выпаде вперёд правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

2 Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.

3 Бег с ускорением (шаги удобной длины).

4 Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100–120 см друг от друга.

5 Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами – единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскаком туловище наклоняется вперёд (на $5-25^\circ$), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги – максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью спины. Набрызгивать на мостик надо почти на прямые ноги, Туловище слегка наклонено вперёд, руки в момент подскока находится несколько впереди от вертикали (рис. 54).

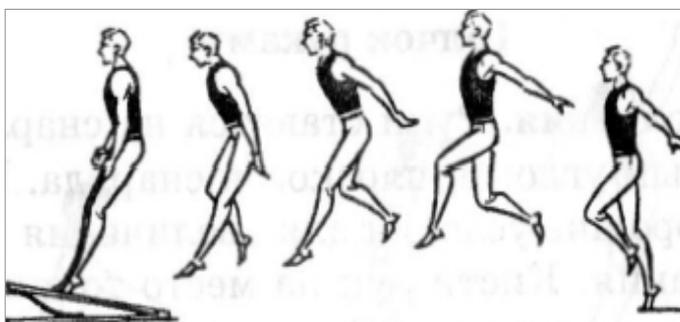


Рисунок 54 – Наскок на мостик

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю часть стопы, параллельно, в 12–15 см от дальнего края мостика (рис. 55). Толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующее их разгибание завершается до момента отрыва ног от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук.

Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлёта. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.

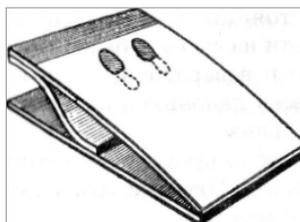


Рисунок 55 – Место толчка с гимнастического мостика

Последовательность обучения.

1 Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки.

2 Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).

3 Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, на стенку вперёд, пяткой на опору повыше.

Подскоки на ноги вместе, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.

Прыжки ноги врозь вдоль скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами и взмахи рук.

Передвижения прыжками с подскоком на одной ноге с приземлением на две.

Толчок руками

Техника выполнения.

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

Последовательность обучения.

1 Быстрое сгибание и разгибание рук упоре лёжа, ноги на гимнастической скамейке (8–10 раз).

2 Стоя на расстоянии 1м от стены и упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в т.п.

Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.

3 В упоре лёжа (тело прогнуто) толчком двумя рукам с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счёт выпрямления тела и поднимания спины.

4 Из упора лёжа на полу, руки перед гимнастической стенкой, толчком руками перейти в упор лёжа за палку и возвратиться в и. п.

5 В упоре лёжа толчок руками и ногами одновременно. Полет от толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня длину) за счёт разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полёт после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ногу, ноги врозь.

IV КЛАСС

Учащиеся IV класса должны освоить вскок в упор, стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоте 80–100 см и соска маком руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскок в упор присев и соскока вперёд прогибаясь (рис. 56).

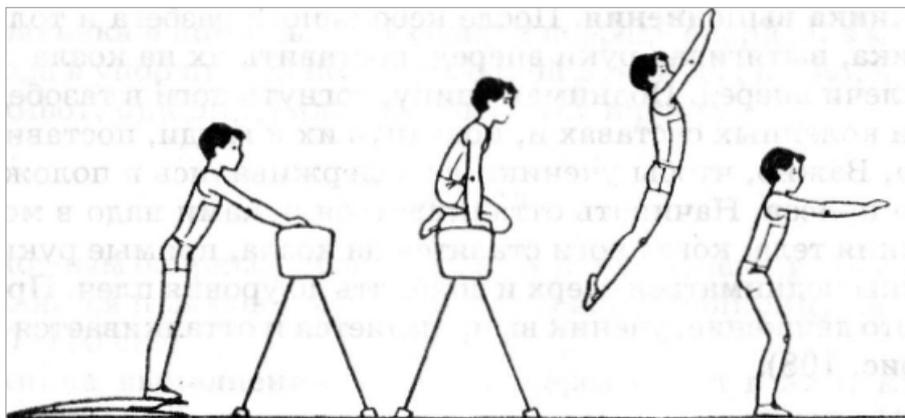


Рисунок 56 – Наскок в упор на колени, соскок прогнувшись

Последовательность обучения.

