

Гимнастика

Содержание

1. История гимнастики	слайд 3.
2. Физические качества	слайд 4.
3. Строевые упражнения	слайд 5-14.
4. Положения в стойках	слайд 15-16.
5. Положения в седах	слайд 17.
6. Положения в упорах	слайд 18-19.
7. Положения в равновесиях	слайд 20.
8. Положение шпагата	слайд 21.
9. Положения приседов	слайд 22.
10. Положения в выпадах	слайд 23.
11. Положения в наклонах	слайд 24.
12. Акробатические упражнения	слайд 25-47.
13. Лазание и перелазание	слайд 48-54.
14. Висы и упоры	слайд 55-66.
15. Висы и упоры на перекладине	слайд 67-71.
16. Висы и упоры на разновысоких брусьях	слайд 72-77.
17. Висы и упоры на параллельных брусьях	слайд 78-90.
18. Опорный прыжок	слайд 91-101.



История гимнастики.

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

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

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

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



ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА.

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



Строевые упражнения.

Совместные или одиночные действия занимающихся в строю.

- Построения в одну шеренгу.

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



Строевые упражнения.

■ ПОСТРОЕНИЕ В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ.

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



Построение в колонну по одному

Строевые упражнения.

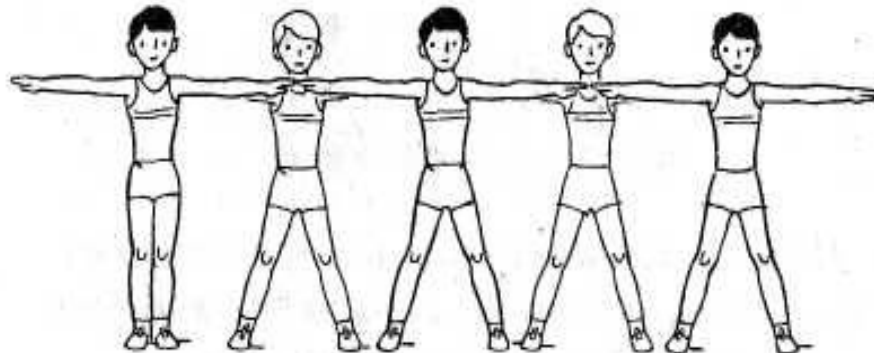
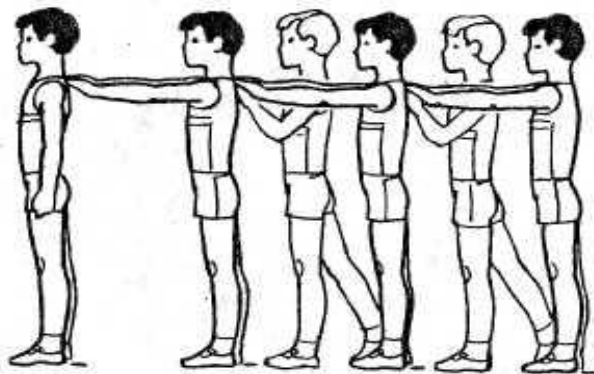
■ **Размыкания** — способы увеличения интервала или дистанции строя.

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

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

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

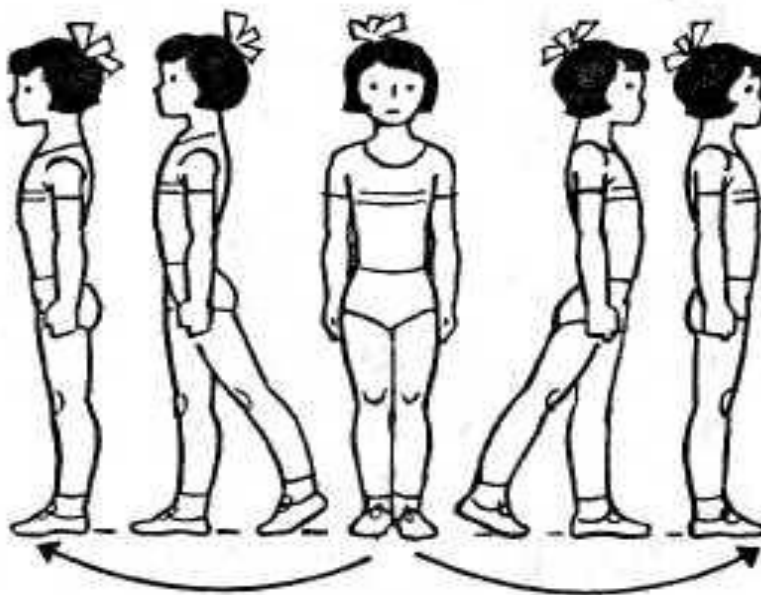
По команде «*Вправо (влево) на вытянутые в стороны руки, приставными шагами — разомкнись!*» ученики размыкаются на нужное расстояние в указанном направлении, поднимая руки в стороны .



Строевые упражнения.

