

**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 II

Автор-составитель А. С. СОКОЛОВ

г. Славянск-на-Кубани

2015

УДК 796.4
ББК 75.6
С593

Рекомендовано к печати учебно-методическим советом
филиала Кубанского государственного университета

в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 6 от 30.06.2015 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

А. П. Полянский

С593 **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 2 ч. Ч. II / авт.-сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2015. – 88 с. 50 экз.

Сборник упражнений составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ВО и учебной программой по дисциплине «Теория и методика гимнастики». Сборник включает основные виды упражнений для школьников по гимнастике с подробными объяснениями к выполнению.

Целью пособия является формирование у студентов необходимых компетенций при выполнении практических занятий и самостоятельной работы. В каждом из занятий приведены условия формирования умений и навыков, основные термины, задания для аудиторной и самостоятельной работы, методические рекомендации к практическим заданиям. Практическая часть издания основана на материалах учебника: *Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник / П. К. Петров. – 2-е изд. исправ. и доп. – М. : ВЛАДОС, 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-691-02011-7.*

Сборник упражнений адресован студентам 3-го курса бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной и заочной форм обучения.

УДК 796.4
ББК 75.6

Утверждено на заседании кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани 30 июня 2015 г. протокол № 10.

© ООО «Алев», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1 Упражнения в висах и упорах I–XI классах	5
2 Упражнения дополнительных способностей	76
3 Упражнения в равновесиях.....	79
Список рекомендуемой литературы.....	86

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

УПРАЖНЕНИЯ В ВИСАХ И УПОРАХ I–XI КЛАССАХ

I КЛАСС

Учащиеся I класса осваивают лазанье по наклонно поставленной скамейке, по гимнастической стенке, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Лазанье и перелезание связаны с преодолением препятствий и имеют прикладное значение. Упражнения в лазанье и перелезание – это активные двигательные действия, при выполнении которых в работу включаются все звенья двигательного аппарата. Кроме того, обеспечивается общее физическое воздействие на большое количество мышечных групп, что важно для развития силы, скоростной силы и ловкости, а также воспитания смелости и уверенности в своих действиях.

Наличие большого разнообразия приёмов в лазанье по различным гимнастическим снарядам (наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, гимнастической стенке, канатам, шестам), перелезание через гимнастическое бревно, коня, горку матов делают эти упражнения доступными для учащихся всех возрастных групп. На занятиях основной гимнастикой в младших классах упражнения в лазанье проводятся в смешанных упорах и висах.

Лазанье в смешанных упорах и висах гораздо легче, нежели на одних руках, так как при выполнении лазанья в смешанных висах в работе принимают участие руки, ноги и мышцы туловища. Учитывая трудность упражнений в лазании, необходимо проводить их, начиная с простых приёмов, таких как лазанье по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, гимнастической стенке, наклонно и горизонтально подвешенным канатам, а затем уже переходить к изучению приёмов лазания по вертикальному канату.

Лазанье по наклонно поставленным скамейкам

Техника выполнения. Лазанье в I классе осуществляется по наклонно поставленным скамейкам под углом 30° в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноимённым (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами (рис. 1).

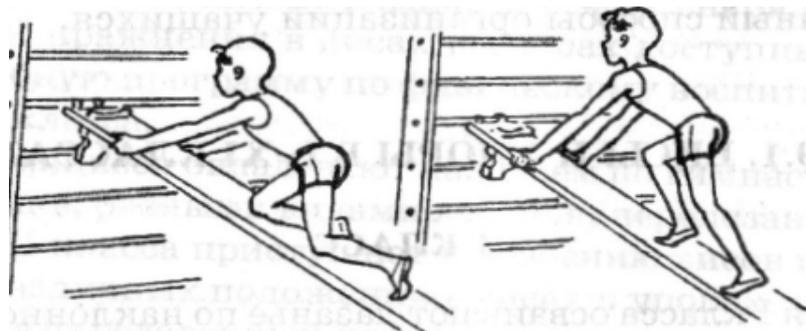


Рисунок 1 – Лазанье по наклонно поставленным скамейкам

Последовательность обучения

1 Выполнять на полу положения упор присев и упор, стоя на коленях.

2 То же, но на гимнастических скамейках, поставленных параллельно друг другу. Ученики по 5–8 человек выстраиваются у каждой скамейки лицом к ней на равном расстоянии друг от друга. По команде учителя садятся верхом на неё, захватывают руками края скамейки и, опираясь на руки, ставят поочерёдно ноги на скамейку, принимая положения упора присев и упора стоя на коленях (повторять каждое положение 2–3 раза). Упражнения выполняются фронтально всем классом.

3 Лазанье по горизонтальным скамейкам в упоре присев одноименным способом. Учащиеся выстраиваются в колонне по одному к узкой стороне каждой из 4–5 скамеек. По распоряжению учителя ученики, стоящие первыми в колоннах, опираются руками о края скамейки и начинают передвигаться. Как только первые ученики продвинутся на 1–2 м вперед, лазанье начинают вторые и так далее поточным способом. Ученик, окончивший упражнение, встаёт сзади своей колонны.

4 То же разноимённым способом.

5 То же, что и упражнения 3, 4, но в упоре стоя на коленях.

6 То же, что и упражнения 3, 4, 5, но по наклонно поставленным под углом 30° скамейкам. Для выполнения этих упражнений необходимо к скамейкам укрепить крючки для подвешивания их к гимнастической стенке.

Типичные ошибки: неправильная координация движений руками и ногами.

После освоения лазанья по скамейкам в упоре присев и упоре стоя можно начинать подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке, которое является подводящим упражнением для подтягивания из вися лёжа и вися. Упражнение начинается из положения, лёжа на животе на одном из концов

скамейки, головой к ее противоположному концу. Руками взяться подалеже за края скамейки и, сгибая руки, подтянуть туловище к рукам, затем сделать перехват руками вперед и снова подтянуть туловище. Таким образом дойти до конца скамейки и закончить упражнение. Выполнять поточным способом на 4–6 скамейках.

Лазанье по гимнастической стенке

Техника выполнения. По гимнастической стенке, так же как и по гимнастическим скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным (рис. 2, а) и разноимённым (рис. 2, б) способами, а также влево и вправо приставными шагами. При лазанье смотреть на место перехвата рук.

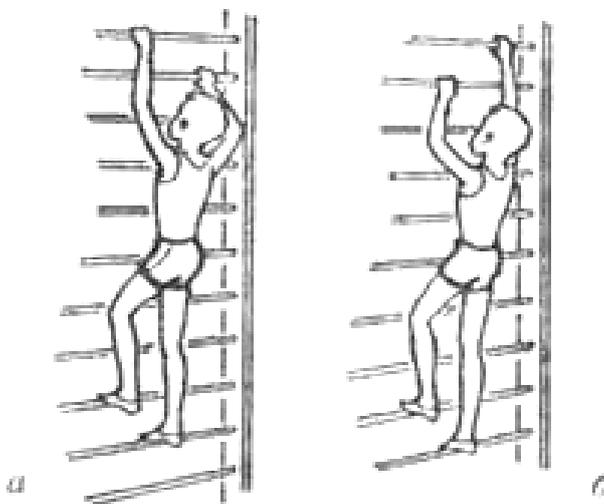


Рисунок 2 – Лазанье по гимнастической стенке

Последовательность обучения.

- 1 Произвольное лазанье вверх и вниз.
- 2 Лазанье вверх, наступая на каждую рейку поочерёдно двумя ногами.
- 3 Имитация движений рук и ног на полу для лазанья одноименным способом.
- 4 Лазанье по стенке вверх и вниз одноименным способом.
- 5 Имитация движений рук на полу для лазанья разноимённым способом.
- 6 Лазанье по стенке вверх и вниз разноимённым способом до предельной высоты.
- 7 Лазанье влево и вправо. Упражнение выполняется приставными шагами с попеременной перестановкой в сторону одноименной ноги и руки. Сначала передвигаются стоя на нижней рейке по 2–3 пролётам, затем по всей длине стенки. После этого лазанье выполняется на большей высоте (до 5–6-й рейки).

Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов

Техника выполнения. Основная задача состоит в том, чтоб: научить учащихся перелезанию через вертикальные препятствия (гимнастическая скамейка, горка матов). Класс делится на 4–5 колонн. Упражнение выполняется в каждой колонне поочередно, на каждой скамейке по два ученика.

Последовательность обучения.

1 Стоя боком к гимнастической скамейке, опереться руками на её края, поочередно поставить ноги на скамейку в упор, стоя на коленях и, поочередно переставляя ноги на другую сторону скамейки, закончить упражнение.

2 То же, но через упор присев.

3 То же, но перешагнуть вначале одной ногой, затем другой

4. Перелезание произвольным способом через две скамейки стоящие на полу параллельно на расстоянии 30–50 см.

5 Перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку, укрепленную под углом 30°.

6 Перелезание произвольным способом через горку матов.

II КЛАСС

Комплексной программой для учащихся II класса предусмотрено лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и упор стоя на коленях (скамейки ставятся под углом 40°); лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно на высоте 60 см.

Со II класса учащиеся приступают к освоению висов и упоров: упражнения в висе стоя и лёжа; в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, гимнастической скамейке); подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь на канате и в висе.

Упражнения в лазанье во II классе отличаются от таких же в первом тем, что усложняются условия их выполнения. Так, например, лазанье осуществляется уже по скамейкам, установленным под углом 40°. Лазанье по гимнастической скамейке, подтягиваясь лёжа на животе, также выполняется по наклонно поставленным скамейкам.

Лазанье по гимнастической стенке выполняется с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Добавляется лазанье по диагонали, а также лазанье в сторону скрестными шагами. Усложняются и условия

выполнения перелезаний. В этом классе учащимся необходимо научиться перелезать через гимнастическое бревно высотой 60см.

Перелезанию через бревно можно учить двумя способами:

1 Перелезание поочерёдно перенося ноги (рис. 3).

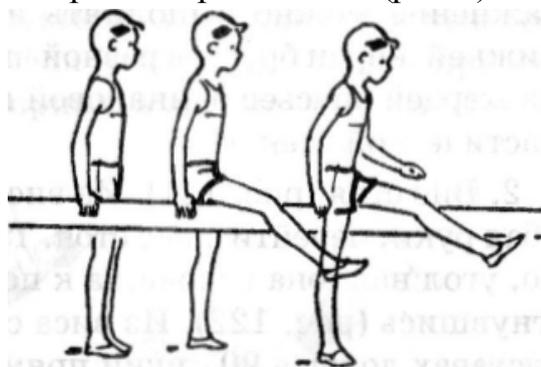


Рисунок 3 – Перелезанию через бревно можно учить двумя способами

2 Перелезание, опираясь руками и ногами (рис. 4).

Со II класса учащиеся начинают осваивать смешанные висы стоя и лёжа. Но перед обучением висам их необходимо ознакомить со способами хватов.

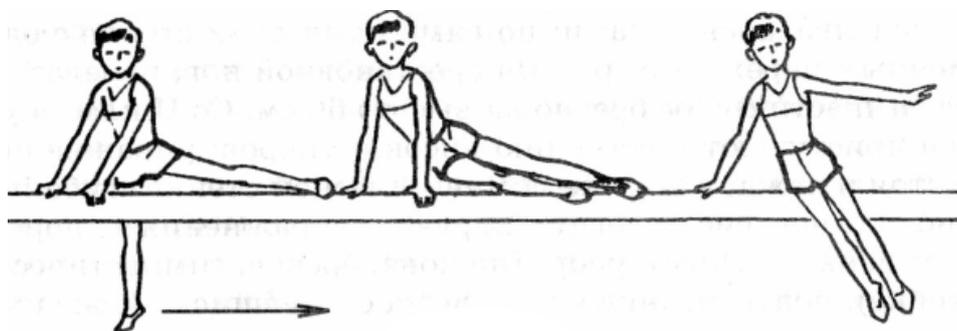


Рисунок 4 – Перелезание, опираясь руками и ногами

Упражнения в висах выполняются хватом сверху (рис. 5, а), снизу (рис. 5, б) и разным хватом (рис. 5, в).

Способы хватов можно изучить фронтально всем классом с помощью гимнастических палок.

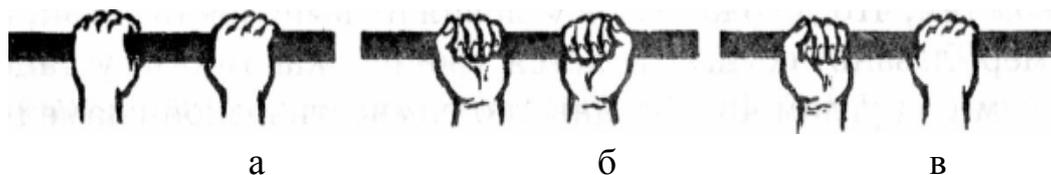


Рисунок 5 – Способы хватов рук за гимнастические снаряды

Висы стоя

1 Вис стоя на согнутых руках (рис. 6), Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на перекладине; нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке.



Рисунок 6 – Вис на согнутых руках



Рисунок 7 – Вис стоя

Из вися стоя на согнутых руках, разгибая руки, перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45° .

3 Вис стоя согнувшись (рис. 8). Из вися стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.



Рисунок 8 – Вис стоя согнувшись

4 Вис стоя сзади (рис. 9). Из вися стоя повернуться кругом отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



Рисунок 9 – Вис стоя сзади

5 Вис присев (рис. 10). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



Рисунок 10 – Вис присев

6 Вис присев сзади (рис. 11). Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.



Рисунок 11 – Вис присев сзади

Висы

1 Вис лёжа (рис. 12). Выполняется из виса на согнутых руках поочерёдным или одновременным переставлением ног вперед полнаклона тела к полу менее

45°. Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной (жердью брусьев).

2 Вис лёжа согнувшись (рис. 13). Из вися лёжа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лёжа согнувшись.

3 Вис лёжа сзади (рис. 14). Из вися присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лёжа сзади.



Рисунок 12 –
Вис лёжа



Рисунок 13 –
Вис лёжа согнувшись

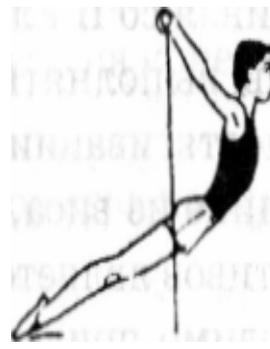


Рисунок 14 –
Вис лёжа сзади

Висы (простые)

1 Вис. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении вися тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение вися изучают на гимнастической стенке, где упражнение могут выполнять одновременно 10–15 человек. Вис можно выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выполнении вися спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении вися лицом к стенке – грудью, животом, бёдрами и носками.

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

3 Вис согнув ноги (рис. 15). Из вися присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.



Рисунок 15 – Вис согнув ноги

Начиная со II класса, ученики общеобразовательной школы должны выполнять нормативы по физической подготовленности в подтягивании. Мальчики выполняют подтягивание на перекладине из виса, а девочки из виса лежа. Так как принятие нормативов является своеобразным тестированием, то при этом необходимо придерживаться определённых требований к выполнению этих упражнений.

Сгибание рук в висе на перекладине (мальчики)

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Требования к уровню физической подготовленности: 4 раза и больше – высокий; 2–3 раза – средний; 1 раз – низкий.

Сгибание рук в висе лёжа (девочки)

Техника выполнения. Выполняется на низкой перекладине или н/ж брусьев разной высоты. Ученица берётся за перекладину хватом сверху, при этом перекладина должна находиться на уровне подложечной ямы, затем, постепенно переставляя ноги вперед и оставляя руки согнутыми, выпрямляет полностью. После этого разгибает руки, причём стопы остаются на месте, ноги слегка согнуты в коленях. Подтягивание считается выполненным, если подбородок поднимается до уровня кистей.

Требования к уровню физической подготовленности: 12 раз и больше – высокий; 4 раза – средний; 2 раза – низкий.

В целях подготовки к выполнению нормативов целесообразно на уроках выполнять сгибание рук из виса лёжа согнувшись на перекладине и из седа ноги врозь на канате, а также в виса с помощью. Определённый эффект в этом плане дают упражнения в уступающем режиме. Например, из виса на согнутых руках медленное возвращение в вис или в вис, стоя, толчком ноги снова вис на согнутых руках и возвращение в и. п. Для укрепления мышц брюшного пресса рекомендуется выполнять сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения в смешанных и простых упорах
(на гимнастической скамейке, бревне, коне)

1 Упор присев на гимнастической скамейке можно выполнять поперёк и продольно. Учащиеся с этим положением уже знакомы при обучении лазанью по гимнастическим скамейкам. Упор присев можно также выполнять на коне, козле и бревне.

2 Упор, стоя на коленях или упор стоя на одном колене, другую ногу назад (рис. 16).

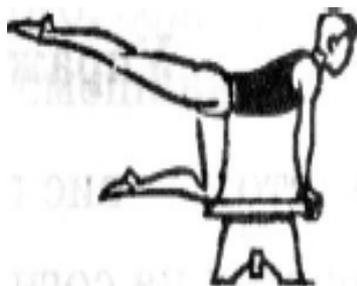


Рисунок 16 – Упор стоя на левом колене, правая назад

3 Упор, лёжа (рис. 17) может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.

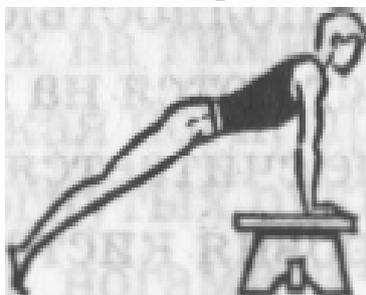


Рисунок 17 – Упор, лёжа на гимнастической скамейке

4 Упор, лёжа сзади (рис. 18) выполняется из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке. Разгибая руки и выпрямляясь в тазобедренных суставах, принять упор, лёжа сзади. Простейший вариант – на полу.

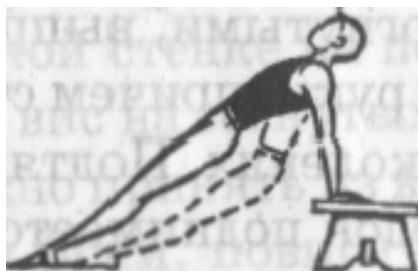


Рисунок 18 – Упор, лёжа сзади на гимнастической скамейке

5 Упор, лёжа боком (рис. 19) выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне.