- 1 Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор присев.
- 2 Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор присев.
- 3 Из упора лёжа, руки на скамейке, покрытой гимнастическим матом, ноги на полу, вскок в упор стон на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.
- 4 Из упора стоя на мостике перед конём в ширину, козлом или горкой матов два-три прыжка на месте и вскок в упор, стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.
- 5 С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину и со взмахом рук соскок вперёд.

Типичные ошибки.

- 1 Недостаточно энергичный взмах руками.
- 2 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.

V КЛАСС

В этом классе учащиеся осваивают одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80–100 см.

Техника выполнения.

После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперёд, поставить их на козла, подавая плечи вперёд. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами (рис.56).

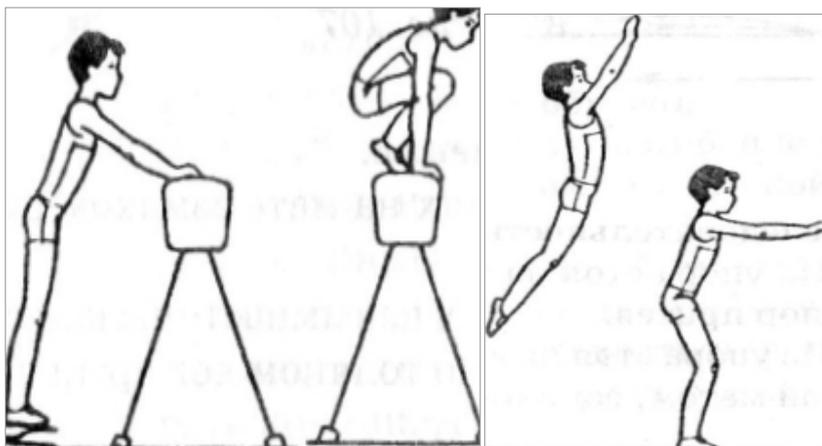


Рисунок 57 – Наскок в упор присев, соскок прогнувшись

Последовательность обучения.

1 Из упора лёжа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.

2 Из упора лёжа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.

3 С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогибаясь.

4 Из упора стоя на мостике перед конём или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок упор присев и соскок прогибаясь с помощью.

5 С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки.

1 Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.

2 Задержка в упоре присев.

3 Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку, способствуя взмаху руками.

VI КЛАСС

Основным опорным прыжком, которому обучают в этом классе, является прыжок ноги врозь через козла в ширину на высоте 100–110 см.

Техника выполнения. Прыжок через козла в этом классе выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 30–40 см.

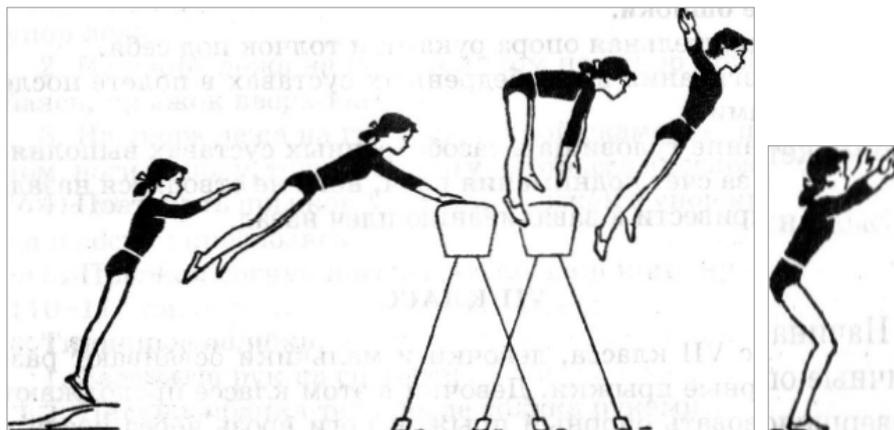


Рисунок 58 – Прыжок ноги врозь

После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на неё 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 счёт поднимания плечевого пояса вверх, прогибание тела и поднимания головы (рис. 58).

Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги (VII класс) основной недостаток у учащихся – слабое отталкивание руками. Поэтому

при обучении необходимо давать ряд упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

1 В упоре лёжа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперёд, назад.

2 В упоре лёжа слегка ссутулиться, затем провиснуть в плечах и резким движением плечевых суставов вперёд возвратиться в и. п.

3 Из упора лёжа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперёд.

4 Из упора лёжа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперёд.

5 Из упора лёжа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

6 Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.

7 С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища.

8 Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки.