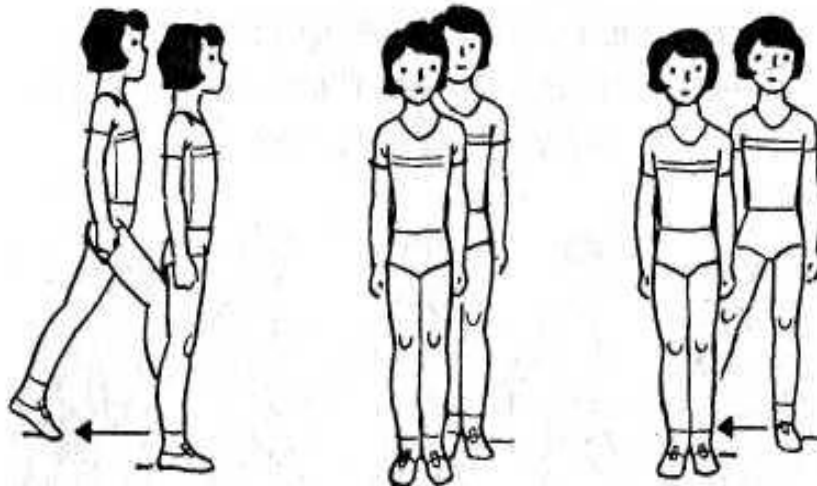
■ ПОВОРОТЫ НАПРАВО И НАЛЕВО.

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



Строевые упражнения.

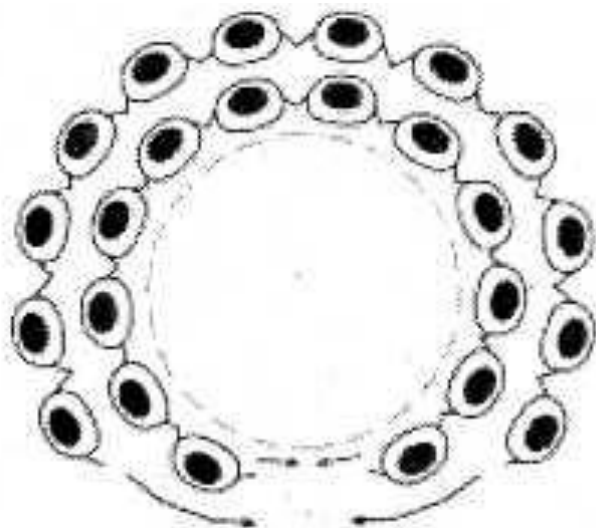
- **Перестроения — переходы из одного строя в другой.**
 - **ПЕРЕСТРОЕНИЯ ИЗ ОДНОЙ ШЕРЕНГИ В ДВЕ.**
- После расчета на первый-второй, подается команда: «*Класс, в две шеренги – СТРОИСЯ!*». По исполнительной команде «СТРОИСЯ!» вторые номера на счет «раз» делают шаг левой ногой назад, на «два», не приставляя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



Строевые упражнения.

ПЕРЕСТРОЕНИЕ В ДВА КРУГА ИЗ ДВУХШЕРЕНГОВОГО СТРОЯ.

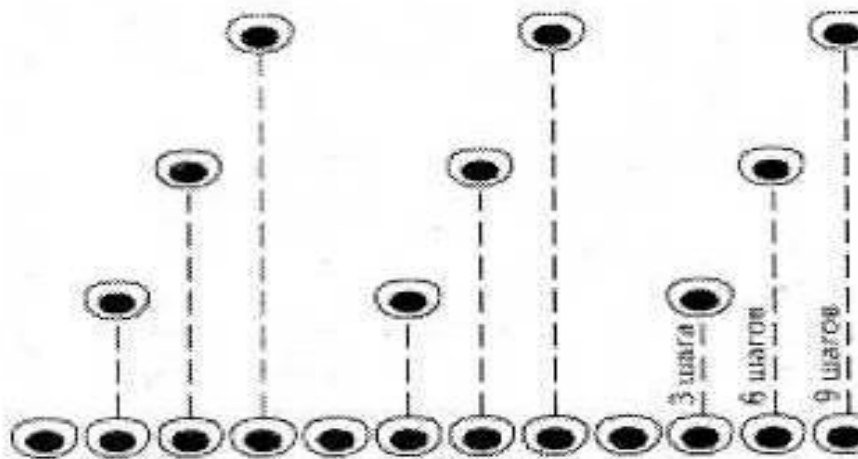
- Перестроение проводится поэтапно. Сначала разучивается перестроение в один круг из шеренги, взявшись за руки. Можно выполнять на нарисованном на полу круге, ученики за направляющим размещаются по кругу. Перестроение в круг из шеренги производится быстрее, если направляющий и замыкающий пойдут навстречу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



Строевые упражнения.