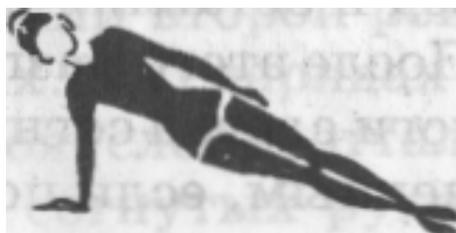


Рисунок 19 – Упор, лёжа боком

6 Упор, стоя (рис. 20) – наклонное положение тела, стоя опорой руками о гимнастический снаряд (гимнастическая стенка, конь, козел, бревно).



Рисунок 20 – Упор, стоя с опорой руками о гимнастический снаряд

7 Упоры выполняются на коне (рис. 21), козле, бревне. В отличие от смешанных упоров, в которых опора осуществляется не только руками, но и ещё какой-то частью тела, в простых упорах ученик опирается только руками.

Для закрепления упражнения в висах и упорах можно рекомендовать следующим связки.



Рисунок 21 – Упоры на гимнастическом коне

Упражнения в смешанных висах

- 1 Вис стоя – вис присев.
- 2 Вис стоя на согнутых руках – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.
- 3 Вис лёжа – вис лёжа согнувшись – вис лёжа.
- 4 Вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.
- 5 Вис стоя на согнутых руках – вис стоя – вис стоя сзади – вис присев сзади.

Упражнения в смешанных упорах

- 1 Упор стоя – упор стоя на согнутых руках – упор стоя.
- 2 Упор лёжа, руки на гимнастической скамейке – сгибая ноги, сед на пятках – упор лёжа.
- 3 Упор лёжа, руки на гимнастической скамейке – поочерёдное переставлением ног вперед – упор присев, ноги на полу, руки на скамейке – обратное движение ног – упор лёжа.
- 4 Упор лёжа, руки на гимнастической скамейке – толчок двумя – упор присев, ноги на полу перед скамейкой, руки на скамейке – толчок двумя – упор лёжа.

Упражнения в смешанных висах и упорах

- 1 Упор стоя, руки на уровне груди – вис присев – упор стоя.
- 2 Упор стоя, руки на уровне груди – упор стоя согнувшись – упор присев – упор стоя.

Упражнения в висах

1 Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис.

2 Вис – вис согнув ноги – вис.

3 Вис ноги врозь – вис.

III КЛАСС

В III классе учащиеся продолжают совершенствоваться в лазанье по наклонно поставленным скамейкам под углом 45–50° особенно в лазанье лёжа на животе, подтягиваясь руками, в упоре лёжа. Основное упражнение в лазанье, которым должны овладеть ученики III класса, это лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами каната, а также перелезание через бревно, коня высотой 90 см. (кроме того, совершенствуется выполнение упражнений в простых и смешанных висах и упорах в различных комбинациях).

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

Последовательность обучения.

1 Вис на согнутых руках (5–6 с).

2 На гимнастической стенке поднимать согнутые ноги (5–6 раз).

3 Из вися на согнутых руках на гимнастической стенке, медленно разгибая руки, прийти в вис за 6–8 с. Повторить 2–3 раза.

4 Из вися сидя ноги врозь на канате перейти в вис лёжа и поочередным перехватом рук принять вис стоя. Повторить 2–3 раза.

5 Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната (рис. 22, а).

Для проверки прочности захвата следует предложить ученикам слегка потянуть палку руками вверх. То же, но со сгибанием ног (рис. 22, б).



Рисунок 22 – Сидя на гимнастической скамейке, захватить ногами гимнастическую палку, имитируя захват каната

6 Сидя на стуле, взяться за висящий канат руками над головой, захватить его ногами (рис. 23, а) и попытаться, сжимая канат ногами, выпрямиться, сгибая руки (рис. 23, б), зафиксирован это положение, возвратиться в и. п.



Рисунок 23 – Сидя на стуле, захват каната руками и ногами

7 То же, но разгибая ноги и одновременно сгибая руки, выполнить вис на согнутых руках.

8 Из вися стоя на согнутых руках захватить канат ногами и, разгибая ноги, перехватиться руками выше. После этого вернуться в и. п. Повторить 2–3 раза.

9 Лазанье по канату на высоту 1,5–2 м.

Перелезание через бревно высотой 90 см

Техника выполнения. Перелезание через бревно можно выполнить следующим способом. Стоя лицом к бревну, принять упор, сделать перемах правой ногой вне, перехватом правой рукой и перемахом левой ногой соскок (рис. 24).

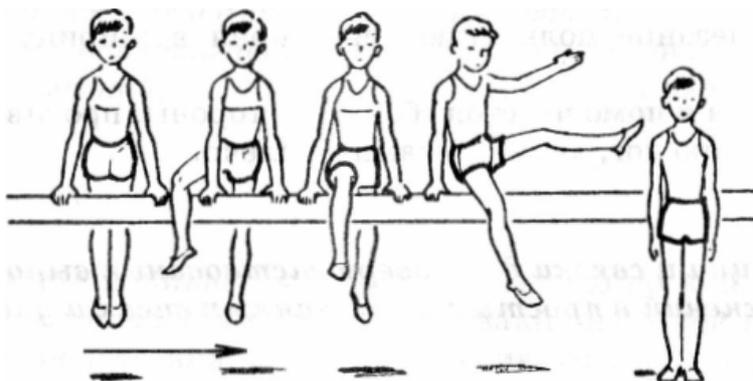


Рисунок 24 – Перелезание через бревно высотой 90 см

Последовательность обучения.

1 Повторить положение на бревне, коне.

2 На бревне высотой 60 см из упора стоя сделать перемах правой вне, опираясь левой ногой на пол, перехват в упор ноги врозь правой (упор верхом), зафиксировать это положение 2–3 с. Перемахом левой соскок.

3 Упражнение полностью со страховкой и самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать за предплечье и плечо со стороны, противоположной перемаху.

Перелезание через коня в ширину (высота 90 см)

Техника выполнения. Стоя лицом к коню ближе к одному из концов, противоположных движению ног, принять упор и махом одной ногой в сторону поставить ее на тело коня. Опираясь ногой и руками, перенести свободную ногу вперед и соскочить вперед (рис. 25).

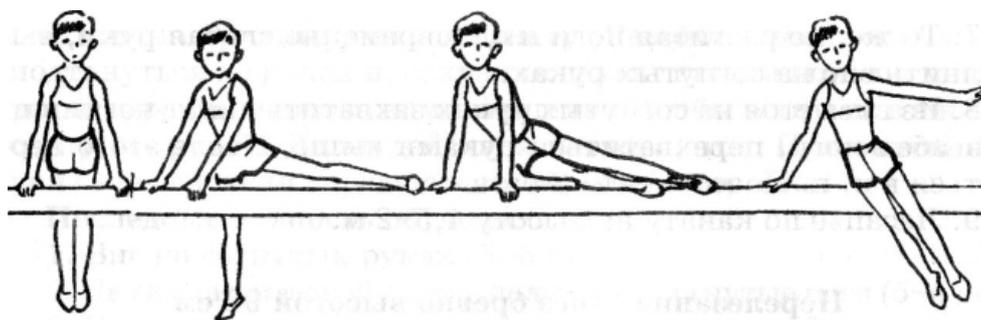


Рисунок 25 – Перелезание через коня в ширину (высота 90 см)

Последовательность обучения.

1 Повторить положение упора на коне, бревне.

2 Упор, лёжа боком на полу и на гимнастической скамейке

3 Перелезание полностью через коня в ширину (высот 90 см).

Страховка и помощь: стоя сбоку, со стороны, противоположной движению ног, двумя руками за плечо.

Комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в
простых и смешанных висах и упорах

Упражнения в смешанных висах

1 Вис присев – толчком двумя вис лёжа – толчком двумя вис присев.

2 Вис стоя спиной к гимнастической стенке, хватом согнутыми руками на уровне головы – разгибая руки, вис стоя с прогнутым телом – возвращение в и. п.

3 Из виса согнувшись спиной к гимнастической стенке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими и встать в о. с.

4 Сгибание рук в висе лёжа.

Упражнения в смешанных упорах

1 Упор лёжа, руки на скамейке – упор лёжа боком.

2 Упор сидя сзади на полу спиной к гимнастической скамейке – упор лёжа сзади – упор лёжа боком – возвращение в и. п.

3 Упор лёжа, руки на скамейке, покрытой матом, – толчком двумя упор стоя на коленях на скамейке – толчком двумя упор присев на скамейке и соскок вперёд.

Упражнения в висах и упорах

1 Вис – вис, согнув ноги – вис. Выполнить 5–6 раз.

2 Вис на согнутых руках – опускание в вис за 6–8 с. Выполнить 2–3 раза.

3 Сгибание рук в висе (мальчики).

4 Из упора стоя прыжком упор на гимнастическом коне, бревне (держат 2–3 с) – махом назад соскок. Повторить 5–6 раз.

5 Из упора стоя на гимнастическом коне, бревне прыжком упор – упор ноги врозь – упор и соскок махом назад. Требования к уровню физической подготовленности учащихся III класса в сгибание рук в висе (мальчики): 5 раз и больше – высокий; 3–4 раза – средний; 1 раз – низкий.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся III класса в сгибание рук из виса лёжа (девочки): 16 раз и больше – высокий; 7–11 раз – средний; 3 раза и меньше – низкий.

IV КЛАСС

В IV классе начинается обучение лазанью по канату в три приёма, продолжается совершенствование навыков перелезания через препятствия. Учащиеся осваивают новые виды висов и упоров, таких, как вис согнувшись и прогнувшись, вис на согнутых ногах и руках (вис завесам на двух), вис углом, продолжают повышать физическую подготовку за счёт сгибания рук и поднимания ног в висе.

Лазанье по канату в три приёма

Техника выполнения. Первый приём – из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат голиностопами ног скрестно и коленями; второй приём – разгибая ноги, подтянуться на руках; третий приём – перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазанья в три приёма базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами (III класс).

Последовательность обучения.

1 Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами (III класс).

2 Повторить лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом каната ногами.

3 На полу фронтально имитировать основные положения тела в лазанье в три приёма:

- о. с., руки вверх (и. п. для лазанья в три приёма);
- присед, руки вверх – первый приём;
- из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки – второй приём;
- из о. с. с согнутыми руками – руки поочередно вверх – третий приём, перехват.

4 Эти же движения, но на гимнастической стенке:

– стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми руками за рейку повыше (и. п. для лазанья в три приёма);

– толчком двумя ногами вис, присев на второй (третьей) рейке, – первый приём;

– разгибая ноги, согнуть руки – второй приём;

– выполнить перехват повыше - третий приём.

Опускание начинать с перехвата:

– перехват руками в вис стоя на согнутых руках;

– разгибая руки, согнуть ноги и принять вис присев; – опустить ноги на пол и принять и. п.

5 В висе на канате на прямых руках захватить канат ногами и коленями. Выполнить 2–3 раза.

6 В висе на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, подтянуться как можно выше. Повторить 5–6 раз.

7 Лазанье в три приёма по канату.

Типичные ошибки:

1) неправильный захват ногами;

2) при выполнении второго приёма ноги проскальзывают вниз;

3) при выполнении второго приёма тело недостаточно высоко подтягивается;

4) при выполнении третьего приёма недостаточно высоко выполняется перехват руками;

5) не соблюдаются приёмы при опускании вниз.

Перелезание через бревно высотой 1 м

Техника выполнения. В целом похожа на технику перелезания через бревно высотой 90 см (III класс). Однако из упора перемах надо делать не в упор вне, а сразу в упор ноги врозь одной (упор верхом). Ноги должны быть прямыми. После этого, опираясь на одну руку, перемахом другой ногой сделать соскок с поворотом налево или направо, боком к бревну (рис. 26).

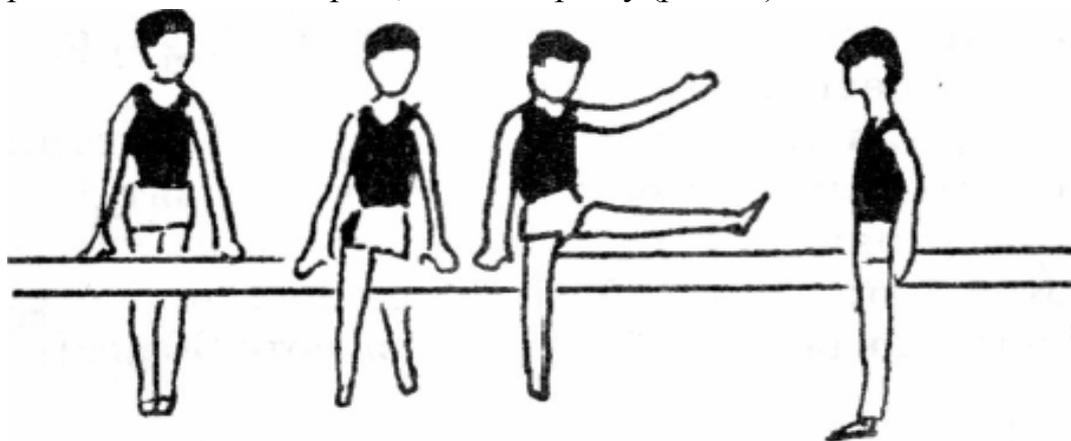


Рисунок 26 – Перелезание через бревно высотой 1 м

Последовательность обучения

1 Повторить, упор на бревне.

2 В упоре лёжа на полу переносить тяжесть тела с одной руки на другую.

3 То же в упоре на бревне, коне.

4 Стоя перед гимнастической скамейкой, выполнить перемах одной ногой и встать в стойку ноги врозь одной вперёд, перемахом другой ногой встать спиной к скамейке.

5 Держа гимнастическую палку впереди внизу, сделать перемах одной ногой вперёд, перемах другой ногой с переводом палки за спину.

Типичные ошибки:

1) перемах выполняется без переноса тяжести тела на опорную руку;

2) перемах выполняется с согнутыми ногами.

Страховка и помощь: при перемахах стоять сбоку на противоположной стороне от ноги, выполняющей перемах, держать за руку двумя руками выше локтя.

Преодоление препятствий

Задача обучения состоит в том, чтобы научить детей умению использовать изученные способы перелезания в более сложных условиях. Для решения этой задачи увеличивается высота снаряда, усложняется техника преодоления препятствий, используются полосы препятствий. Комбинации упражнений для преодоления полосы препятствий вначале должны быть простыми и состоять из 2–3 элементов. Например, пройти по рейке гимнастической скамейки, перепрыгнуть через другую, перелезть через бревно высотой 80–100 см одним из способов, изученных в III классе. Следующий вариант может быть таким: пройти 5 м на носках, руки за головой, пробежать по гимнастической скамейке, влезть по гимнастической стенке до пятой рейки и пройти приставными шагами влево по всей гимнастической стенке, сойти на пол, пробежать 5 м и прыгнуть в обруч, пройти 3 м и перелезть через бревно.

Можно подготовить и такую полосу препятствий. Около крайних пролётов гимнастической стенки ставят две скамейки поперёк, на расстоянии 2 м от концов скамеек устанавливают бревно высотой 1 м; в 3 м от бревна устанавливают стойки для прыжков и натягивают верёвочку на высоте 60 см

Преодоление полосы препятствий начинают двое учеников от исходной линии в 2 м от средних пролётов гимнастической стенки. По команде учителя

они подбегают к стенке, влезают до верхней рейки, один передвигается вправо, другой влево до крайних пролётов и, спустившись вниз, проходят по скамейке, руки за голову, соскакивают и подбегают к бревну, перелезают через него любым способом, бегут и перепрыгивают через верёвочку, обегая справа и слева стойки и бревно, возвращаются на свои места. Полосы препятствий могут быть самые различные в зависимости от задачи урока и соответствующих условий. Для полос препятствий можно широко использовать обручи, набивные мячи, булавы и другие снаряды.

Вис согнувшись (рис. 27) выполняется на перекладине, брусках, кольцах.

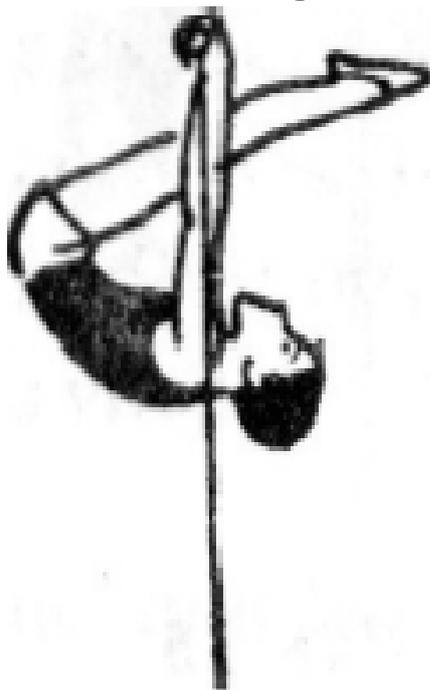


Рисунок 27 – Вис согнувшись

Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом $50-70^\circ$, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

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

Вис прогнувшись (рис. 28) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках.



Рисунок 28 – Вис прогнувшись

Вису прогнувшись желательно начинать обучать на гимнастической стенке. Из вися стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног перейти в вис прогнувшись. В положении вися прогнувшись руки должны быть абсолютно прямыми (не согнутые). Затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки, голова несколько наклоняется назад (рис. 29). Выполнять с помощью. Помощь оказывать, стоя сбоку, под плечо и ноги.

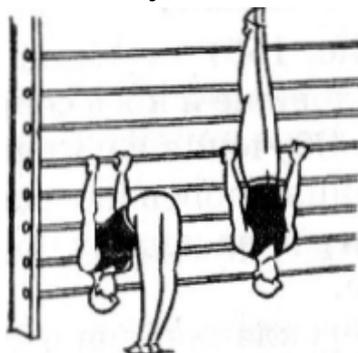


Рисунок 29 – Из вися стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног перейти в вис прогнувшись

Вис на согнутых ногах и руках выполняется на перекладине или брусках р/в. Из вися стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя). Можно выполнить и другим способом: из вися стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.

Вис на одной (рис. 30): хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладётся на перекладину, жердь, другая – прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой на запястье, другой за голень ноги,

выполняющей завес. Выполняется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис, согнувшись сзади, перемахом одной ногой.

Вис на одной вне (рис. 31) выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.