1 Продолжительная опора руками и толчок под себя.

2 Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.

3 Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад; что может привести к заваливанию плеч назад.

VII КЛАСС

Начиная с VII класса, девочки и мальчики осваивают различные опорные прыжки. Девочки в этом классе продолжают совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 105–110 см. Мальчики начинают осваивать опорный прыжок согнув ноги через козла в ширину на высоте 110–115 см.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счёт поднимания плеч и

рук и отведения ног вниз-назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 58).

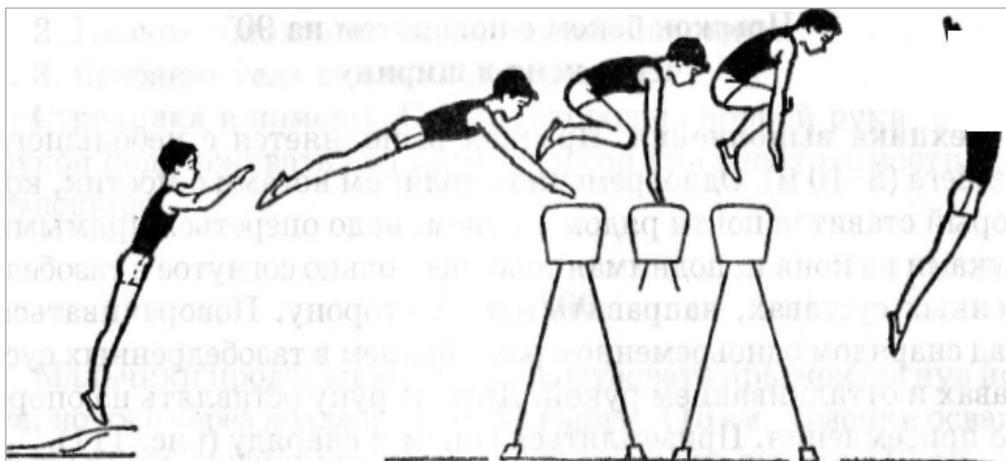


Рисунок 59 – Прыжок согнув ноги

Последовательность обучения.

- 1 Из упора лёжа на полу толчком ног упор присев и снова упор лёжа.
- 2 Из упора лёжа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх-вперёд.
- 3 Из упора лёжа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.
- 4 Повторить прыжок V класса – вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.
- 5 Прыжок согнув ноги через козла в ширину – на высоте 110–115 см.

Типичные ошибки.

- 1 Задержка рук на снаряде.
- 2 Нет разгибания тела после толчка руками.
- 3 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.

VIII КЛАСС

В этом классе мальчики осваивают прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 110–115 см). Требования к технике выполнения, последовательности

обучения, страховке и помощи такие же, как и при опорном прыжке согнув ноги через гимнастического «козла» ширину (VII класс). Девочки осваивают прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину на высоте 110 см.

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину

Техника выполнения.

Прыжок выполняется с небольшого разбега (8–10 м). Одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конём, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону. Поворачиваться над снарядом одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах и отталкиванием рукой. Другую руку оставлять на опор до приземления. Приземляться боком к снаряду (рис. 60).

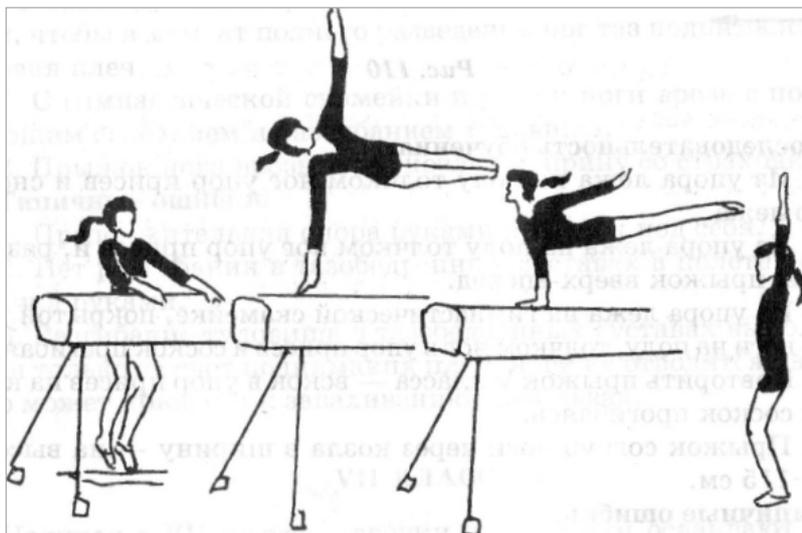


Рисунок 60 – Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину

Последовательность обучения.