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

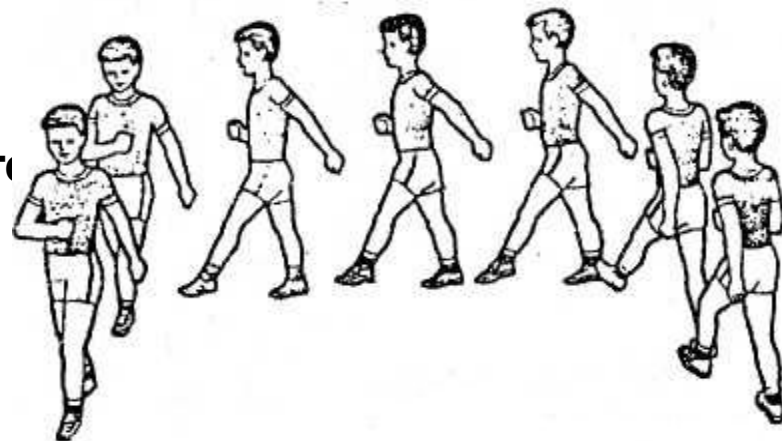
- Этот способ применяется при размыкании из шеренги, после расчета. По команде «По расчету шагом — МАРШ!» учащиеся выходят вперед, делая столько шагов, сколько каждым из них было названо при расчете, кроме тех, кто говорил «на месте» (они с места не сходят). По команде «На свои места шагом марш!» ученики,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



Строевые упражнения.

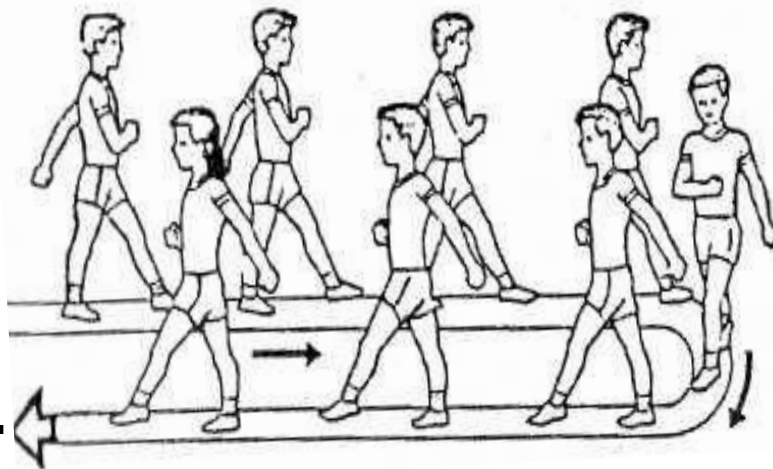
ХОДЬБА В ОБХОД.

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



ХОДЬБА ПРОТИВОХОДОМ.

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



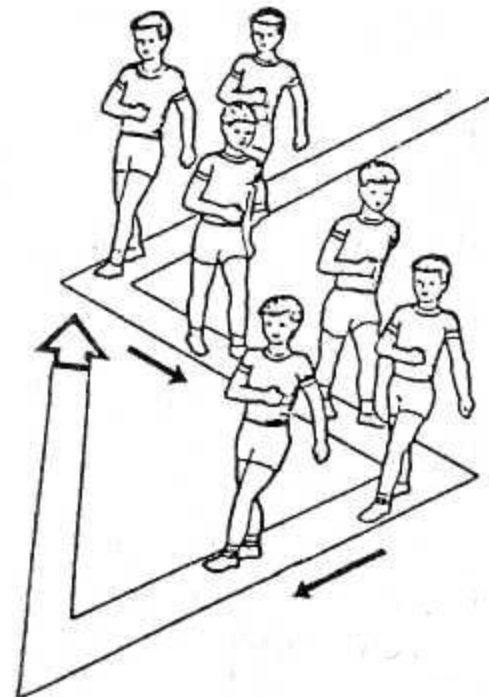
Строевые упражнения.

■ ХОДЬБА ЗМЕЙКОЙ

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

■ ХОДЬБА ПО ДИАГОНАЛИ

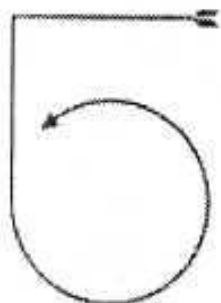
— это движение по прямой из одного угла зала (площадки) через центр к другому углу. В этом случае подается команда «По диагонали — МАРШ!». Исполнительную команду «МАРШ!» подаются в тот момент, когда направляющий дойдет до соответствующего угла.



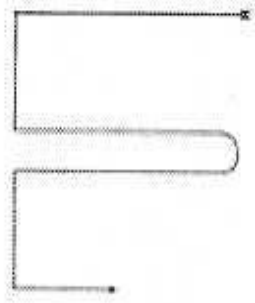
Строевые упражнения.

■ Схемы движения колонны.