Рисунок 30 –
Вис на одной



Рисунок 31 –
Вис на одной вне



Рисунок 32 –
Вис на согнутых ногах

Вис на согнутых ногах (рис. 32) выполняется на перекладине и брусках р/в. Ноги вместе, согнуты в коленях, тело выпрямлено, слегка прогнуто, голова наклонена назад. Страхуют, стоя с боку, за голени, чтобы ноги не разгибались в коленных суставах. Выполнять упражнение из виса на согнутых ногах и руках виса завесом двумя), опуская руки и выпрямляясь. Вначале руки опускают поочередно, а затем одновременно. При переходе из виса над согнутых ногах и руках в вис на согнутых ногах страхуют одной рукой за голени сверху, а другой поддерживают под спину.

Упор на брусках, перекладине, брусках р/в. Руки прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Обучение начинать с освоения упора на брусках после повторения упоров на бревне и коне (III класс).

1 Из упора стоя поперёк на концах брусков прыжком в упор.

2 То же на середине.

3 Из виса стоя на перекладине, на н/ж брусках р/в толчком двумя в упор.

Комбинации и связки для совершенствования выполнения упражнений в висах и упорах

На перекладине или брусках р/в

1 Из виса лёжа быстрое сгибание и разгибание рук. Повторить 6–8 раз.

2 Из виса присев толчком ног вис согнувшись (удержать 2–3 с).

Повторить 3–4 раза.

3 Из упора опускание вперёд в вис присев.

4 Из упора опускание в вис углом с помощью и без неё (мальчики) .

5 Вис присев – толчком двумя перемах одной, согнув ногу, в вис на одной (завесом) с последующим возвращением в и. п.

6 То же, но перемах двумя в вис на согнутых ногах и руках (вне завесом на двух).

На гимнастической стенке

1 Лицом к стенке вис на согнутых руках, держать 5–6 с. Пауза 8–10 с и ещё раз повторить.

2 Из вися на верхней рейке поочерёдными перехватами рук опускание вниз.

3 Из вися спиной к стенке поднимание согнутых ног. Повторить 5–6 раз.

4 То же, но удержание согнутых ног и разгибание их вперёд в вис углом и медленное опускание в вис.

На гимнастической скамейке

1 В упоре лёжа, руки на скамейке, сгибание и разгибание рук (мальчики – 8–10 раз, девочки – 5–6 раз).

2 В упоре лёжа сзади сгибание и разгибание рук (мальчики – 5–6 раз, девочки т 3–4 раза).

3 Из упора лёжа, руки на скамейке, покрытой матом, толчком ног в упор присев и прыжок вперёд в положение правильного приземления.

Комбинация упражнений в висах и упорах для контрольного урока

Перекладина (низкая). Из вися стоя прыжком в упор – опускание вперёд в вис присев – толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись – поочерёдно отпуская руки, вис на согнутых ногах – поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесам двумя) – разгибая ноги и отпуская их назад, вис стоя сзади – отпуская руки, шагом вперёд о. с.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся IV класса в подтягивании в вися (мальчики): 5 раз и больше – высокий, 3–4 раза – средний; 1 раз – низкий.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся IV класса в сгибание рук из виса лёжа (девочки): 18 раз и больше – высокий; 8–13 раз – средний, 4 раза и меньше – низкий.

V КЛАСС

Начиная с V класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, упражнений, их дозировке. Мальчики для выполнения висов и упоров используют перекладину и брусья, а девочки – брусья р/в. Все учащиеся V класса продолжают совершенствоваться в лазанье по канату в три приёма и упражнениях в смешанных и простых висах и упорах. Мальчики на перекладине осваивают вис, согнувшись и прогнувшись, перемаху ногами, упор ноги врозь правой (левой), из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом одной вперёд с поворотом налево (направо). На брусьях – разновидности упоров (упор на предплечьях, руках) и Седов (сед ноги врозь, сед на бедре).

Девочки на брусьях р/в осваивают вис на в/ж, вис присев и лёжа на н/ж, вис лёжа ноги врозь правой (левой), упор сзади.

И мальчики и девочки продолжают работу по улучшению физической подготовленности, используя для этого сгибание рук и поднимание прямых ног в висе (мальчики) и сгибание рук из виса лёжа (девочки).

Перекладина (низкая)

Одним из сложных элементов на перекладине является вис прогнувшись (IV класс).

Техника выполнения. Из виса стоя сзади согнувшись толчком ногами принять вис согнувшись, разгибаясь в тазобедренных суставах, вис прогнувшись. Тело прогнуто и находится в вертикальном положении головой вниз. Руки на ширине плеч хватом сверху, ноги вместе, носки оттянуты. Голова наклонена назад.

Последовательность обучения.

1 Из виса стоя сзади повторить вис согнувшись.

2 Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке толчком ног в вис прогнувшись (IV класс).

3 Из виса стоя сзади толчком двумя в вис согнувшись на перекладине и вис прогнувшись, опуская ноги назад, вис стоя сзади и шагом вперёд в о. с.

Типичные ошибки:

- 1) чрезмерно большой прогиб тела;
- 2) сгибание рук во время выполнения виса прогнувшись;
- 3) голова наклонена вперёд.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за ноги, другой держать за запястье.

Упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом

Техника выполнения. Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь (рис. 33, кадры 1–2). Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперёд, другая назад под одинаковым углом к полу. В зависимости от того, какая нога впереди, упор носит соответствующее название. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впереди. Для выполнения соскока перемахом с поворотом на 90° , необходимо предварительно одну руку, одноименную повороту, перехватить в хват снизу. Ногу, вокруг которой выполняется поворот, не опускать и не сгибать (рис. 33, кадры 2–3).

Последовательность обучения.

1. На бревне повторить преодоление препятствий указанным способом (IV класс).

2. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь.

Перемах правой (левой) – перехватом одной руки упор ноги врозь правой (левой) – перемахом другой соскок с поворотом на 90°

3. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (левой) – перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90° .

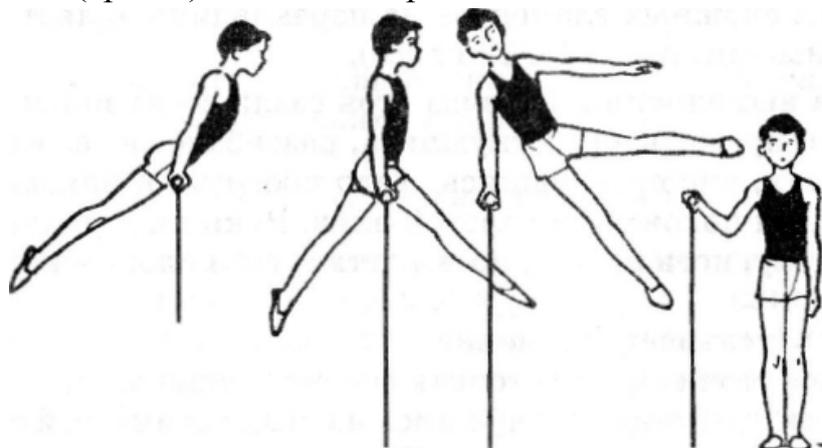


Рисунок 33 – Упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемахом левой соскок с поворотом

Типичные ошибки:

1) в первой половине, когда из упора выполняют перемах вперед, сгибают ноги;

2) в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова опущена;

3) при выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполнятся поворот; перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную руку.

Страховка и помощь: аналогичны страховке и помощи при преодолении бревна высотой 1 м (IV класс).

Комбинация для контрольного урока

1 Из виса стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись – 1,0 балла.

2 Вис прогнувшись – 2,0 балла.

3 Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев – 0,5 балла.

4 Вис стоя и прыжком в упор – 0,5 балла.

5 Перемах правой в упор ноги врозь – 3,0 балла.

6 Соскок перемахом левой с поворотом направо – 3,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков V класса в сгибании рук на перекладине в висе: 6 раз и больше – высокий, 4–5 раз – средний, 1 раз – низкий.

Брусья. Учащиеся V класса совершенствуют выполнение упоров. Для этого рекомендуются следующие упражнения.

1 В упоре провисание и поднимание тела в плечевых суставах.

2 Передвижение в упоре. Например, на концах жердей прыжком принять упор и, поочередно переставляя руки, передвигаться вперед. Дойдя до другого конца жердей, соскочить. Если ученик не может дойти до конца, то соскочить внутрь брусьев.

3 Передвижение в сочетании с поворотами.

Упор на предплечьях

Техника выполнения. Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена наружу, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90° . Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей при выполнении упражнений (рис. 34).



Рисунок 34 – Упор на предплечьях

Предварительно целесообразно изучить упор лёжа и лёжа сзади в предплечьях на полу, затем на брусьях научить правильному хвату кистями и расположению предплечий. После этого научить упору на предплечьях.

Упор на руках

Техника выполнения. В упоре тело держат прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи (рис.35).

При выполнении упор на руках ширину жердей необходимо определять по длине предплечья. Правда, удержаться на таких жердях на первых порах нелегко, но в процессе занятий мышцы плечевого пояса быстро укрепляются и данная ширина жердей становится привычной и удобной для изучения и выполнения махов. Чтобы не было больно рукам, на жерди можно надевать поролоновые прокладки. Для укрепления мышц плечевого пояса и предотвращения провисания в плечах целесообразно выполнять в упоре на руках поднимание опускание тела за счёт уменьшения или увеличения угла между плечами и жердями.

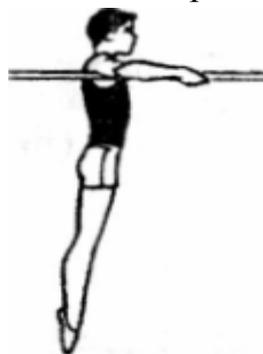


Рисунок 35 – Упор на руках

Расположением плеч по отношению к жердям считается такое, когда угол составляет около 45° .

Сед ноги врозь

Техника выполнения. Из упора махом вперёд развести ноги и положить их на жерди задними поверхностями бёдер. Руки прямые, опираются сзади, туловище выпрямлено, голов прямо (рис. 36).

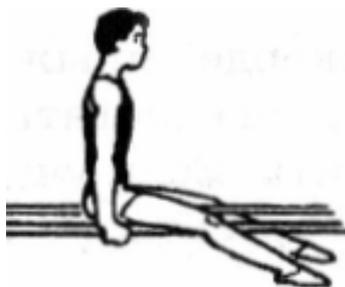


Рисунок 36 – Сед ноги врозь

Упражнение является исходным или конечным положением для выполнения подъёмов и стоек в последующих классах

Сед на бедре

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перемахом одной принять сед на бедре (рис. 37).



Рисунок 37 – Сед на бедре

Ноги расположены снаружи. Одна нога, согнутая в колене, опирается всей нижней поверхностью бедра на жердь, а другая отведена назад, носки оттянуты. Голень согнутой ноги параллельно отведённой назад прямой ноге,

туловище и голову держать прямо. Опору на жерди можно выполнять обеими руками или одной рукой, другую в сторону.

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев – 3,0 балла.
- 2 Махом ногами вперёд сед ноги врозь – 2,0 балла.
- 3 Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону – 2,0 балла.
- 4 Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям – 3,0 балла.

Брусья р/в.

Вис на в/ж

С упражнениями в висок учащиеся ознакомились ещё во классе, где они освоили вис на гимнастической стенке. Различие состоит в том, что, в виси на в/ж тело не зафиксировано, а свободно. Для совершенствования виси можно предложить следующие упражнения: с помощью принять вис на в/ж – вис согнув ноги – вис – соскок вниз. Следует отметить, что вис является основным исходным положением для выполнения многих упражнений на брусьях р/в.

Вис присев на н/ж

Техника выполнения. Это такое положение учащихся на брусьях р/в, при котором ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирается о н/ж (рис.38).

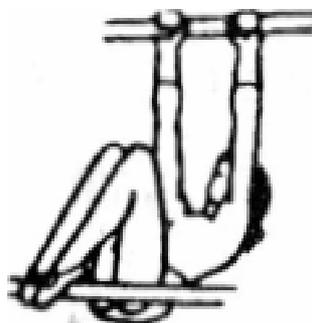


Рисунок 38 – Вис присев на н/ж

Последовательность обучения: из вися, сгибая ноги, принять вис присев – вис согнув ноги, вис и соскок вниз.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.

Вис лёжа на н/ж

Техника выполнения. В висе лёжа тело должно быть прямым и немного прогнутым, голова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бёдер на н/ж (рис. 39).



Рисунок 39 – Вис лёжа на н/ж

Последовательность обучения: в V классе вис лёжа на н/ж можно принять из вися через вис присев. Из вися лёжа принять вис лёжа согнувшись на н/ж, затем вис согнув ноги и вис, соскок вниз.

Вис лёжа ноги врозь одной (верхом)

Техника выполнения. Вис лёжа ноги врозь можно выполнить различными способами, но с учётом последовательности обучения целесообразно использовать имеющийся у учащихся двигательный опыт. Поэтому лучше выполнить вис, лёжа правой (левой) на н/ж из вися лёжа перемахом одной назад или вися присев толчком ног. В висе лёжа ноги врозь тело, так же как и в висе лёжа, несколько прогнуто, руки прямые, голова наклонена назад, одна нога опирается задней поверхностью бёдра на н/ж, другая находится ниже жердей (рис. 40).



Рисунок 40 – Вис лёжа ноги врозь одной (верхом)

Упор сзади

Техника выполнения. Упор сзади наиболее удобно принять из виса лёжа на н/ж. Последовательными перехватами рук за н/ж перейти в упор сзади – своеобразный сед на жерди (рис. 41).



Рисунок 41 – Упор сзади

Комбинация для контрольного урока

- 1 Из виса на в/ж вис согнув ноги – 1,0 балла
- 2 Вис присев на н/ж – 1,0 балла.
- 3 Толчком ног вис лёжа ноги врозь правой – 2,5 балла
- 4 Перемах левой в вис лёжа на н/ж – 2,0 балла.
- 5 Перехватом рук упор сзади – 1,5 балла.
- 6 Махом вперед соскок с поворотом налево – 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек

V класса в подтягивании из виса лёжа: 19 раз и больше высокий; 10–14 раз – средний; 4 раза и меньше – низкий.

VI КЛАСС

Перекладина низкая.

Мальчики VI класса совершенствуют выполнение перемахом, осваивают: упор сзади; соскок махом назад из упора; махом одной, толчком другой подъем

переворотом. Продолжают повышать уровень физической подготовленности за счёт подтягиваний на перекладине и поднимании прямых ног на гимнастической стенке.

Упор сзади

Техника выполнения. Из упора перемах одной в упор ноги врозь (упор верхом) правой (левой) и перемах. Другой принять упор сзади (рис. 42).



Рисунок 42 – Упор сзади

Руки в упоре сзади прямые, туловище и ноги составляют почти прямую линию, голова прямо. Предварительно повторить упор лёжа сзади на полу. То же, но руки на гимнастической скамейке, упор сзади на коне, брусьях.

Из упора соскок махом назад

Техника выполнения. В упоре медленно согнуться в тазобедренных суставах, не задерживаясь, быстро разогнуться вверх-назад от перекладины. Отталкиваясь руками и разводя их в стороны, прогнуться. Вначале обучения целесообразно соскок выполнить в вис стоя. Страховать, стоя сбоку, за запястье и под бедро.

Подъём переворотом махом одной, толчком другой

Техника выполнения. Из вися стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх-назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, сгибая руки, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на неё бёдрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 43).

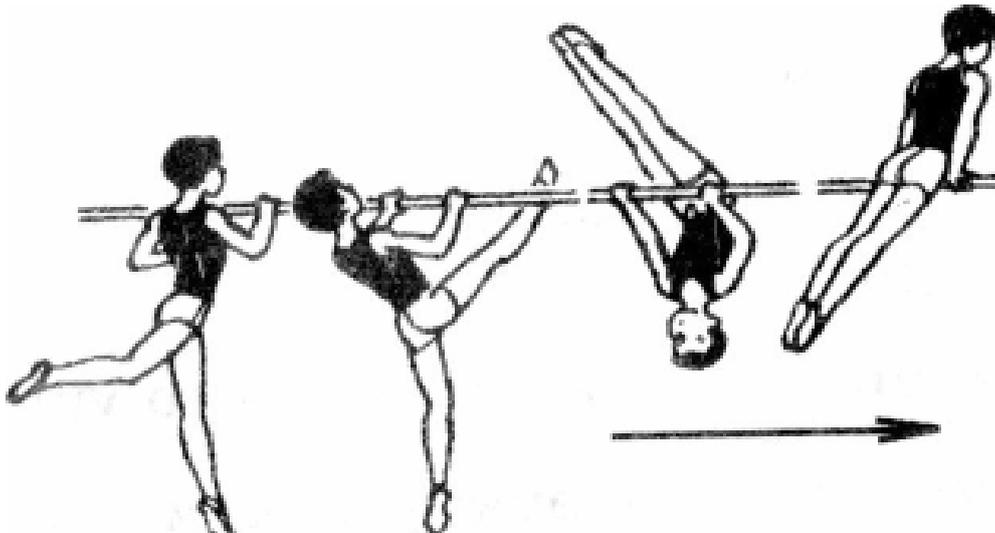


Рисунок 43 – Махом одной, толчком другой подъем переворотом

Последовательность обучения.

1 Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2–3 раза).

2 Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться н. и. п. Повторить 3–4 раза.

3 Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

Типичные ошибки:

1) в начале упражнения в н. и. п. таз уводится предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема.

2) мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основным характерных ошибок при выполнении переворота.

Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину (рис. 44, кадры 1–3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 44 кадр 4).