1 Упор лёжа боком на полу и поворотом в упор лёжа.

2 Из упора лёжа сзади, ноги на скамейке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отталкиваясь одной рукой, упор лёжа боком, свободную руку в сторону, продолжая поворот в упор лёжа.

3 Из упора стоя на мостике перед снарядом два-три прыжка на мостик и толчком ног упор лёжа боком и соскок с поворотом на 90° .

4 С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину с поворотом на 90° .

Типичные ошибки.

1 Уход в сторону от опорной руки.

2 Низкое положение таза и ног над снарядом.

3 Сгибание тела во время поворота.

Страховка и помощь.

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

IX КЛАСС

Мальчики продолжают совершенствовать прыжок, согнув ноги, но уже через козла в длину на высоте 115 см. Девочки осваивают прыжок боком через коня в ширину на высоте 110 см.

Прыжок боком через коня в ширину

Техника выполнения. Начало прыжка выполняется, так же как и при прыжке боком с поворотом на 90° . Однако в этом случае необходимо стараться, продолжая движение ног в сторону } вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду (рис. 61).

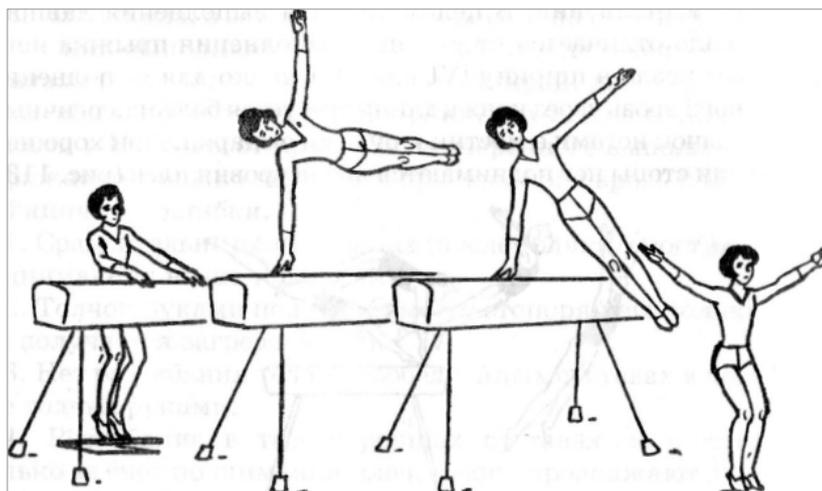


Рисунок 61 – Прыжок боком через коня в ширину

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

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

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

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

1 Уход в сторону от опорной руки.

2 Низкое положение туловища над снарядом.

3 В момент прохождения над снарядом нет разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь.

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

Х–ХІ КЛАССЫ

Юноши старшин классов осваивают опорный прыжок ноги врозь через коня в длину на высоте 115–120 см (Х класс) и 120–125 см (ХІ класс), а девушки с косого разбега прыжок углом маком одной и толчком другой через коня на высоте 110 см.

Прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину

Техника выполнения.

В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (VI класс). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч (рис. 62).

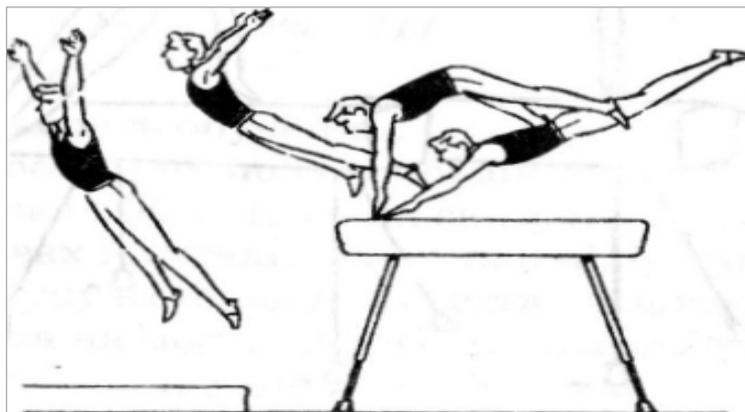


Рисунок 62 – Прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие

упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

1 Прыжок ноги врозь через козла в ширину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла.