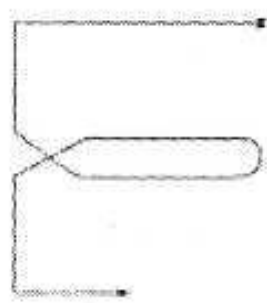
- **Круг** — движение по окружности.
- **Петля** — противоход, в конце которого меняется направление движения. Различают открытую петлю, при которой направление движения меняется в противоположную сторону.
- **Петля закрытая** — направление движения меняется в сторону колонны, и занимающиеся через одного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



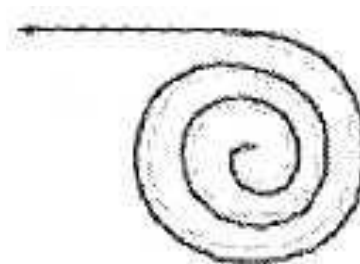
Круг



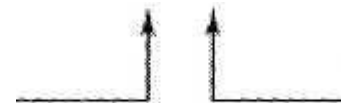
Петля



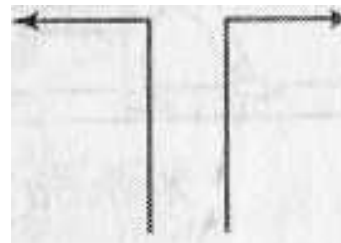
Петля закрытая



Спираль



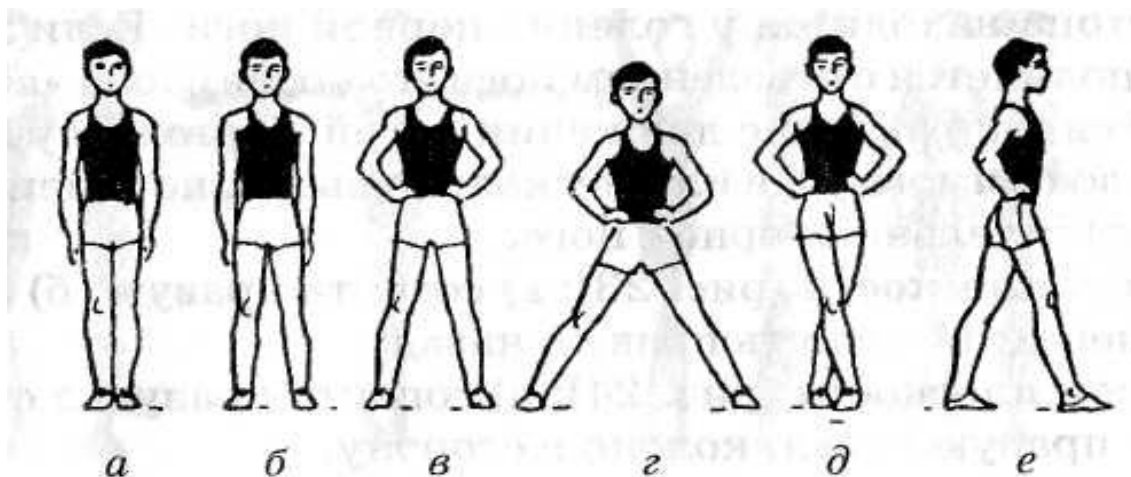
Сведение



Разведение

Положения в стойках.

- **Основная стойка** (сокращенно о. с.) — положение соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным. Этим она и отличается от строевой (а).
- **Узкая стойка** — стойка, в которой ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (б).
- **Стойка ноги врозь** — в этой стойке ступни расположены так же, как и в о. с., но ноги расставлены на ширину плеч (в). О положении рук, если они не внизу, должны быть дополнительные указания.
- **Широкая стойка** — стойка, в которой ноги широко разведены в стороны (г).
- **Стойка скрестно** — одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10-15 см (д).
- **Стойка ноги врозь правой** — стойка, в которой правая нога находится на шаг впереди левой (е). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.



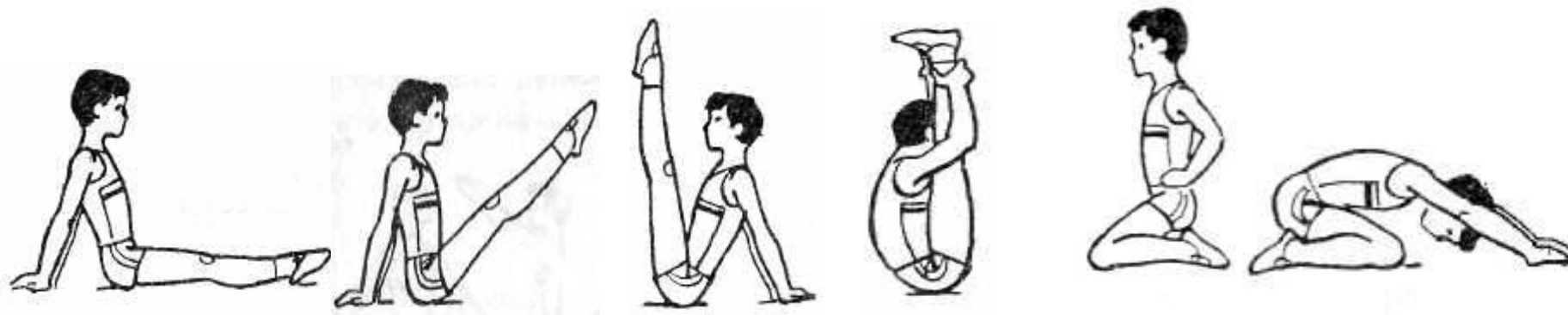
Положения в стойках.