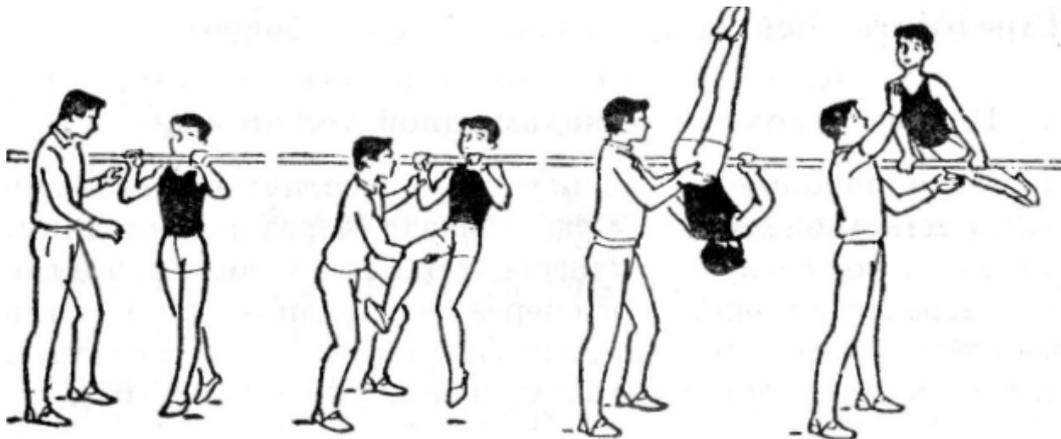


Рисунок 44 – Страховка и помощь преподавателя при выполнении переворота в упор

Комбинация для контрольного урока

- 1 Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор – 3,0 балла
- 2 Перемах правой в упор ноги врозь (упор верхом) – 1,5 балла
- 3 Перемах левой в упор сзади – 1,5 балла
- 4 Поворот налево кругом в упор – 2,0 балл
- 5 Маком назад соскок – 2,0 балл

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков VI класса в подтягивании в висе: 7 раз в больше – высокие 4–6 раз – средний; 1 раз – низкий.

Брусья

Учащиеся VI класса продолжают укреплять мышцы плечевого пояса, выполняя передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре на брусьях, начинают осваивать размахиваю в упоре на предплечьях, на руках и в упоре, соскок махом назад внутрь брусьев.

Размахивание в упоре на предплечьях

Техника выполнения. Из упора на предплечьях движениями ног вперед и назад набрать амплитуду махов. Обращать внимание на положение плеч, которые должны находиться над локтями. Размахивание выполнять вокруг точек опоры, а не тазобедренных суставов (рис. 45). Завершая размахивание, соскочить внутрь на махе назад.

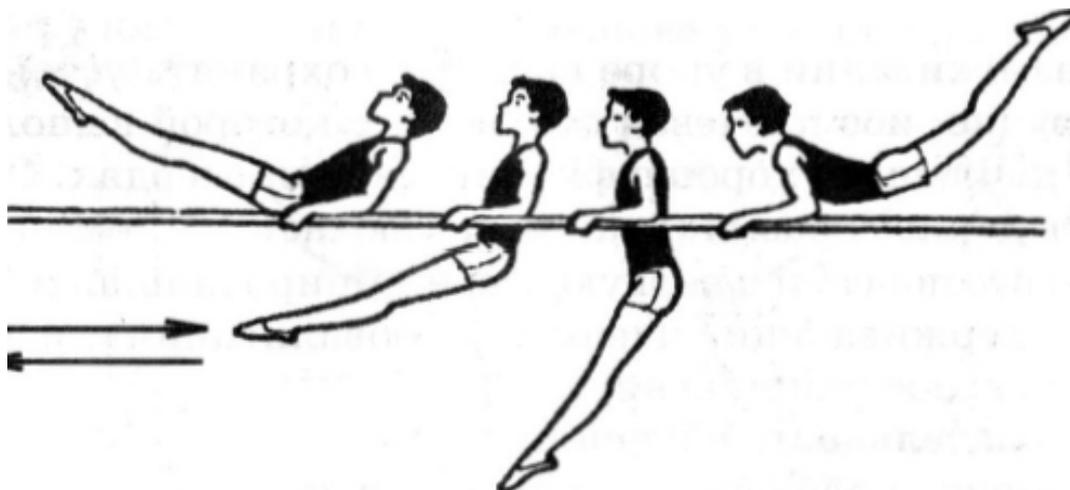


Рисунок 45 – Размахивание в упоре на предплечьях

Последовательность обучения.

- 1 Повторить упор лёжа и упор лёжа сзади на предплечьях на полу.
- 2 То же, но ноги на гимнастической скамейке.
- 3 Повторить упор на предплечьях на брусках, обращая внимание на устойчивое и правильное положение (V класс).
- 4 Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусков.

Типичные ошибки:

- 1) неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей;
- 2) плечи и предплечья составляют угол меньше 90° ;
- 3) размахивание осуществляется только за счёт сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.

Размахивание в упоре на руках

Техника выполнения. Из упора на руках, энергично посылая ноги вперёд и назад, постепенно увеличивать амплитуду размахивания. К старшим классам необходимо добиваться такой амплитуды, чтобы тело в крайних точках маха было выше жердей (рис. 46).

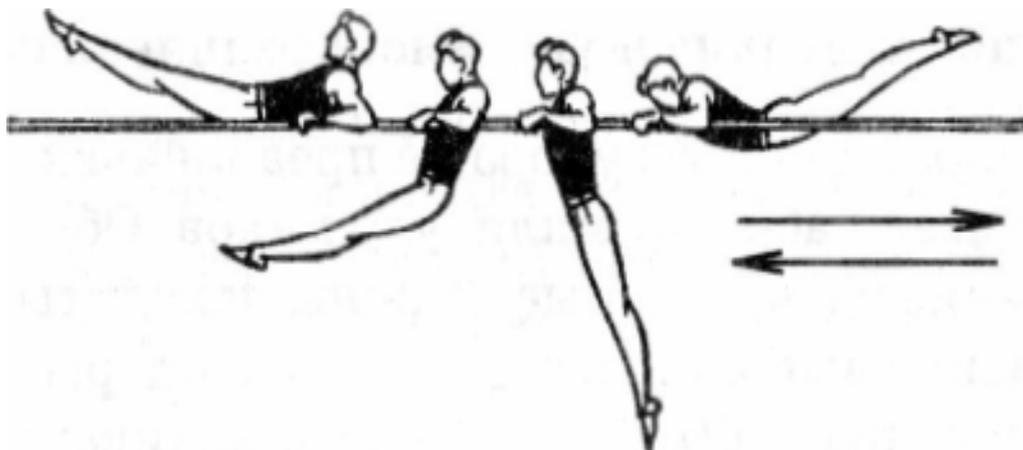


Рисунок 46 – Размахивание в упоре на руках

При размахивании в упоре на руках сохранять устойчивость тела нетрудно, ибо плечевая ось, вокруг которой выполняются маховые движения, хорошо фиксирована на жердях. Основная трудность данного размахивания заключается в том, что мышцы плечевого пояса, и в первую очередь широчайшая и больше грудная, удерживающие плечи от проваливания», испытывают значительное напряжение.

Последовательность обучения.

- 1 Повторить положение упора на руках.
2. Размахивание в упоре на предплечьях.
3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.

Типичные ошибки:

- 1) «проваливание» плеч;
- 2) угол в локтевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам;
- 3) отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям;
- 4) размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счёт сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Страховка и помощь: в целях уменьшения нагрузки на рук и предотвращения возможности получения ссадин на жерди желательно надевать поролоновые прокладки; помощь оказывают стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.

Размахивание в упоре

Техника выполнения. Мах вперёд выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счёт напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперёд плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счёт работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперёд, их на немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище.

В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусьев. При размахивании в упоре устойчивость тела обеспечивается в движении. Трудность сохранения такого динамического равновесия вызвана тем, что плечевая ось, вокруг которой происходит движение с большой амплитудой, сама является подвижной системой и колеблется вокруг оси кистей. Поэтому чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно от класса к классу на основе укрепления мышц плечевого пояса (рис.47)

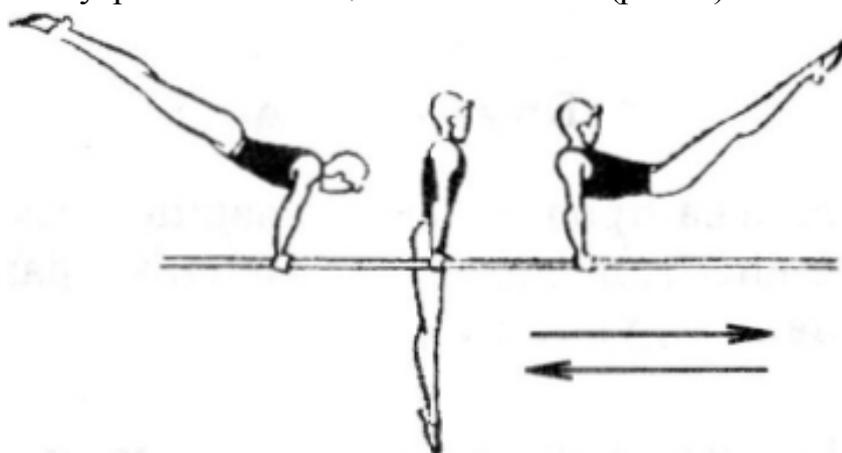


Рисунок 47 – Размахивание в упоре

Последовательность обучения.

1 Упор лёжа и лёжа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке.

2 Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

3 Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.

4 Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.

5 То же, но с увеличением амплитуды.

Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами. Размахивание закончить соскоком маком назад внутрь.

Типичные ошибки:

- 1) провисание в плечевых суставах;
- 2) сгибание рук;
- 3) потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности;
- 4) размахивание выполняется за счёт махов вокруг тазобедренных суставов.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.

Комбинация для контрольного урока

1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом – 2,0 балла
2. Упор согнув ноги и сед ноги врозь – 2,0 балла .
3. Опускание в упор лёжа ноги врозь на предплечьях – 2,0 балла.
4. Перемах внутрь и мах назад – 2,0 балла.
5. Мах вперёд и соскок махом назад внутрь брусьев – 2,0 балла.

Брусья р/в. Девочки VI класса продолжают совершенствовать выполнение смешанных висов, перемахов, осваивают размахивание и сгибания в вися на в/ж, упор на н/ж.

Последовательность обучения.

- 1 Прыжком в упор на коне, козле.
- 2 Прыжком в упор на бревне.
- 3 Прыжком в упор на н/ж брусьев р/в.

Из вися стоя прыжком упор на н/ж

Техника выполнения. В целом техника выполнения упора на брусьях р/в аналогично упорам на коне, бревне, освоенных учащимися ещё в II классе. Однако выполнение упора на н/ж брусьев р/в отличается условиями опоры (рис.48).



Рисунок 48 – Из виса стоя прыжком упор на н/ж

Тело гимнастки выпрямлено и уравновешено относительно опоры, положение в плечах – высокое и активное. Выполняется из виса стоя прыжок лицом внутрь или наружу брусьев.

Из виса на в/ж размахивание изгибами

Техника выполнения. В висе на в/ж приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, лёгким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это не сколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений (рис. 49).

Последовательность обучения.

- 1 Из виса на в/ж прогнуться и вернуться в и. п.



Рисунок 49 – Из виса на в/ж размахивание изгибами

2 Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой.

3 Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1) вместо сгибания и разгибания в тазобедренных суставах выполняется размахивание вокруг точек хвата;

2) сильно согнутые колени ноги.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

Комбинация для контрольного урока

1 Из виса стоя лицом к в/ж прыжком в упор на н/ж – 1,0 балла.

2 Перемах правой в упор ноги врозь – 1,5 балла.

3 Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лёжа ноги врозь левой (верном) разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.

4 Перехват левой в хват сверку и перемах правой в вис лёжа на н/ж – 1,0 балла.

5 Маком вперёд в вис присев на н/ж и опускание в вис – 2,0 балла.
Размахивание изгибами и соскок махом назад – 2,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек VI класса в сгибание рук из виса лёжа: 20 раз и больше – высокий; 11–15 раз – средний; 4 раза и меньше – низкий.

VII КЛАСС

Перекладина (средняя). На перекладине мальчики VII класса совершенствуют выпал пение ранее освоенных упражнений: упоров, перемахов, подъёмов в более сложных условиях, например из упора ноги враз правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) назад в упор или подъем переворотом толчком двумя. Продолжают выполнять упражнения в подтягивании и поднимании прямых ног из виса, передвижение в вися.

Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад

Техника выполнения. Для прихода в упор ученики могут использовать подъем переворотом махом одной, толчком другой. Из упора выполнить перемак одной вперед и принять упор ноги врозь правой (левой). Выполнение переворота осуществляется следующим образом: предварительно перехватив руку, одноименную повороту, в хват снизу, передать на неё тяжесть тела, затем поворотом головы, плеча и туловища поставить на перекладину другую руку хватом сверху. После этого, приподнимая таз, выполнить перемах ногой назад и прийти в упор (рис. 50).

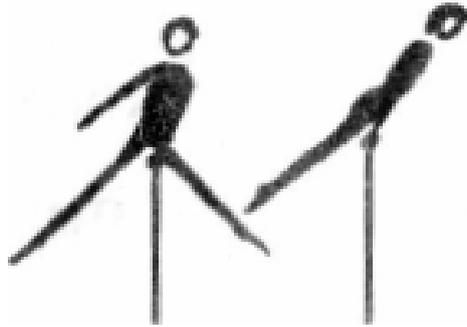


Рисунок 50 – Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад

Из упора махом назад соскок.

Последовательность обучения.

1 Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемах назад в упор, соскок махом назад (2–3 раза).

2 Стоя перед гимнастической скамейкой, перешагнуть черед неё одной ногой, приняв стойку ноги врозь правой (левой). Поворачиваясь налево на правой ноге, выполнить перемах левой ногой назад над скамейкой и встать в о. с. Повторить 3–4 раза, обращая внимание на то, чтобы при перемахе нога была прямая.

3 Имитация поворота с гимнастической палкой.

4 Выполнение поворота полностью вначале на низкой перекладине, затем на средней с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

1) при повороте расслабляется и опускается нога, которая спереди;

2) перемах назад выполняется согнутой ногой.

Страховка и помощь: оказывать, стоя сбоку со стороны, в которую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.

Подъем переворотом толчком двумя

Техника выполнения. Из вися стоя на согнутых руках толчком ног поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор (рис. 51). В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

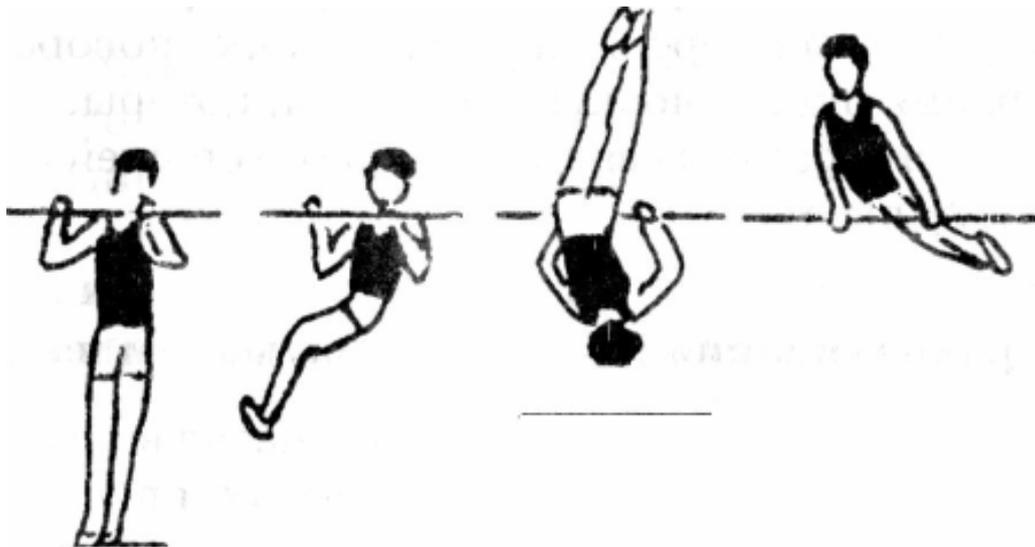


Рисунок 51 – Подъем переворотом толчком двумя

Последовательность обучения.

1 Повторить подъём переворотом маком одной, толчком другой (VI класс).

2 Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2–3 раза.

3 Подъём переворотом толчком двумя.

Типичные ошибки:

- 1) в и. п. ноги находятся не под перекладиной;
- 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесёт ноги к перекладине и начнёт разгибаться.
- 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.

Страховка и помощь: стоя сбоку спереди перекладины, поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во второй половине подъёма – под грудь и ноги.

Комбинация для контрольного урока

- 1 Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла.
- 2 Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.
- 3 Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – 2,0 балла.
- 4.Опускание вперед через вис углом – 2,0 балла.
- 5 Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с.– 1,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков VII класса в подтягивании в висе: 8 раз и больше – высокий, 5–6 раз – средний; 1 раз – низкий.

Брусья

Учащиеся VII класса продолжают укреплять мышцы плечевого пояса, выполняя передвижения в упоре, повороты, сгибания и разгибания рук. Основные элементы, которыми необходимо овладеть, – это размахивание в упоре с хорошей амплитудой и соскок махом назад.

Из размахивания в упоре соскок махом назад

Техника выполнения. Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад-вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку отвести в сторону (рис. 52).

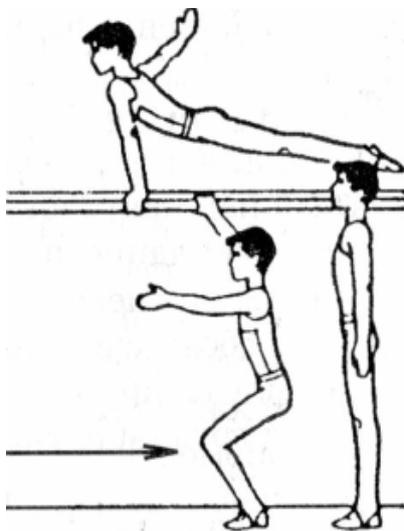


Рисунок 52 – Из размахивания в упоре соскок махом назад

Последовательность обучения.

1 Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.

2 Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутри брусьев.

3 Из упора лёжа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).

4 Из размахивания на концах жердей соскок махом назад. 5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук. То же, но на середине брусьев.

Типичные ошибки:

- 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях;
- 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук;
- 3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой – по ходу движения маха назад – подтолкнуть под бедра (рис. 53).