2 Прыжок ноги врозь через козла в длину.

3 То же, но отодвигая мостик от козла на расстояние до 1 м.

4 То же, но протянув верёвочку между мостиком и козлом.

5 Прыжок ноги врозь через коня в длину.

Наибольшую сложность для некоторых учащихся составляет преодоление коня в длину: они боятся, что не сумеют преодолеть дальнюю часть коня после толчка руками, заденут или ударятся о него и упадут. В целях устранения данного психологического барьера можно использовать следующие задания:

1 С 1–2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь (именно жёсткий упор на совершенно прямые, напряжённые руки, а не в сед ноги врозь). Чуть задержавшись в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

2 Постепенно увеличивая длину и скорость разбега, напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20–25 см от дальнего края коня. Страховать, поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон. После того как ученик научится выполнять упор ноги врозь, дается следующее задание.

3 Из приседа, а затем и из полуприседа на передней части коня ученик выполняет соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки надо ставить на самый край, даже на торцовую часть коня, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15–20 см от края. После уверенного выполнения этих упражнений можно перейти к прыжку ноги врозь полностью.

Типичные ошибки.

1 Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).

2 Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загребающий).

3 После разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.

4 Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счёт поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперёд, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.

5 Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

Страховка и помощь.

Стоя сбоку у места приземления, держать за руку выше локтя, другой рукой при необходимости поддерживать под грудь. Вплоть до полного освоения прыжка страховку желательно осуществлять самому учителю.

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

Для этого прыжка мостик ставится сбоку от коня у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно).

При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик.

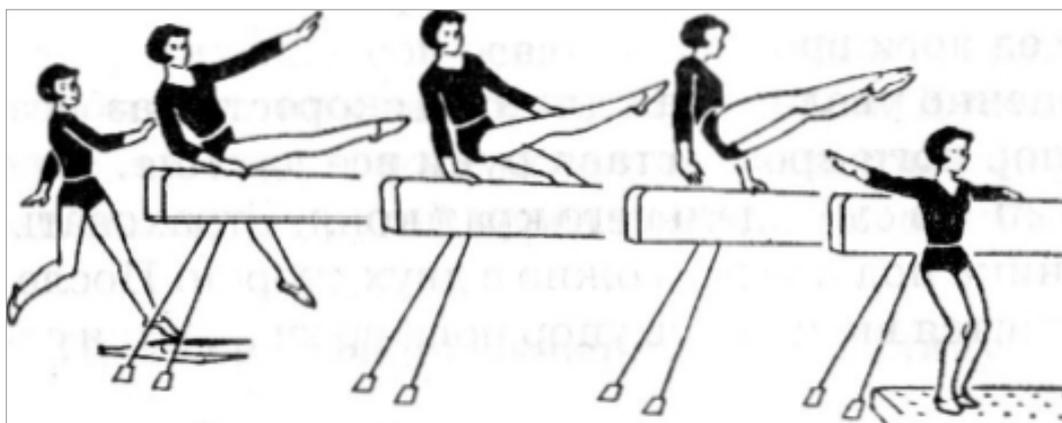


Рисунок 63 – С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня

Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот (рис. 62).

Последовательность обучения.

1 Прыжок способом к перешагивание через гимнастическую скамейку.

2 Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.

3 Из седа ноги врозь поперёк коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.

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

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

При совершенствовании прыжка (XI класс) стремиться над снарядом туловище выпрямлять, для чего на коня класть набивной мяч.

Типичные ошибки.

1 Ноги над снарядом не соединяются.

2 Слишком низкое положение таза над конём.

3 Руки на опору ставятся непараллельно.

Страховка и помощь.

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

Вопросы и задания

1 На какие группы подразделяются прыжки?

2 Чем отличаются опорные прыжки от простых?

3 На какие фазы подразделяются опорные прыжки?

4 С какой фазы целесообразно начинать обучение опорным прыжкам?

5 Каким образом необходимо страховать учащегося, выполняющего прыжок согнув ноги через козла в ширину?

6 Каким образом необходимо страховать учащегося, выполняющего опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину?

7 Как выполняется прыжок боком через козла в ширину?

8 Как выполняется прыжок углом через коня махом одной, толчком другой?

9 Как необходимо страховать и помогать учащимся, выполняющим прыжок боком через коня в ширину?