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



Положения в седах.

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



сед,
упор сзади

сед углом,
упор сзади

Сед согнувшись,
упор сзади

сед с
захватом

сед на пятках,
руки на пояс

сед на пятках
с наклоном вперед

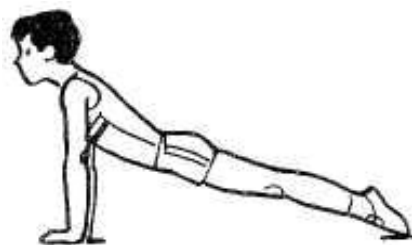


Положения в упорах.

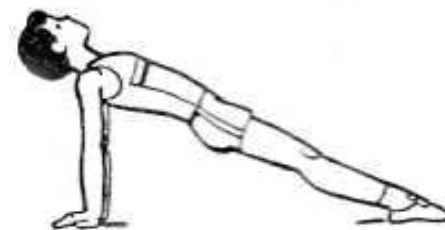
- **Упор присев** — присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи, голова прямо.
- **Упор стоя на коленях** — опора руками и коленями, носки вытянуты.
- **Упор лежа** — занимающийся обращен передней стороной тела к опоре. Термин «спереди» принято опускать.
- **Упор лежа сзади** — учащийся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



на коленях



упор лежа

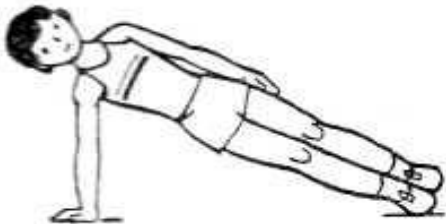


упор лежа сзади



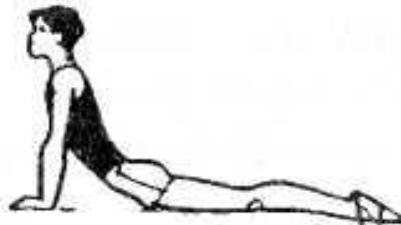
Положения в упорах.

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



упор лежа

боком



упор лежа

на бедрах



упор лежа сзади

на предплечьях

Положения в равновесиях.

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

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

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

Положение рук оговаривается.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



равновесие



боковое равновесие одноименная
вверх, другая на пояс



заднее равновесие
руки в стороны



Положение шпагата.

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



шпагат



шпагат правой

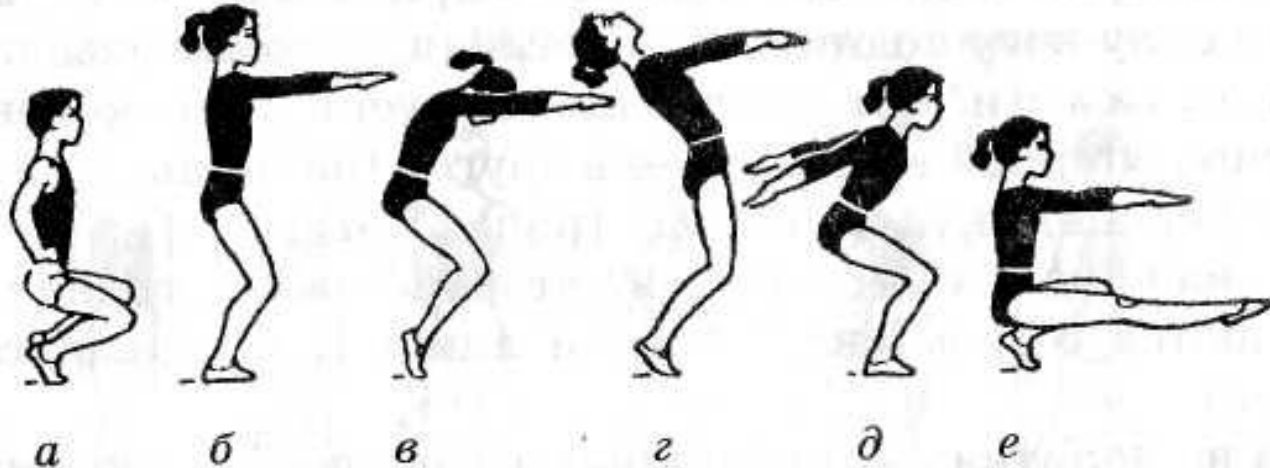


полушпагат



Положения приседов.

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



Положения в выпадах.