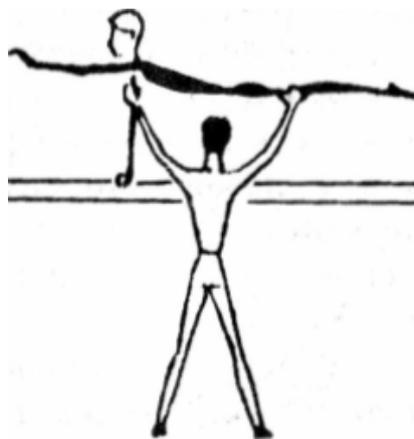


Рисунок 53 – Страховка и помощь преподавателя при выполнении соскока махом назад

Комбинация для контрольного урока

- 1 На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь – 1,5 балла.
- 2 Перемах внутрь и мах назад – 1,5 балла.
- 3 Мах вперед – 1,5 балла.
- 4 Махом назад развести ноги над жердями – 2,0 балла.
- 5 Сводя ноги, мах вперед – 1,5 балла.
- 6 Соскок махом назад прогнувшись влево – 2,0 балла.

Брусья р/в

Девочки VII класса совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений и овладевают подъёмом переворотом на н/ж махом одной, толчком другой.

Из виса стоя подъём переворотом на н/ж махом одной, толчком другой

Методика обучения, страховка и помощь при выполнении данного упражнения аналогичны подъёму переворотом махом одной, толчком другой на перекладине у мальчиков (VI класс).

Комбинация для контрольного урока

1 Из виса стоя на согнутых руках лицом к в/ж махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н/ж – 3,0 балла.

2 Перемахом правой в упор ноги врозь правой – 1,0 балла.

3. Перехватом левой за в/ж поворот налево кругом в вис лёжа ноги врозь, левой разным хватом (левая снизу, правая сверху) – 2,0 балла.

4 Перехват левой в хват сверку и перемах правой в вис лёжа на н/ж – 1,0 балла.

5 Поворотом направо в сед на правом бедре, правая хватом за в/ж, левая в сторону – 1,0 балла.

6 Хватом левой спереди, отталкиваясь правой рукой, соскок с поворотом направо лицом к брусьям – 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек VII класса в сгибание рук из виса лёжа: 19 раз и больше – высокий, 12–15 раз – средний, 5 раз и меньше – низкий.

VIII КЛАСС

Перекладина (средняя).

В VIII классе учащиеся совершенствуются в выполнении подъёмов переворотом толчком двумя и перемахом ногами. В целях повышения физической подготовленности выполняют подтягивания и поднятие прямых ног в висе. Осваивают подъём на одной вне (подъём завесом вне), из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

Из виса на одной вне подъём на одной в упор ноги врозь одной (упор верхом)

Техника выполнения. Выполняется после спада назад из упора ноги врозь одной (упора верхом) или после размахивания из виса на одной

вне (вис завесом вне). Для подъёма необходимо сделать мах свободной ногой. Мах выполняется с постепенным плавным ускорением и по большой дуге. В конце маха, нажимая согнутой ногой на перекладину и подавая плечи вперёд, выйти в упор ноги врозь одной вне (упор верхом вне). Подъём имеет в большей степени прикладной характер (рис. 54).

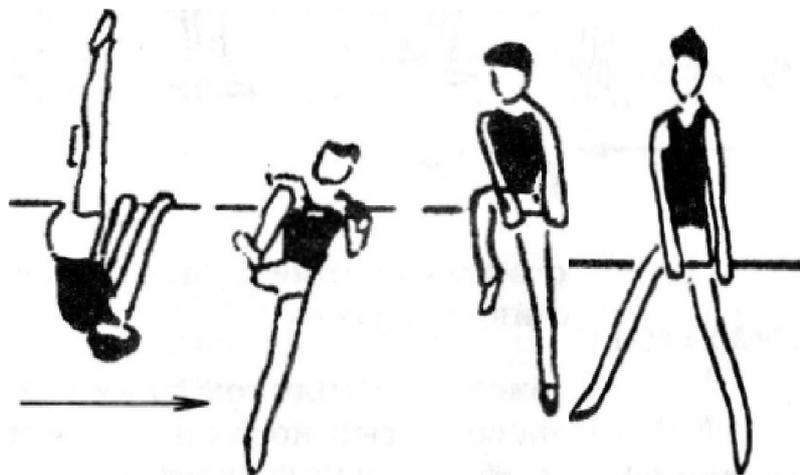


Рисунок 54 – Из вися на одной вне подъём на одной в упор ноги врозь одной (упор верхом)

Последовательность обучения.

- 1 Из вися стоя толчком двумя принять вис на левой (правой) вне.
- 2 Размахивание в вися на одной вне. Амплитуда махов достигается за счёт маха свободной ногой.
- 3 Из размахивания в вися на одной вне (2–3 маха) подъём на одной в упор ноги врозь вне.
- 4 Из упора ноги врозь правой (левой) вне спад назад и подъём на правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) вне. При спаде во избежание большого маха свободную ногу не следует брать на себя, а оставлять впереди.

Типичные ошибки:

- 1) попытка выйти в упор ноги врозь правой (левой) без завершающего движения маховой ногой;
- 2) мах ногой выполняется с самого начала резко с одновременным сгибанием рук и подтягиванием плеч к перекладине.

Страховка и помощь: стоя сбоку и спереди от ученика (со стороны маховой ноги), в момент подъёма одной рукой держать за руку ниже локтя и спину, другой помогать, нажимая на бедро маховой ноги (рис. 55).

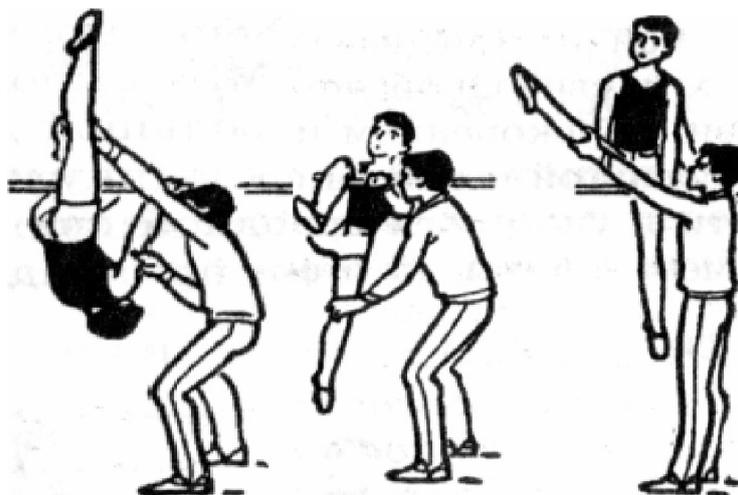


Рисунок 55 – Страховка и помощь преподавателя при выполнении из виса на одной подъём в упор ноги врозь правой (упор верхом правой)

Из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

Техника выполнения. Из виса стоя толчком двумя принят вис согнувшись сзади и вис на согнутых ногах и руках (вис захватом двумя). Отпуская руки, медленно разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить вис на согнутых ногах, руки вверх (в стороны). Опираясь ладонями на мат под перекладиной, стойка на руках и упор присев (рис. 56).

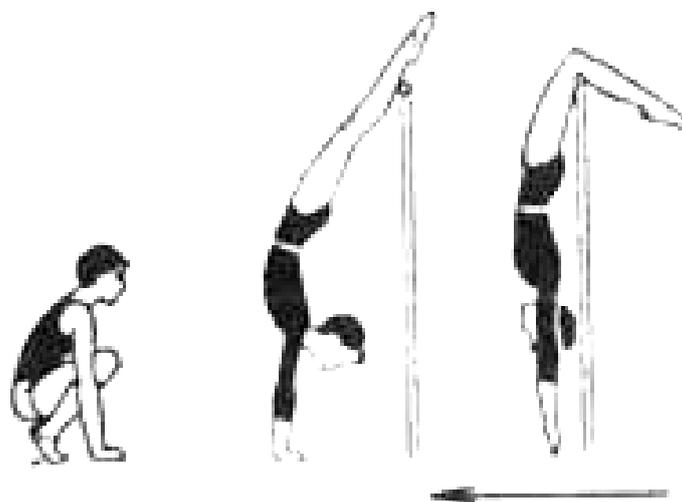


Рисунок 56 – Из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках

Комбинация для контрольного урока

1 Из виса стоя подъём переворотом толчком двумя в упор – 3,0 балла

2 Перемах правой в упор ноги врозь вне (верхом вне) – 0,5 балла

3 Спад назад и подъём на правой вне (завесам вне) в упор ноги врозь правой вне – 3,0 балла

4 Перехватом правой в упор ноги врозь правой (упор верхом) и перемах левой вперед в упор сзади – 1,0 балла.

5 Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках (вис завесам двумя) – 0,5 балла

6. Вис на согнутых ногах, руки в стороны – 1,0 балла.

7 Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, о. с. – 1,0 балла

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков VIII класса в подтягивании в висе: 9 раз и больше – высокий; 6–7 раз – средний; 2 раза – низкий.

Брусья

На брусьях учащиеся VIII класса совершенствуются в выпадении размахиваний в упоре, упоре на руках и предплечьях, а соскок махом назад. Продолжают развивать силу мышц плечевого пояса, выполняя передвижения в упоре поочерёдными и повременными перехватами рук, сгибания и разгибания рук упоре. Начинают осваивать кувырок вперед из седа ноги врозь в сед ноги врозь и из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь.

Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. Для выполнения кувырка вперёд из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную бёдрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесить тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением вперед завершить кувырок в сед ноги врозь (рис. 57).

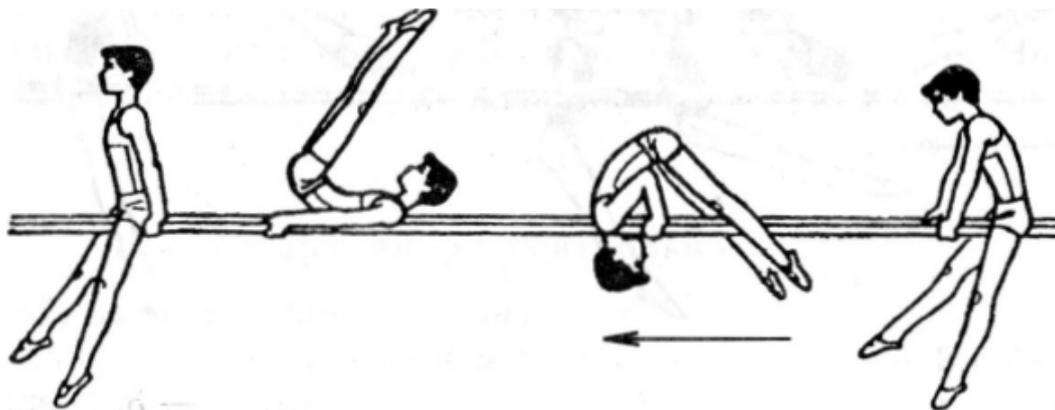


Рисунок 57 – Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь

Последовательность обучения.

- 1 Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.
- 2 На брусьях махом вперед упор согнувшись.
- 3 Из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

1) неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;

2) в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользя плечами по жердям вперед разгибается в тазобедренных суставах;

3) во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

Страховка и помощь: стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья, поддерживать двумя руками под спину и таз.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь

Техника выполнения. После маха вперед выполняется свободное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным пригибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп. После выхода в упор развести ноги и принять сед ноги врозь (рис. 58).

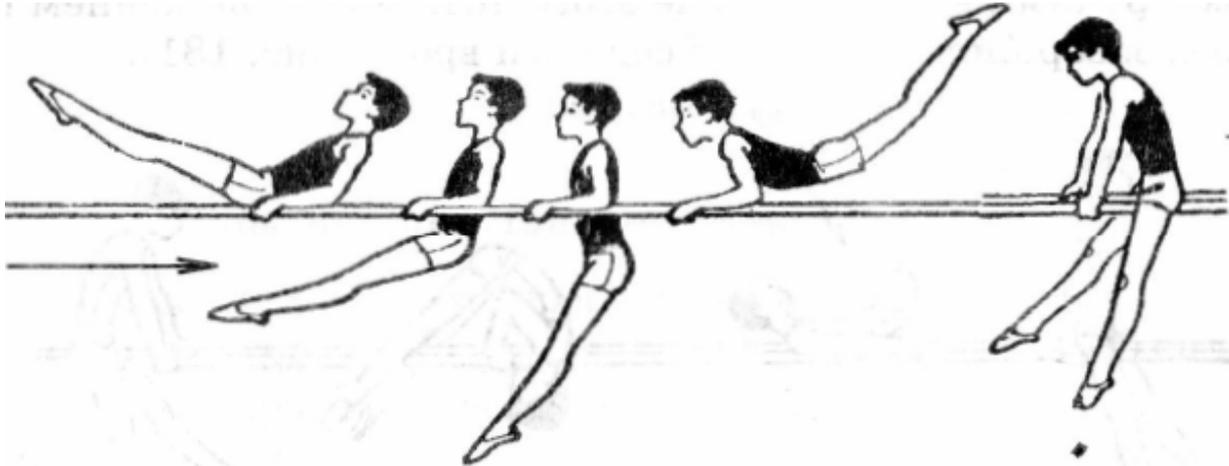


Рисунок 58 – Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь

Последовательность обучения.

1 Размахивание в упоре на предплечьях и соскок маком назад внутрь брусьев.

2 Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад с помощью (помощь оказываться, поддерживая под бедро, фиксируя ноги после подъёма). Затем соскок без маха вперед.

3 На середине брусьев после размахивания в упоре махом назад сед ноги врозь.

Из размахивания в упоре на предплечьях на середине брусьев подъем махом назад в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

- 1) недостаточный мах назад;
- 2) При подъёме уводятся назад плечи;
- 3) неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

Страховку и помощь оказывают, стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой пода живот или бедро.

Комбинация для контрольного урока

1. На середине брусьев прыжком упор на предплечьях – 1,0 балла.
- 2 Подъем маком назад в сед ноги врозь – 2,5 балла.
- 3 Кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
- 4 Перемах внутрь и мах назад – 1,0 балла.
- 5 Мах вперед – 1,0 балла.

6 Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево) – 2,0 балла.
Брусья р/в. Основной задачей для девочек VIII класса является совершенствование в подъёме переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж, размахивании изгибами, простых и смешанных висах и упорах. Новым элементом по программе предусматривается опускание вперед в вис присев из упора на н/ж. Наиболее эффективно можно совершенствовать технику в различных комбинациях.

Комбинация для контрольного урока

1 Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,0 балла.

2 Толчком двумя в вис лёжа – 1,0 балла.

3 Перехват руками в упор сзади и поворот налево кругом в упор – 1,0 балла.

4 Опускание вперед в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж – 2,0 балла.

5 Маком одной, толчком другой подъем переворотом на н/ж – 3,0 балла.

6 Соскок махом назад – 1,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девочек VIII класса в подтягивании из виса лёжа: 17 раз и больше – высокий, 13–15 раз – средний; 8 раз и меньше – низкий.

IX КЛАССА

Перекладина (высокая)

Учащиеся IX класса совершенствуют выполнение ранее освоенных элементов: перемахов и поворотов, подъёмов переворотом толчком двумя и на одной вне (завесом вне) на средней перекладине. Начинают осваивать подъёмы переворотом махом и силой на высокой перекладине, подъем на одной (завесом), со скок махом назад укрепляют мышцы рук и плечевого пояса выполняя подтягивания и передвижения в висе, лазанье по канату, а для развития мышц брюшного пресса – поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке с остановками в положение виса углом.

Из виса подъём переворотом в упор силой и медленное опускание в вис

Это одно из основных силовых упражнений прикладного характера. Движение начинается с сгибания рук в висе. Когда сгибание в локтях

приближается к пределу, необходимо поднять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекладине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть руки и перейти в упор (рис. 59).

Последовательность обучения.

1 На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.

2 Выполнение подъем переворотом из виса с небольшим махом вперед.

3 Из виса подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.

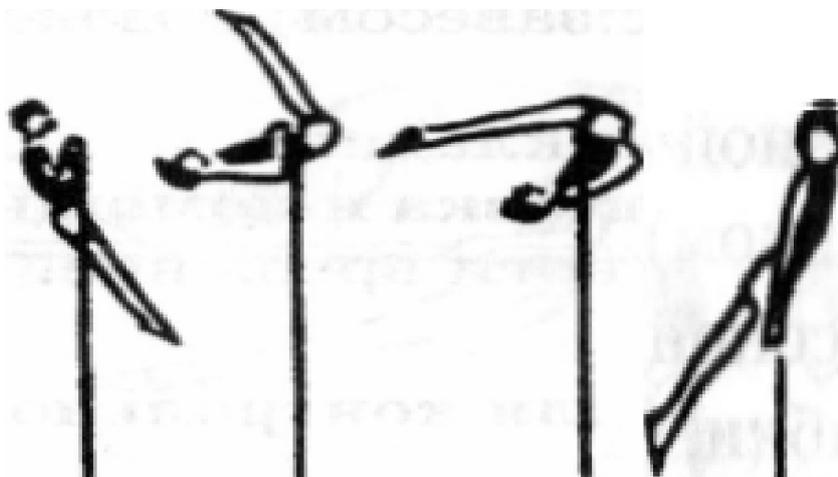


Рисунок 59 – Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис

Типичные ошибки:

- 1) неполное подтягивание на руках;
- 2) в момент поднимания ног к перекладине руки полностью разгибаются;
- 3) при подносе ног к перекладине голова наклоняется назад.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за пояс, другой – под спину, помогая выйти в упор.

Из виса на одной (виса завесам) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)

Техника выполнения в целом такая же, как и при выполнении подъема на одной из виса на одной вне (VIII класс), однако нога находится между руками, что несколько изменяет условия выполнения (рис. 60).

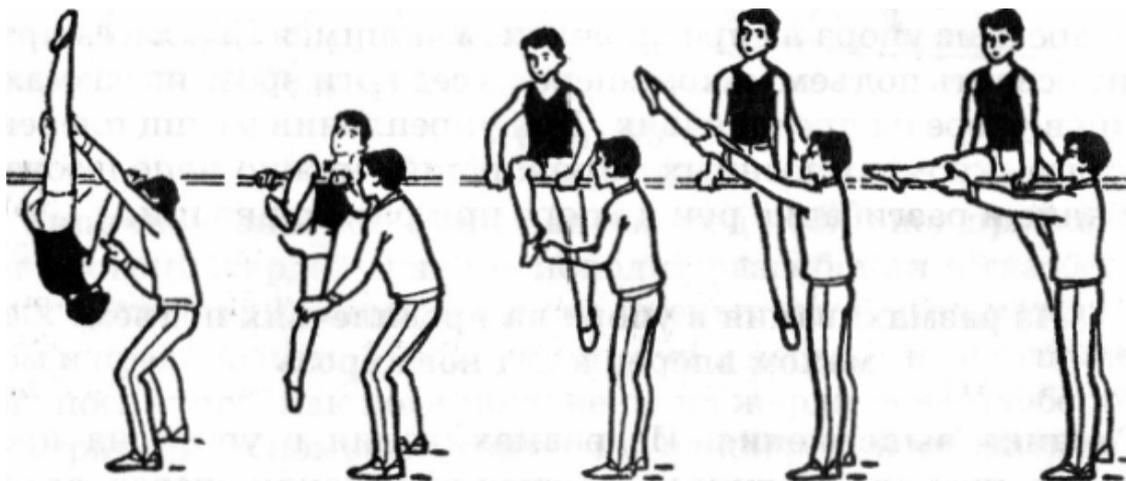


Рисунок 60 – Из виса на одной (виса завесам) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)

Последовательность обучения.

