

# Гимнастические комбинации

---



Выполнил:  
учитель физической  
культуры  
Коновалова Н.С.

# Постановка проблемы.

---

На урока физической культуры в школах при переходе к разделу гимнастики ученик должен быть подготовлен. Что же нужно знать при выполнении гимнастических комбинаций? И как подготовиться к сдаче норматива по данному разделу?

---

# Цели работы:

---

- Изучить теорию по теме «Гимнастика. Гимнастические комбинации».
  - Систематизировать полученные знания. Составить программу обучения и подготовки учащегося к сдаче норматива.
-

# 1. Теоретическая часть. Изучение материала.

---

Элементы комбинации необходимо выполнять плавно, переходя от одного к другому, предварительно тренируясь. При выполнении учащемуся обеспечивается страховка (одним или двумя партнерами):

1. В фазе полета.
2. В момент прихода руками на опору.

Так же рекомендуется выполнять страховку в паре, когда элемент комбинации осваивается, в одиночку, когда элемент освоен.

---

## 2. Практическая часть.

### Комбинация:

---

- С 2-3 шагов разбега кувырок вперед прыжком в упор присев.
  - Силой стойка на голове и руках согнув ноги.
  - Опускаясь в упор присев, кувырок назад и прыжок вверх прогибаясь с поворотом кругом.
  - Полуприсед, руки назад и длинный кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь и о.с.
-

# Кувырок вперед с разбега.

---

Техника выполнения: Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов.



# Кувырок вперед с разбега.

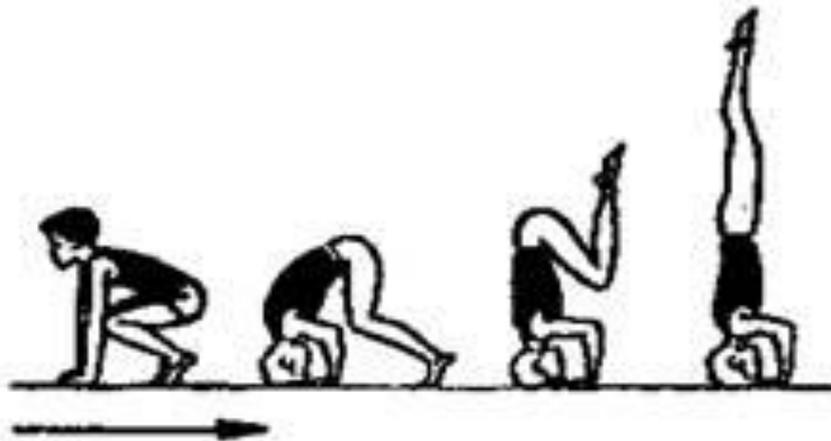
---

Типичные ошибки:

1. Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
  2. Постановка рук под себя и резкое их сгибание.
-

# Стойка на голове.

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



# Стойка на голове.

---

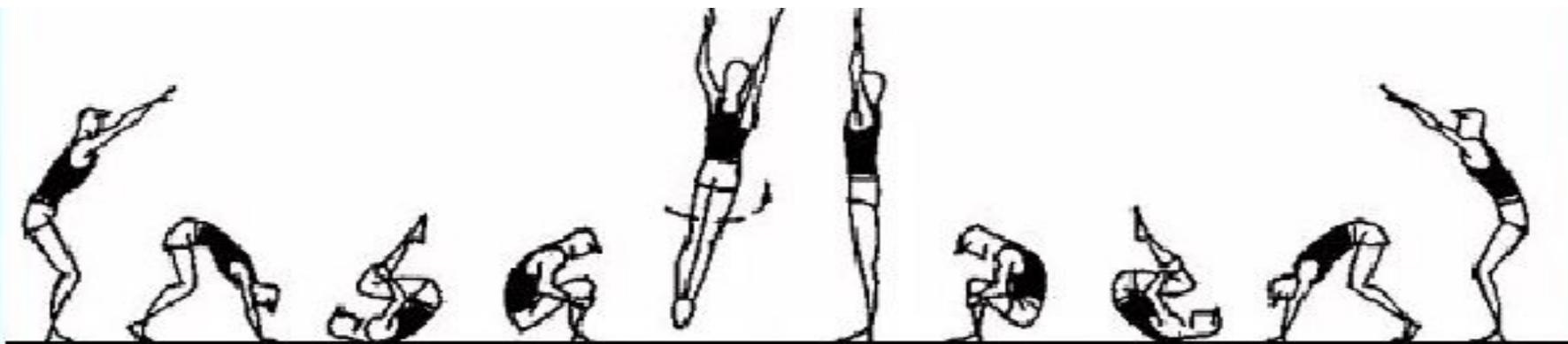
Типичные ошибки:

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
  2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
  3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
  4. Излишнее прогибание в пояснице.
-

# Прыжок вверх на 360°.

---

Техника выполнения: полный поворот выполняется за счет выпрыгивания и маха рук вверх, в устойчивое приземление. Руки держать узко, а ноги – прямыми вместе.



# Прыжок вверх на 360°.

---

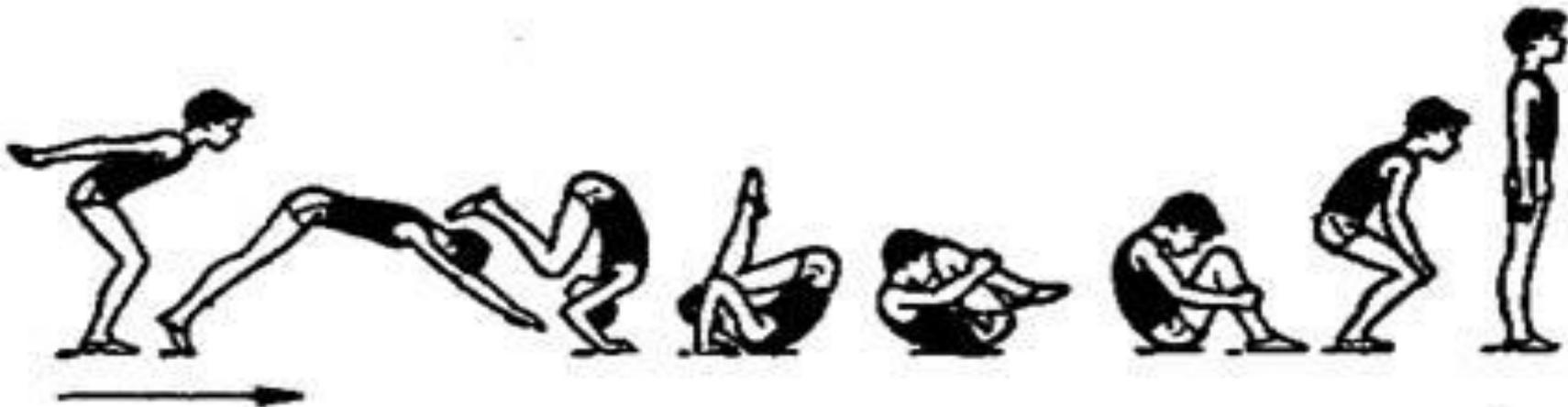
Типичные ошибки:

1. Недостаточная или избыточная сила разворота.
  2. Неправильный переход в прыжок из положения полуприседа
-

# Длинный кувырок вперед.

---

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



# Длинный кувырок вперед.

---

Типичные ошибки:

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

# Последовательность обучения.

---

1. Проработать каждый элемент по отдельности в соответствии с теоретической частью урока и инструктажем безопасности.
  2. Перейти к связке из двух- затем трех- и т.д. элементов.
  3. Закрепить комбинацию.  
Примечание: Элементы выполнять плавно. В перерывах между отработкой выполнять силовые упражнения.
-

### 3. Вывод по проделанной работе:

---

Главное в обучении – это, прежде всего, внимание и концентрация. При выполнении главное – умение плавно переходить от одного элемента к другому и, конечно же, грамотно организованная страховка.

В физической культуре, как и в любом предмете, нужно уметь переходить от теории к практике.

---

*Спасибо за  
внимание!*