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



а



б



в

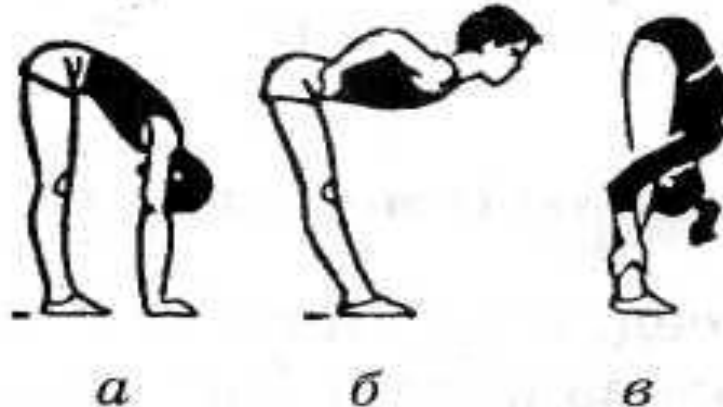


г



Положения в наклонах.

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



Акробатические упражнения.

■ Группировка

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

■ Типичные ошибки.

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



а



б



в



Акробатические упражнения.

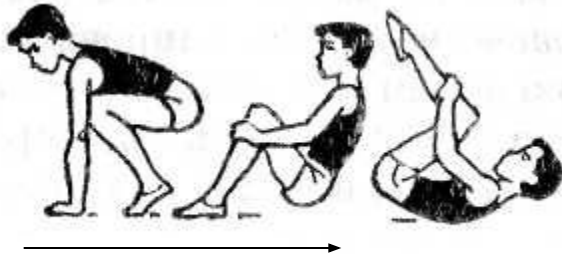
Перекаты это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой **предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись,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

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

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

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

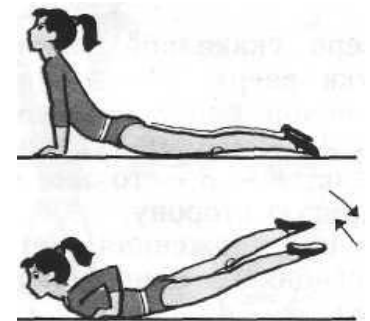
Во время наполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.



Перекат вперед и назад
в группировке



Перекаты в стороны из
упора стоя на коленях



Перекаты прогнувшись,
лежа на животе

Акробатические упражнения.

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

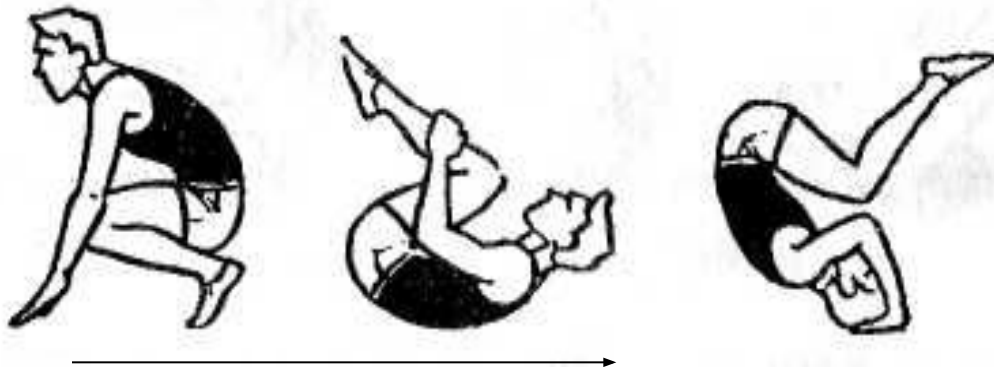
Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локтя и кисти параллельно.

■ **Типичные ошибки.**

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

■ **Страховка и помощь.**

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



Акробатические упражнения.

■ Кувырок вперед.

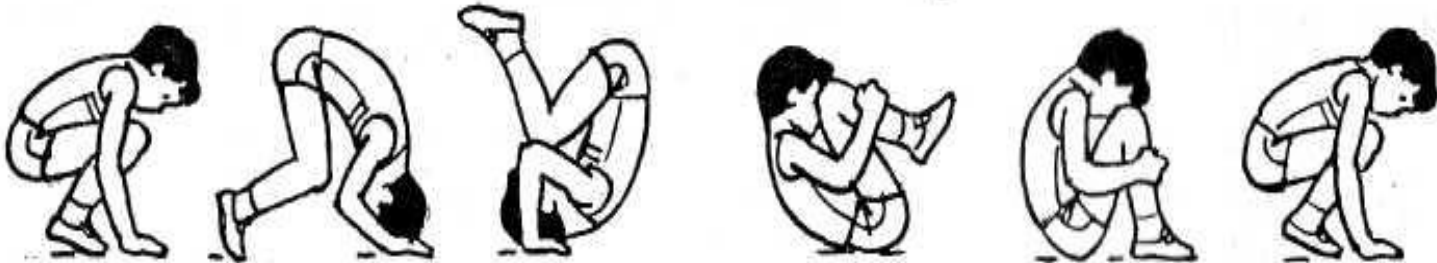
Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая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

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

■ Кувырок в сторону.

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



Акробатические упражнения.

■ Кувырок назад в группировке.