1 На средней перекладине повторить подъем на одной в упор ноги врозь вне.

2 Из киста на одной (вис завесом) подъем на одной в упор ноги врозь (упор верхом).

3 То же на высокой перекладине.

Типичные ошибки, страховка и помощь аналогичны при выполнении подъёма в упор ноги врозь вне.

Комбинация для контрольного урока

1 Из киста подъем переворотом силой в упор – 3,0 балла.

2 Поворот правой в упор ноги врозь правой (левой) – 1,0 балла.

3 Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой – 3,0 балла.

4 Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад – 1,0 балла.

5 Спад назад в вис согнувшись и соскок маком назад – 2,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков IX класса в подтягивании в кисте: 10 раз и больше – высокий; 7–8 раз – средний; 3 раза и меньше – низкий.

Брусья

На брусьях необходимо совершенствоваться в размахивании в упоре на предплечьях и руках, упоре, соскоке махом назад, кувырке вперед из седа ноги

врозь, подъём махом назад в сед ноги врозь из упора на предплечьях. Учащимся IX класса предстоит освоить подъем махом вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на предплечьях. Для укрепления мышц плечевого пояса., кроме освоенных упражнений, можно использовать сгибание и разгибание рук в упоре при размахивании.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным маком вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь.

Последовательность обучения.

1 Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с согнутыми руками перейти в упор лёжа сзади (повторить 2–3 раза).

2 Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.

3 Из упора лёжа на предплечьях с опорой ногами на козел переход в упор лёжа.

4 Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

1) на махе вперед носки ног проскакивают уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедренных суставах;

2) на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем;

3) разгибание рук и переход в упор происходит после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

4) из размахивания в упоре на предплечьях подъём махом вперед в сед ноги врозь

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой за пояс.

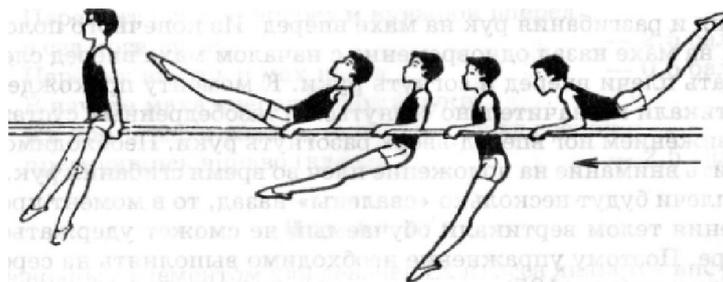


Рисунок 61 – Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.

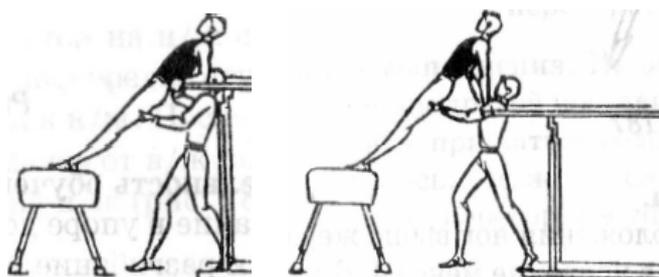


Рисунок 62 – Страховка и помощь преподавателем при выполнении подъёма махом вперед стоя на теле гимнастического козла.

Техника выполнения. Упражнение выполняется как на махе вперед так и на махе назад. Последний вариант более труден. Потому что учащимся IX класса желательно начать освоение сгибания и разгибания рук на махе вперед/ Из конечного положения на маке назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах.

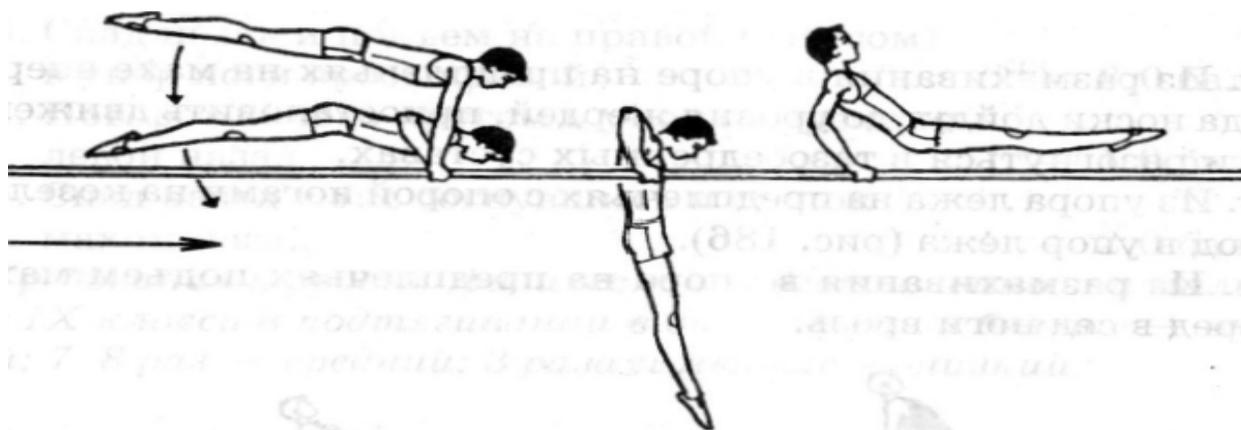


Рисунок 63 – Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук

С движением ног вперед-вверх разогнуть руки. Необходимо обратить внимание на положение плеч во время сгибания рук. Если плечи будут несколько отведены назад, то в момент прохождения телом вертикали обучаемый не сможет удержаться в упоре. Поэтому упражнение необходимо выполнять на середине брусьев (рис. 63).

Последовательность обучения.

- 1 Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.
- 2 Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 4–6 раз).
- 3 Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лёжа на жердях, согнуть руки, свести ноги и на махе вперед разогнуть руки.
- 4 Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед. Страховка и помощь: поддерживать под бедро и спину под жердями.

Комбинация для контрольного урока.

- 1 На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек – 1,0 балла.
- 2 Опуститься в упор на предплечьях и размахивание – 1,0 балла.
- 3 Подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
- 4 Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.
- 5 Перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.
- 6 В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок, прогнувшись вправо (влево) – 2,5 балла.

Брусья р/в

Основным элементом для девочек IX класса является вис, прогнувшись на н/ж с опорой ногами о в/ж и переход в упор на н/ж. Они также продолжают совершенствовать выполнение ранее освоенных упражнений в различных учебных комбинациях, составленных учащимися с помощью учителя и самостоятельно. Для развития мышц плечевого пояса и брюшного пресса выполняют подтягивания из вися лёжа и поднимания прямых и согнутых ног из вися на гимнастической стенке.

Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж

Техника выполнения. Из вися стоя на н/ж снаружи махом очной,

толчком другой поставить поочерёдно ступни ног на в/ж и, прогибаясь, прижаться бёдрами к н/ж. После удержания виса прогнувшись, так же отталкиваясь от в/ж поочерёдно ногами, выполнить переворот в упор на н/ж (рис. 64).

Последовательность обучения.

1 Из виса стоя согнувшись к гимнастической стенке

Толчком ног вис прогнувшись и возвращение в и. п. (IV классе).

2 Из виса стоя н/ж махом одной, толчком другой подъём переворотом



Рисунок 64 – Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж

3 Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Типичные ошибки:

1) в положении виса прогнувшись голова наклонена вперёд, тело несколько согнуто;

2) при выполнении переворота могут проявиться ошибки, типичные для второй части подъёма переворотом махом одной, толчком другой.

Страховка и помощь: стоя между жердями, одной рукой поддерживать под плечо, другой под бедро. Во время выполнения переворота – так же, как и при выполнении подъёма переворотом.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1 Из виса стоя на согнутых руках на н/ж снаружи лицом к в/ж махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж – 2,0 балла.

2 Переворот в упор на н/ж – 2,0 балла.

3 Перемах правой в упор ноги врозь правой – 1,5 балла.

4 Перехватом правой за в/ж поворот налево кругом с перемахом правой в вис лёжа на н/ж – 2,5 балла.

5 Поворот налево в сед на левом бедре, правую руку в сторону. Хватом правой сзади соскок с поворотом направо кругом – 2,0 балла. Требования к уровню физической подготовленности девочек

IX класса в подтягивании из виса лёжа: 16 раз и больше – высокий, 12 –13 раз – средний; 5 раз и меньше – низкий.

Х КЛАСС

Перекладина (высокая).

Учащиеся X класса начинают осваивать один из наиболее сложных силовых элементов (из виса подъем силой), продолжая совершенствовать выполнение ранее освоенных упражнений. Для развития силы мышц рук, плечевого пояса и брюшного пресса используются подтягивания на высокой перекладине и подъёмы переворотом силой, лазанье по канату без помощи ног, поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке и удержание угла в висе.

Из виса подъем силой в упор

Техника выполнения. Из виса хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор. Из упора, опускаясь вперёд, перейти в вис (рис. 65).



Рисунок 65 – Вис хватом сверху на перекладине

Последовательность обучения.

1 Из упора на перекладине опускание в упор на согнутых руках и, разгибая руки, упор. Повторить 2–3 раза.

2 Из виса стоя на согнутых руках на средней перекладине прыжком, поочерёдно переводя руки в упор на согнутых руках, принять упор.

3 Подъём силой с помощью и самостоятельно.

Типичные ошибки:

- 1) хват руками шире плеч;
- 2) после перехвата предплечье не принимает вертикального положения;
- 3) при переходе в упор на согнутых руках тяжесть тела не переносится на руку, которая уже находится в упоре.

Помощь и страховка: помогать, держа за ноги, в момент перехода в упор на согнутых руках.

Комбинация для контрольного урока

1 Из виса подъем силой в упор – 3,0 балла.

2 Перемах в упор ноги врозь правой – 1,0 балла.

3 Перемах левой в упор сзади – 1,0 балла.

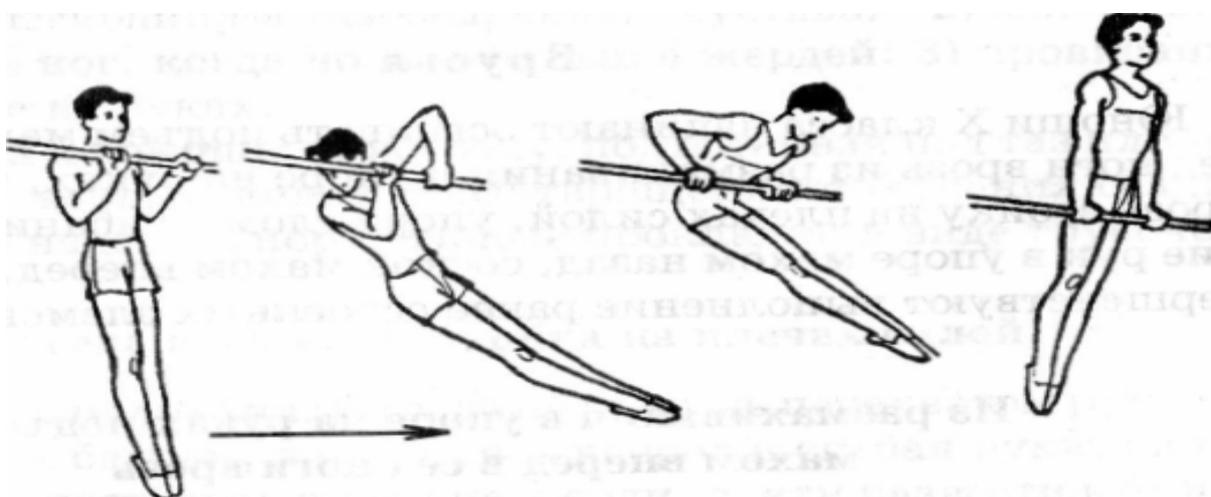


Рисунок 66 – Из виса подъем силой в упор

4 Перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор – 2,0 балла.

5 Опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад – 3,0 балла.

Требования к уровню физической подготовленности юношей X-го класса в подтягивании в висе: 11 раз и больше - высокий; 8–9 раз – средний; 4 раза и меньше – низкий.

Брусья

Юноши X класса начинают осваивать подъем маком вперед в сед ноги врозь из размахивания в упоре на руках, из седа ноги врозь стойку на плечах силой, упор углом, сгибание и разгибание рук в упоре маком назад, соскок махом вперед, а также совершенствуют выполнение ранее освоенных элементов.

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь

Техника выполнения. На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от жердей, нажимая руками на жерди, перейти в упор и, разводя ноги, принять сед ноги врозь (рис. 67).

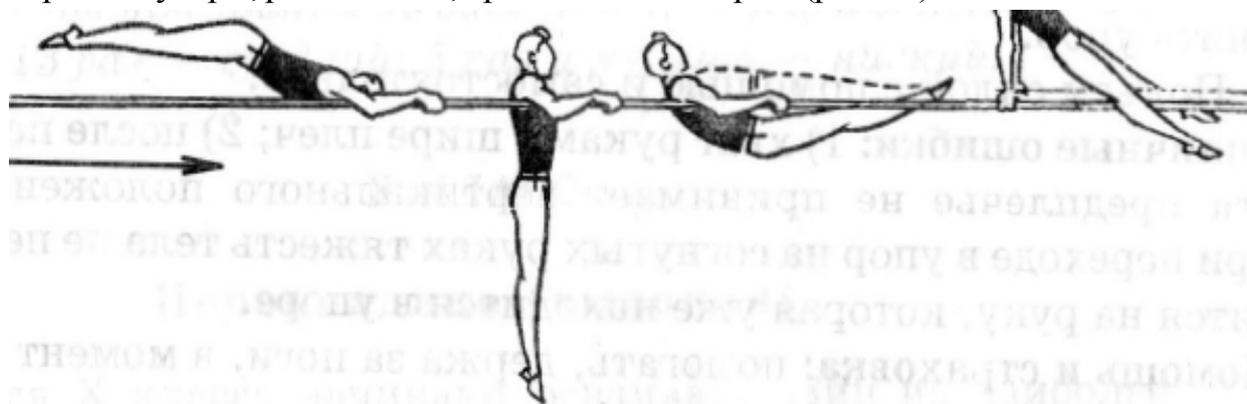


Рисунок 67 – Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь

Последовательность обучения.

- 1 Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.
- 2 Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь (IX класс).
- 3 Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.
- 4 Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

- 1) отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах;

- 2) запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей;
- 3) провисание плеч в упоре на руках.

Страховка и помощь: стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательно надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Техника выполнения. Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бёдрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на плечах. Голова слегка наклонена назад, смотреть вниз на пол (рис. 68).

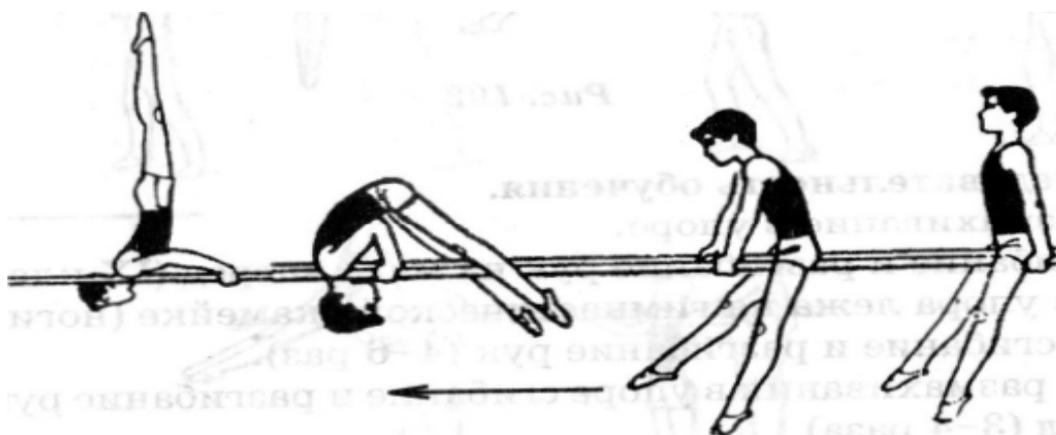


Рисунок 68 – Из седа ноги врозь стойка на плечах силой

Последовательность обучения.

- 1 На полу повторить стойку на голове силой (IX класс).
- 2 Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратит внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).
- 3 Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь – 2,0 балла.

Типичные ошибки:

- 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами;
- 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;
- 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед;

4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

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

Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад

Техника выполнения. Упражнение выполняется аналогично сгибанию и разгибанию рук на махе вперёд (IX класс).

В конце маха вперёд руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки (рис. 69).

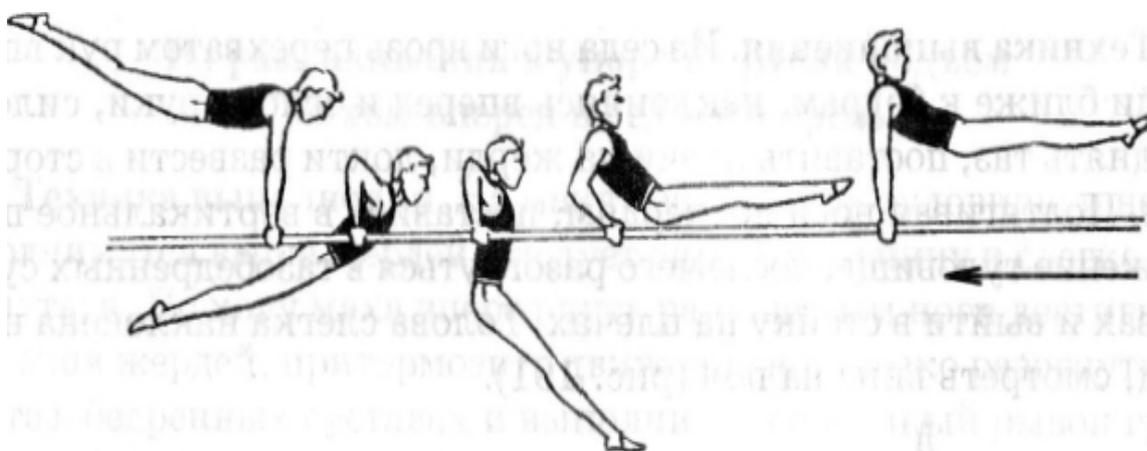


Рисунок 69 – Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад

Последовательность обучения.