10 Какие методические приёмы необходимо использовать для преодоления страна при выполнении опорного прыжка через коня в длину?

Методика обучения упражнениям в висах и упорах

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные) и перемещения

занимающихся на гимнастических снарядах в этих положениях. Упражнения в висах и упорах доступны детям с 7–8 лет. В учебную программу по физическому воспитанию они включены с I класса.

В I классе учащиеся овладевают лазаньем по гимнастической стенке, скамейке, разными видами лазанья, перелезаний и подлезаний, а с II-го класса приступают к освоению висов и упоров.

Принятие различных положений в висах и упорах, уравнивание тела в определённых позах связаны с тоническими сокращениями всей мускулатуры. Тонические сокращения при небольших статических нагрузках, которые характерны для описываемых упражнений, требуют меньших энергетических затрат, чем мышечные сокращения фазного характера.

Выполнение упражнений в висах и упорах, оказывая общее укрепляющее воздействие на организм, способствует гармоническому развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют динамических мышечных усилий, что важно для развития скоростно-силовых качеств.

Различные положения тела: наклонные, вертикальные (головой вниз) – положительно влияют на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия (вестибулярного аппарата). Выполнение упражнений в висах и упорах связано с удержанием поз, которые требуют от занимающихся умения хорошо координировать работу многих мышечных групп.

Мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнений в висах и упорах, а также наличие тонических рефлексов, охватывающих всю мускулатуру тела, создают благоприятные условия для сохранения правильной осанки. Существенно важно и то, что при выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статических поз и характер мышечных усилий.

Роль мышечного чувства чрезвычайно многообразна. Она имеет значение в осуществлении ряда функций организма, начиная сохранения равновесия тела и кончая возникновением представлений о времени и пространстве. Умение выполнять упражнения в висах и упорах с хорошей осанкой, легко и красиво имеет значение для подготовки детей к занятиям спортивной гимнастикой.

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть использованы фронтальный, групповой и поточный способы организации учащихся.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1 Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе [Электронный ресурс] : учебник / П. К. Петров. – 2-е изд. исправ. и доп. – М. : ВЛАДОС, 2014. – 448 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234936>.

2 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» / ред.: Крючек Е. С., Терехина Р. Н. – М. : ИЦ «Академия», 2014. – 288 с. – (Высшее образование – Бакалавриат).

3 Пшеничникова, Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, О. П. Власова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2013. – 187 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274891>.

4 Конеева, Е. В. Эстетическая гимнастика. История, техника, правила соревнований [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. В. Конеева, Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М. : МПГУ, 2013. – 170 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143>.

Дополнительная литература:

1 Поваляева, Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям / Г. В. Поваляева, О. Г. Сыромятникова. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 144 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.

2 Теория и методика гимнастики : учебник / [М. Л. Журавин и др.] ; под ред.: М. Л. Журавина, Е. Г. Сайкиной. – М. : Академия, 2012. – 492 с.

3 Барчуков, И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник к использованию в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы ВПО по дисциплине «Физическая культура» / И. С. Барчуков. – М. : КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат).

4 Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры : методические рекомендации / ред.: Назаркина Н. И., Николаичева И. М. – М. : ТВТ Дивизион, 2011. – 240 с.

5 Летние олимпийские виды спорта: нормы и требования [Электронный ресурс] : справочно-методическое пособие в таблицах и чертежах / Н. К. Полещук [и др.]. – М. : Советский спорт, 2013. – 268 с. – URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51915.

Периодические издания

1 Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.

2 Новые педагогические технологии. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1438814>.

3 Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.

4 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1445826>.

5 Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1551165>.

Интернет-ресурсы

1 Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

2 Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>.

3 eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

4 Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14.

5 Федерация спортивной гимнастики России : сайт. – URL: <http://sportgymrus.ru/>

Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL: <http://www.infosport.ru/>.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ГИМНАСТИКИ

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ

для студентов 3 курса бакалавриата,
обучающихся по направлению
44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура)
очной формы обучения

Автор-составитель

Соколов Александр Сергеевич

В двух частях

Часть I

Подписано в печать 09.07.2015 г.

Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».

Усл. п. л. 5,19. Уч.-изд. л. 5,13.

Тираж 50 экз. Заказ № 15.

Отпечатано в ООО «Алев»

353560, г. Славянск-на-Кубани, ул. Отдельская, д. 242