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

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

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

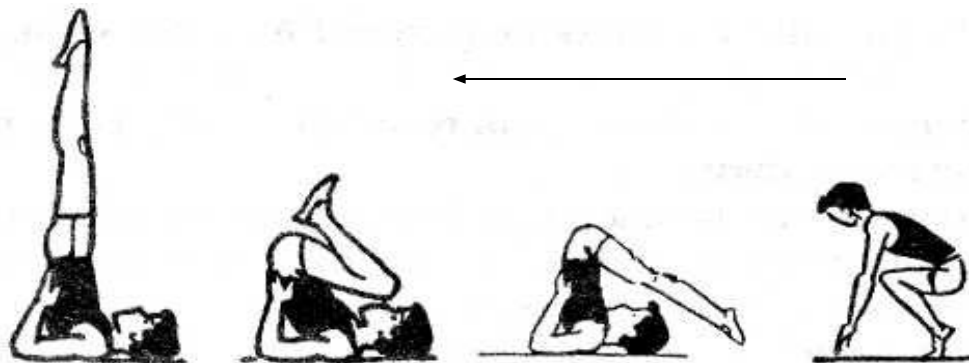
Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать.

■ **Типичные ошибки.**

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

■ **Страховка и помощь.**

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



Акробатические упражнения.

■ Кувырок назад в полушпагат.

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

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

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

- **Типичные ошибки.**

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

- **Страховка и помощь.**

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



Акробатические упражнения.

Длинный кувырок.

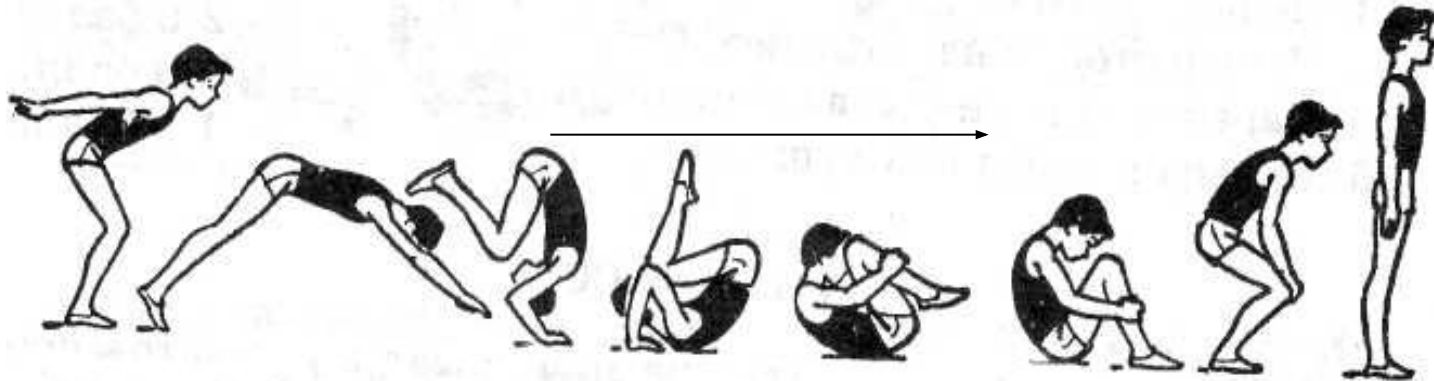
выполняется из полуприседа, руки назад. Махом рук вперед, разгибая ноги, поставить руки не ближе 60-80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

■ Кувырок вперед прыжком с 3х шагов разбега.

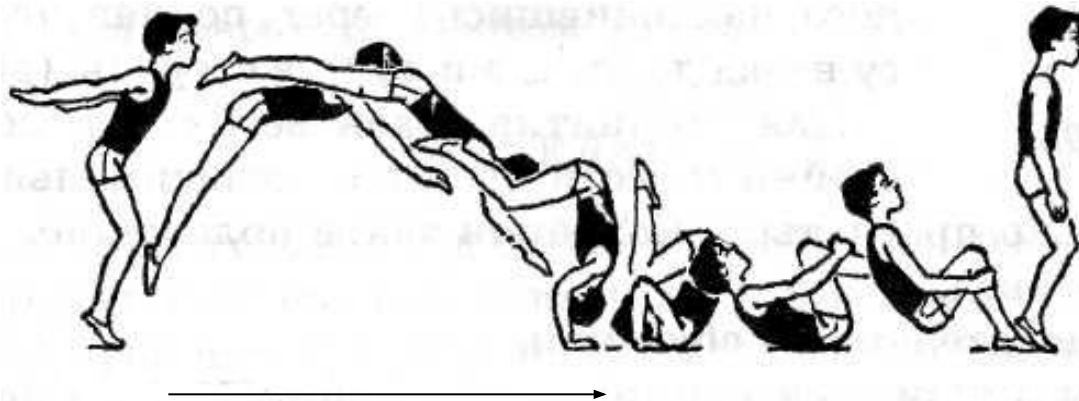
■ Характерная особенность техники - **полетная фаза** после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь

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



Акробатические упражнения.

Кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см.