1 Размахивание в упоре.

2 Сгибание и разгибание рук на махе вперёд (IX класс).

3 Из упора лёжа на гимнастической скамейке (ноги на скамейке) сгибание и разгибание рук (4–6 раз).

4 Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад (3–4 раза).

Типичная ошибка: нарушение ритма.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой на махе назад под грудь.

Упор углом

Техника выполнения. Руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям (рис. 70).

Последовательность обучения. упор углом – это статическое положение,

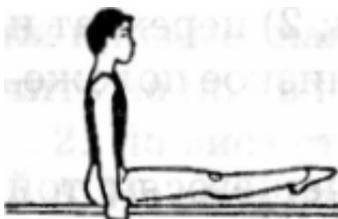
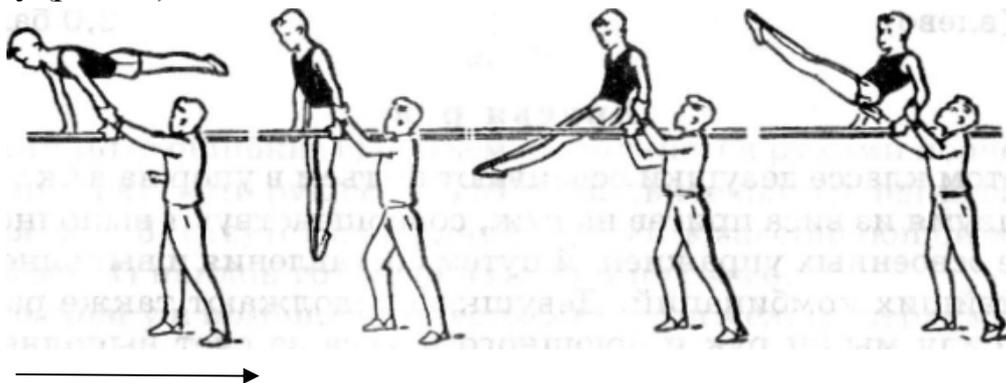


Рисунок 70 – Упор углом

требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра. Поэтому его выполнению должны способствовать многие упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и брюшного пресса (см. материал предыдущих классов) и особенно поднимание прямых ног в вися на гимнастической стенке, вис углом, подъёмы переворотом силой.

Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)

Техника выполнения. С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а левую (правую) отвести в сторону (рис. 71).



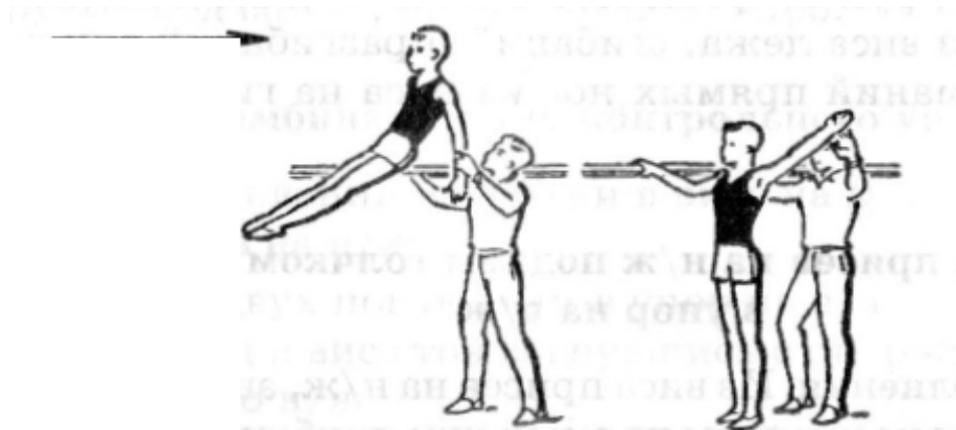


Рисунок 71 – Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)

Последовательность обучения.

1 Из упора махом вперед сед на правом бедре, левую руку в сторону, правой перехватиться за ближнюю жердь и соскок влево.

2 Из размахивания в упоре соскок махом вперед.

Типичные ошибки:

1) поздний перехват рукой;

2) перехват и соскок выполняются с продвижением вперед;

3) низкое положение таза во время соскока.

Страховка и помощь: стоя сбоку и сзади от учащегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой – за руку.

Комбинация для контрольного урока

1 Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь – 2,5 балла.

2 Перемахом внутрь упор углом (держать) – 1,0 балла.

3 Махом назад перемах в сед ноги врозь – 0,5 балла.

4 Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 3,0 балла.

5.Опускание в сед ноги врозь – 0,5 балла.

6 Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад – 0,5 балла.

7 Соскок махом вперед (углом) вправо (влево) – 2,0 балла.

Брусья р/в

В этом классе девушки осваивают подъем в упор на в/ж толчком двумя из виса присев на н/ж, совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнениях

путём составления и выполнения простейших комбинаций. Девушки продолжают также развивать силу мышц рук и брюшного пресса за счёт выполнения подтягиваний из виса лёжа, сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа, поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке.

Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж

Техника выполнения. Из виса присев на н/ж, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить подъем толчком ног от н/ж и перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж (рис. 134).

Последовательность обучения.

1 Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1–2-й рейке), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.

2 Из виса стоя на н/ж прыжком – упор.

3 Из виса присев на н/ж, разгибая ноги и нажимая прямыми руками на н/ж, максимально приблизить таз к в/ж и вернуться в и. п.

4 Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж толчком двумя.

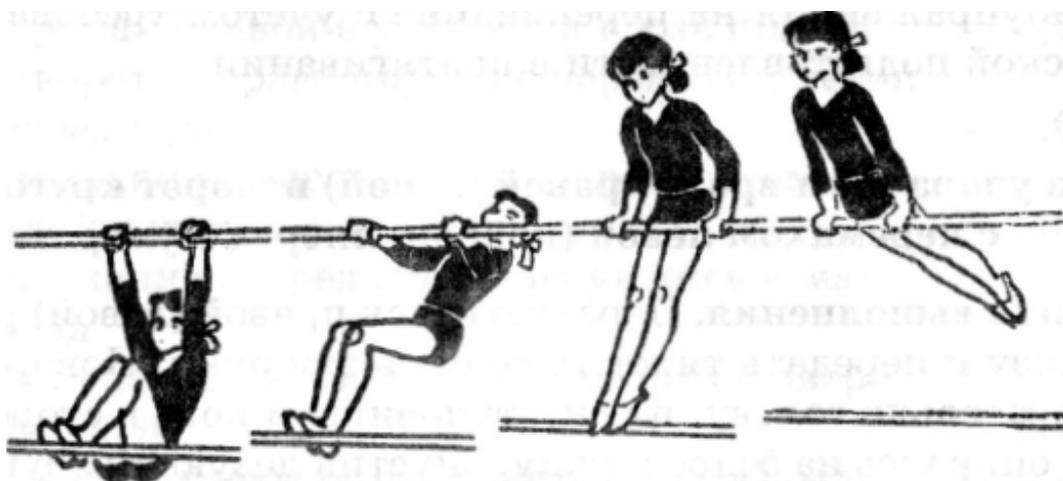


Рисунок 72 – Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж

Типичные ошибки:

- 1) подъем выполняется руками поочередно или согнутыми руками;
- 2) неправильное направление разгибания ног;
- 3) отсутствие толчка ногами в завершающей части подъёма;
- 4) наклон головы назад при подъёме.

Страховку и помощь осуществляют стоя между жердями, одной рукой под спину, другой – под бедро.

Комбинация для контрольного урока

- 1 Из размахивания изгибами в висе на в/ж вис присев на н/ж – 2,5 балла.
- 2 Толчком двух ног подъём в упор на в/ж – 3,5 балла.
Спад назад в вис стоя согнувшись с опорой ступнями о н/ж – 1,0 балл.
4. Толчком ног вис углом и вис лёжа на н/ж – 1,5 балла.
- 5 Перехват руками в упор сзади и соскок махом ногами вперёд с поворотом налево (направо) – 1,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девушек X класса в подтягивании из вися лёжа: 18 раз и больше – высокий; 13–15 раз – средний; 6 раз и меньше – низкий.

XI КЛАСС

Перекладина (высокая)

Юноши XI класса совершенствуют выполнение всех изученных ранее основных упражнений, осваивают поворот кругом и упора ноги врозь одной перемахом другой вперед, готовятся к сдаче нормативов государственного стандарта по умениям выполнять упражнения на перекладине с учётом требований по физической подготовленности в сгибании рук в висе.

Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперёд в упор

Техника выполнения. Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и передать тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ногу в сторону по ворота, опираясь на бедро и руку, опустив левую (правую) руку с одновременным перемахом левой (правой) ноги вперёд, закончить поворот кругом в упор (рис. 73).

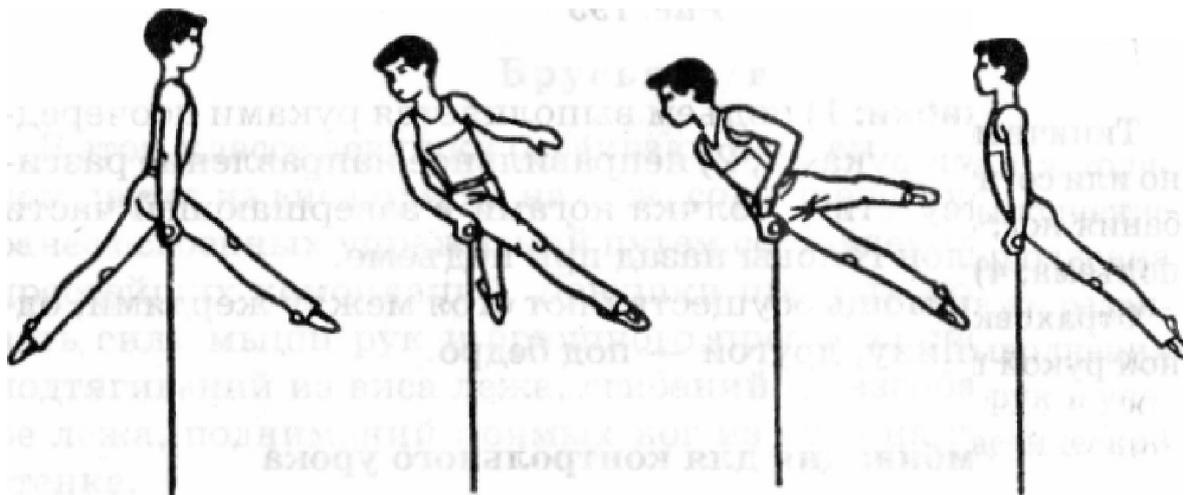


Рисунок 73 – Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор

Последовательность обучения.

- 1 Имитация поворота с гимнастической палкой.
- 2 Из упора ноги врозь правой на гимнастической скамейке поворот кругом с перемахом левой вперед в упор лёжа (руки на скамейке, ноги на полу).
- 3 Из упора ноги врозь правой поворот кругом с перемахом левой в упор на низкой перекладине.

4 То же на средней и высокой перекладине.

Типичные ошибки:

- 1) расслабление и опускание ноги, вокруг которой выполняется поворот;
- 2) сгибание ноги, выполняющей перемах вперед.

Страховка и помощь: помогать, поддерживая за стопу ноги, вокруг которой выполняется поворот кругом.

Комбинация для контрольного урока

- 1 Из виса подъем силой в упор – 3,0 балла.
 - 2 Перемах правой в упор ноги врозь правой – 0,5 балла.
 - 3 Поворот направо кругом с перемахом левой вперед в упор – 1,0 балла.
 - 4 Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор – 3,0 балла.
 - 5 Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад – 0,5 балла.
 - 6 Мах вперед и соскок маком назад с поворотом на 90° – 2,0 балла.
- Требования к уровню физической подготовленности юношей, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в сгибании рук в висе: 12 раз и больше – высокий; 9–10 раз – средний; 5 раз – низкий.

Брусья

Так же как и на перекладине, учащиеся XI класса совершенствуют выполнение ранее освоенных упражнений на брусьях, осваивают подъём разгибом из упора согнувшись в сед ноги врозь, готовятся к сдаче требований Комплексной программы и государственного стандарта по умениям выполнять упражнения на брусьях в виде комбинации.

Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь

Техника выполнения. Из размахивания в упоре на руках махом вперёд принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (при этом таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх-вперед. Разгибание выполнять быстрым и коротким движением ног, после чего следует энергичное напряжение мышц брюшного пресса и подвздошно-поясничных мышц, что обеспечивает отрыв туловища и плеч от жердей. После этого развести ноги и перейти в сед ноги врозь (рис. 74).

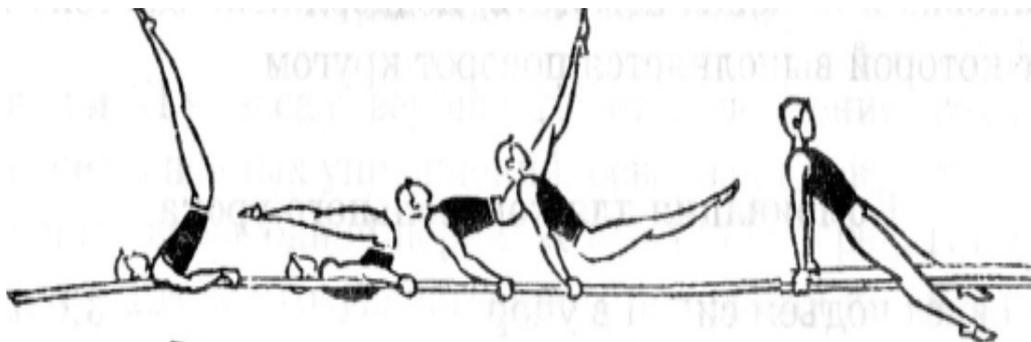


Рисунок 74 – Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь

Последовательность обучения.

1 Из упора согнувшись на мате разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и. п.

2 Из упора на руках на брусьях силой или махом поднимание согнутых или прямых ног в упор согнувшись на руках.

3 Из положения седа на гимнастическом мате перекатом назад принять положение, близкое к стойке на лопатках, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор согнувшись, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вперёд-вверх, отталкиваясь

руками от гимнастического мата, сделать перекат в положение седа ноги врозь.

4 Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь.

Типичные ошибки:

1) в упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад;

2) ноги разгибаются не вверх-вперед, а вперед;

3) чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах в упоре согнувшись.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под таз.

Комбинация для контрольного урока

1 Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь – 3,0 балла.

2 Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь – 2,0 балла.

3 Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) – 2,0 балла.

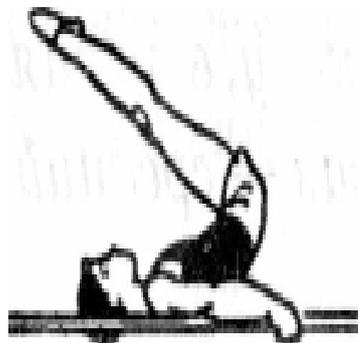


Рисунок 75 – Упор согнувшись на руках

4 Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед – 1,0 балла.

5 Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево) – 2,0 балла.

Брусья р/в.

Перед девушками XI классов ставится задача подготовиться к сдаче норм государственного стандарта для учащихся, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, по умениям выполнять упражнения в висах и упорах с учетом требований к уровню физической подготовленности в сгибании

рук из виса лёжа. Поэтому основным направлением в работе с ними является совершенствование ранее освоенных элементов, умение составлять и выполнять простейшие комбинации, освоение равновесия стоя на н/ж поперёк хватом за в/ж и соскока прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад.

Равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад

Техника выполнения. Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Маком свободной ногой и энергичным отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. В начале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону (рис. 76).

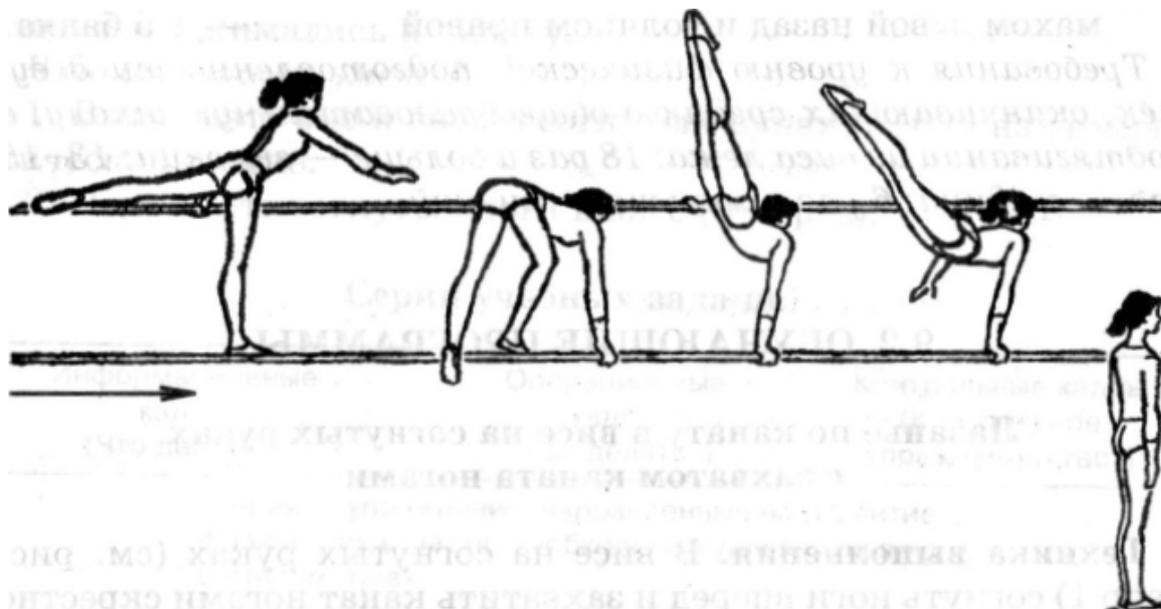


Рисунок 76 – Равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад

Последовательность обучения.

- 1 Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.
- 2 Стоя боком у гимнастической стенки, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на рука помощью.
- 3 Выполнение соскока с брусьев р/в.

Типичные ошибки:

- 1) недостаточно активный мах и толчком ногами;
- 2) неполное разгибание туловища в момент соединения ног;
- 3) при махе свободной ногой перемещение тела назад и уход от опоры рукой.

Страховка и помощь: стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной руки, другой – под живот

Комбинация для контрольного урока

1 Из виса стоя лицом к в/ж подъем переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж – 2,5 балла.

2 Перемах левой с перехватом левой за в/ж и поворот направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону – 1,0 балла.

3 Хватом правой сзади сед углом – 2,0 балла.

4 Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней – 2,0 балла.

5 Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперед и соскок, прогнувшись, махом левой назад и толчком правой – 2,5 балла.

Требования к уровню физической подготовленности девушек, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, сгибание рук из виса лёжа: 18 раз и больше – высокий; 13–15 раз – средний; 6 раз и меньше – низкий.

УПРАЖНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Лазанье по канату в висе на согнутых руках с захватом ногами

Техника выполнения. В висе на согнутых руках (см. рис 77, кадр 1) согнуть ноги вперед и захватить канат ногами скрестно так, чтобы наружная сторона стопы одной ноги и внутренняя сторона голени другой (правой или левой) плотно прижимались к канату (кадр 2). Разгибая ноги, подтянуться ещё выше и, сохраняя захват каната ногами, поочередно перехватиться руками выше так,

чтобы остаться в вися на согнутых руках (кадр 3). Далее действия повторяются. При опускании вниз все действия чередуются в обратном порядке.

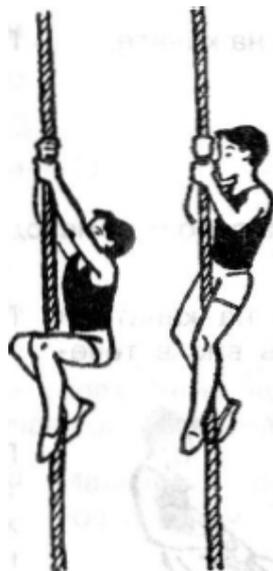


Рисунок 77 – Лазанье по канату в вися на согнутых руках с захватом ногами

Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой
Техника выполнения. Из вися стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой ногой поднять ноги и туловище как можно выше (кадры 1–2), удерживаясь в вися на согнутых руках. В момент, когда ноги будут подняты выше опорной части снаряда, необходимо слегка разогнуть руки и приблизить тело к снаряду до касания животом (кадр. 3). Затем, переворачиваясь в упор, закончить подъем (кадр 4). Повторить 2–3 раза. Повторить 2–3 раза.

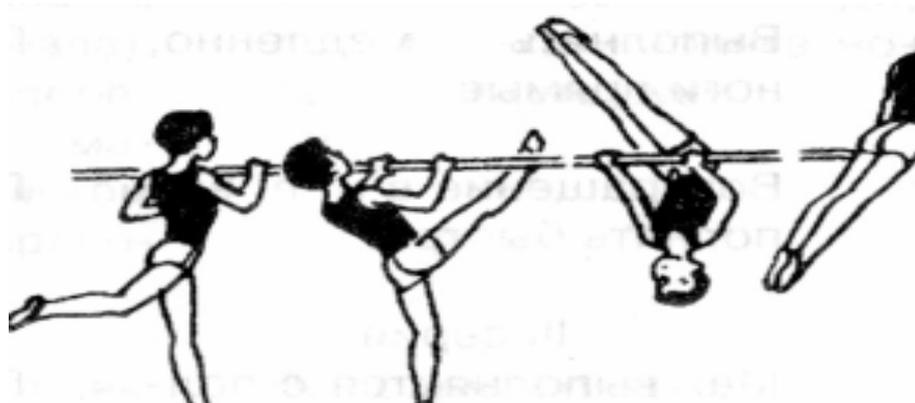


Рисунок 78 – Подъем переворотом в упор махом одной, толчком другой

Что должен знать ученик при освоении подъёма переворотом махом одной, толчком другой?

1 Поднять высоко ноги и туловище при взмахе одной и толчке другой ногой, удержаться в висе на согнутых руках и стремиться выпрямлять тело, направляя ноги вверх.

2 Переворачивание тела в упор возможно, если в момент наивысшего подъёма ног слегка разогнуть руки, опереться животом о снаряд, быстро разогнуться и отвести голову назад.

Что должен уметь выполнять ученик, прежде чем приступить к освоению подъёма переворотом?

Методика обучения упражнениям в равновесии

Любое движение человека вызывает смещение общего центра тяжести тела, поэтому требуется незамедлительная координационная работа ряда мышечных групп для удержания равновесия. Упражнения в равновесии и направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела, передвигаться различными способами, выполнять различные двигательные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности, т. е. на развитие быстрых координационных движений, необходимых для уравнивания тела.

Упражнения в равновесии – ловкостные движения. При выполнении проявляется деятельность многих анализаторов зрительного, двигательного, тактильного. Сохранение равновесия происходит за счёт равномерного распределения мышечного тонуса. В основе регулирования последнего лежат тонические сокращения мышц и тонкая проприоцептивная чувствительность. Особую роль в сохранении равновесия играет тактильно чувствительность подошвенной части стопы.

Занятия в упражнениях в равновесии формируют прикладные двигательные навыки в умении сохранять устойчивое положение тела в самых разнообразных условиях двигательной деятельности. Кроме того, выполнение упражнений в равновесии улучшает пространственную ориентировку учащихся, оказывает положительно влияние на развитие мышц туловища и нижних конечностей способствует формированию правильной осанки. При этом важно отметить, что способность сохранять равновесие развивается и совершенствуется в процессе онтогенеза. Наиболее интенсивно развитие

функции равновесия происходит в период от 7 до 10 лет и завершается к 12 годам.

Новые движения рекомендуется разучивать на полу, ограниченном двумя параллельными линиями, затем на гимнастической скамейке и ее рейке, на низком бревне и лишь только после этого на бревне нормальной высоты. При разучивании упражнений в равновесии целесообразно использовать фронтальный способ организации учащихся, а при закреплении и совершенствовании – поточный способ.

В обучении упражнениям в равновесии необходимо учитывать определённые условия:

1) величину площади опоры. Чем больше площадь опоры, тем легче сохранять равновесие (стойка на ступнях двух ног легче, чем стойка на ступне одной ноги);

2) высоту расположения центра массы тела от площади опоры. Чем выше центр массы тела от площади опоры, тем труднее сохранить равновесие (упражнение в стойке с поднятыми вверх руками труднее упражнения в стойке с опущенными руками, а в стойке на носках ещё труднее, т. к. здесь одновременно повышается центр массы тела и уменьшается площадь опоры);

3) степень колебания центра массы тела над площадью опоры. Степень колебания зависит от характера движений и положений частей тела. При динамических упражнениях колебание центра массы всегда больше, чем при статических. Кроме того, при положении руки в стороны, а также при удержании шеста в горизонтальном положении колебание центра массы более медленное, нежели без шеста или при положении руки вверх (упражнение в беге труднее упражнения в ходьбе, а прыжки с поворотами ещё более трудные, т. к. колебания центра массы достигают наибольшей величины);

4) устойчивость площади опоры. Выполнение упражнений в равновесии легче на снаряде с устойчивой площадью опоры и значительно сложнее на качающемся снаряде;

5) участие комплекса анализаторов (зрительного, тактильного, вестибулярного). Выключение одного из них или ограничение его функций значительно затрудняют выполнение упражнений в равновесии (упражнения с закрытыми глазами значительно сложнее, нежели с открытыми; без обуви сохранять равновесие легче, чем в жёсткой обуви; фиксированное положение головы затрудняет выполнение упражнений в равновесии);

б) высоту снаряда. На высоких снарядах равновесие сохранить труднее, нежели на низких. В этом случае затрудняющим фактором является психологический – чувство страха. Зная эти условия, учитель может распределить учебный материал в такой последовательности, которая будет способствовать успешному обучению.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

I КЛАСС

Учащиеся I класса должны освоить стойку на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьбу по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьбу по рейке гимнастической скамейки.

Для разучивания этих упражнений можно давать следующие задания:

1 Ходьба на носках, руки в стороны – стойка на носках, руки вверх – ходьба на носках, руки за голову. Задание выполнять на полу по начерченным линиям одновременно в 6–7 колоннах.

2 Ходьба по гимнастической скамейке с носка – шаг правой, левую согнуть вперед – шаг левой, правую согнуть вперед, руки на пояс. Выполнять одновременно на нескольких параллельно поставленных скамейках фронтально-поточным способом.

3 Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, равномерно разложенные на ней, с различными положениями рук.

4 Ходьба по скамейке – поворот переступанием налево – поворот переступанием направо – ходьба на носках до конца скамейки и соскок в глубину толчком двух. На место приземления положить гимнастический мат.

II КЛАСС

Программой предусматривается освоение следующих упражнений: стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты; повороты кругом стойки при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки.

В этом случае можно выполнить такие задания:

1 Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, стоя на гимнастической скамейке.

2 Ходьба с мячом на голове.

3 Стойка на одной ноге поперёк рейки гимнастической скамейки, другую ногу вперёд (назад, в сторону).

4 Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с одновременным хлопком под ногой – из стойки на носках поворот кругом переступанием с различными положениями рук.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

Стоя на правой, левая назад (до 30°), руки в стороны, глаза закрыты (5 с) – открыв глаза, передвижение на носках до середины бревна – останавливаясь, поворот кругом переступаниями – стойка на левой, правую вперед – приставить правую и поворот кругом на носках, руки в стороны – передвижение до конца бревна и соскок в глубину в обруч, лежащий на полу, с удержанием равновесия. Вначале комбинацию разучить на полу, затем на скамейке, рейке скамейки и бревне высотой 60 см.

III КЛАСС

Учащиеся III класса начинают выполнять упражнения на бревне высотой от 80 см до 1 м. Основные упражнения, которыми они должны овладеть; ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Для освоения этих упражнений можно давать следующие задания:

1 Ходьба приставными шагами по скамейкам и рейке скамейки.

2 Ходьба приставными шагами влево и вправо по рейке гимнастической скамейки.

3 Ходьба по бревну на носках, поворот кругом на носках, переход в упор присев и встать.

4 Из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

И. п. – стойка ноги врозь правой, руки в стороны.

Шагом левой опуститься на правое колено, руки вверх – выпрямляясь, два приставных шага с левой ноги – два приставных шага с правой ноги, руки в стороны – шагом левой поворот на носках кругом, руки дугами книзу-вверх – маком левое поворот кругом в стойку на правой, левая сзади на носке – 3–4 шага на носках и упор присев – опираясь на руки, сесть на правое бедро, руки в стороны – с опорой левой сзади соскок поворотом кругом.

IV КЛАСС

Учащихся IV класса обучают следующим упражнениям ходьбе по бревну большими шагами и выпадами; ходьбе на нос как; поворотам прыжками на 90° , 180° ; опусканию в упор, упору стоя на колене.

Рекомендуется следующая последовательность упражнений

- 1 Ходьба переменными шагами и соскок с конца бревна глубину.
- 2 Ходьба по бревну большими шагами и опускание в стойка на правом (левом) колене – встать и поворот прыжком на 90° – соскок в глубину.
- 3 Ходьба выпадами и основная стойка – поворот кругом прыжком – ходьба на носках и соскок в глубину.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

И. п. – стойка на левой, правую назад (до 45), руки вверх.

Три-четыре быстрых шага на носках, руки в стороны и выпад правой – выпрямляясь, поворот кругом в выпад на левой – приставляя правую сзади, прыжок с поворотом кругом – два приставных шага с правой ноги, руки дугами книзу-вперед – шагом левой равновесие (до 60°) – опускание на правое колено упор стоя на правом колене, левую назад – опуститься в сед на правое бедро, руки в стороны – с опорой руками спереди соскок с поворотом лицом к бревну.

V КЛАСС

Начиная с V класса, Комплексной программой не предусмотрены специальные упражнения на равновесие. Однако учитывая то, что девушкам, оканчивающим основную и среднюю школу, дается возможность выбирать комбинацию на брусках р/в или бревне для выполнения требований государственного стандарта, предлагаем примерные упражнения для учащихся V–XI классов.

С девочками V класса целесообразно совершенствовать ранее освоенные элементы в небольших учебных комбинациях.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

1 И. п. – стойка поперёк, правая перед левой, руки на пояс.

1–2 – переменный шаг с левой, правая вперед; 3–4 – переменный шаг с правой, левая вперед, руки в стороны; 5–6 – переменный шаг с левой, правая вперёд, руки вверх; 7–8 – шаг правой, дугами внутрь руки в стороны, левая назад.

2 И. п. – стойка продольно (вдвоём, втроём), взявшись за руки, на одном из концов бревна.

1 – приставными шагами дойти до другого конца бревна;

2 – повернуться налево (направо);

3 – переменными шагами вернуться обратно;

4 – повернуться направо (налево) в стойку продольно ноги врозь;

5 – приставить левую (правую);

6 – полуприсед с наклоном туловища вперёд, руки назад-вниз (старт пловца);

7 – соскок прогибаясь, руки вперёд – в стороны вверх;

8 – приземление, опуская руки, принять о. с.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

И. п. – стойка правая перед левой, руки вверх.

1 Два приставных шага с левой ноги – 1,0 балла.

2 Два приставных шага с правой ноги – 1,0 балла.

3 Шаг правой и поворот налево кругом, руки в стороны – 2,0 балла.

4 Шаг правой и, приставляя левую, поворотом кругом на носках, руки вниз – 2,0 балла. упор присев – 1,5 балла.

6. Соскок прогибаясь вправо – 2,5 балл.

VI КЛАСС

Для девочек VI класса можно рекомендовать следующие упражнения.

И. п. – стойка продольно.

1 – скрестный шаг правой влево;

2 – поворот налево кругом;

3 – скрестный шаг левой вправо;

- 4 – поворот направо кругом;
- 5 – скрестный шаг правой влево назад (левая перед правой);
- 6 – поворот направо кругом;
- 7 – скрестный шаг левой вправо назад (правая перед левой);
- 8 – поворот налево кругом.

Комбинация для совершенствования и контрольного урока

- 1 Шаг правой вперёд и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны – 1,0 балла.
- 2 Шаг правой и мах левой вперёд – 1,0 балла.
- 3 Шаг левой и мах правой вперёд – 1,0 балла.
- 4 Выпад на правой, руки на пояс – 0,5 балла.
- 5 Упор стоя на правом колене, левую назад – 1,0 балла.
- 6 Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну – 1,5 балла.

IX КЛАСС

С учащимися IX–XI классов необходимо совершенствовать ранее освоенные упражнения, давать задания на самостоятельное составление и выполнение своих комбинаций.

Комбинация для контрольного урока

- И. п. – упор, стоя продольно с правой стороны бревна.
- 1 С прыжка в упор, правую в сторону на носок, с поворотом налево упор стоя на левом колене и полушпагат, руки в стороны – 2,5 балла.
 - 2 Опираясь руками впереди, упор лёжа – 0,5 балла.
 - 3 Толчком ног упор присев – 2,0 балла.
 - 4 Встать на носки, руки в стороны – 0,5 балла.
 - 5 Шагом правой равновесие на ней – 2,5 балла.
 - 6 Выпрямляясь и приставляя левую, полуприсед, руки назад, соскок, прогибаясь, вперёд – в сторону – 2,0 балла.

X КЛАСС

Комбинация для контрольного урока

- И. п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.
- 1 Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны – 0,5 балла.

- 2 Упор сзади и сед углом – 1,5 балла.
- 3 Разводя ноги махом назад в упор лёжа на согнутых руках – 1,5 балла.
- 4 Толчком ног в упор присев и встать – 1,5 балла.
- 5 Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс – 0,5 балла.
- 6 Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс – 0,5 балла.
- 7 Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны – 0,5 балла.
- 8 Шагом правой в равновесие – 2,0 балла.
- 9 Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево – 1,5 балла.

XI КЛАСС

Комбинация для контрольного урока и сдачи требований Госстандарта

Данная комбинация взята из классификационной программы категории для юношеских разрядов.

И. п. – упор стоя продольно.

1 С прыжка упор, правую в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правую назад и полуспагат, руки в стороны – 2,0 балла.

2 Через стойку на левом колене, махом правой вперёд встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны, волна» руками – 1,0 балла.

3 Вальсовый шаг вперед с левой, круговое движение правой книзу в лицевой плоскости – шаг правой, левую согнутую вперед, руки: левую назад-вверх, правую вперёд-книзу – 1,0 балла.

4 Левую ногу назад и равновесие на правой, руки в стороны – 2,0 балла.

5 Выпрямляясь, шаг левой вперёд и стойка на носке, руки дугами вперёд-вверх-наружу и дугами наружу-вниз - присесть, поворот кругом направо, встать на носки, руки в стороны – 1,0 балла.

6 Два шага польки с правой, руки в стороны, шагом правой выпад, руки: левая вперёд-книзу, правая вверх-назад, стойка на левом колене, правую согнутую вперед – 1,0 балла.

7 Упор на левом колене, правую назад, соскок, прогнувшись, с опорой на руки, левым боком к бревну – 2,0 балла.

Вопросы и задания

1 В каком возрасте наиболее интенсивно происходит развитие функции равновесия?

2 Какой способ организации учащихся наиболее эффективен при обучении упражнениям в равновесии?

3 Какой способ организации учащихся предпочтителен при закреплении и совершенствовании упражнений в равновесии?

4 Как осуществить принцип доступности при освоении новых упражнений.

5 Какие условия влияют на выполнение упражнений в равновесии?

6 Почему на высоких снарядах упражнения в равновесии выполнять сложнее?

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/>

6 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 II

Подписано в печать 09.07.2015 г.

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

Усл. п. л. 5,44. Уч.-изд. л. 5,76.

Тираж 50 экз. Заказ № 16.

Отпечатано в ООО «Алев»

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