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

■ Типичные ошибки.

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



Акробатические упражнения.

Кувырок назад через стойку на руках с помощью.

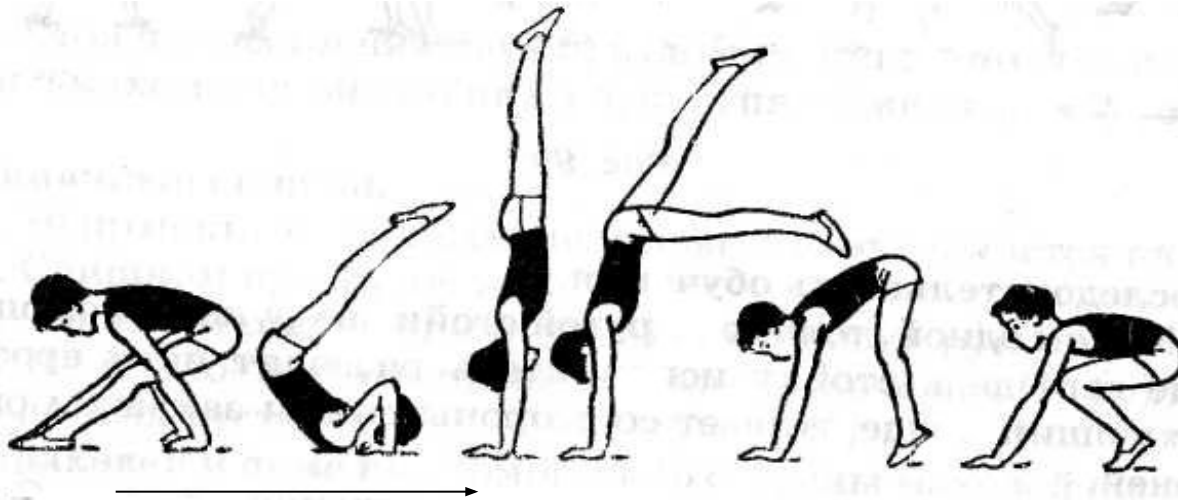
Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекаат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

■ Стойка на лопатках согнув ноги.

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

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

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

Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

■ **Стойка на лопатках.**

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

■ **Типичные ошибки.**

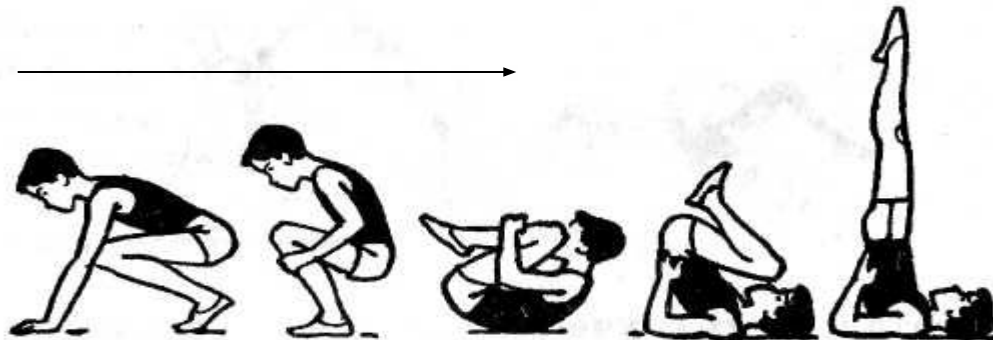
■ *Сгибание в тазобедренных суставах.*

■ *Тело отклонено от вертикальной плоскости.*

■ *Широко разведены локти.*

■ **Страховка и помощь.**

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



Акробатические упражнения.

■ **Стойка на голове согнув ноги.**

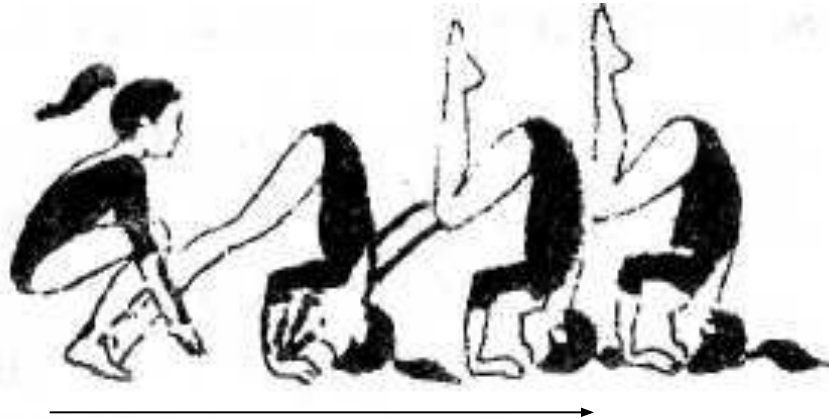
Упражнение является подводющим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, переносить массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.

■ **Типичные ошибки.**

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

■ **Страховка и помощь.**

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



Акробатические упражнения.

■ Стойка на голове и руках.

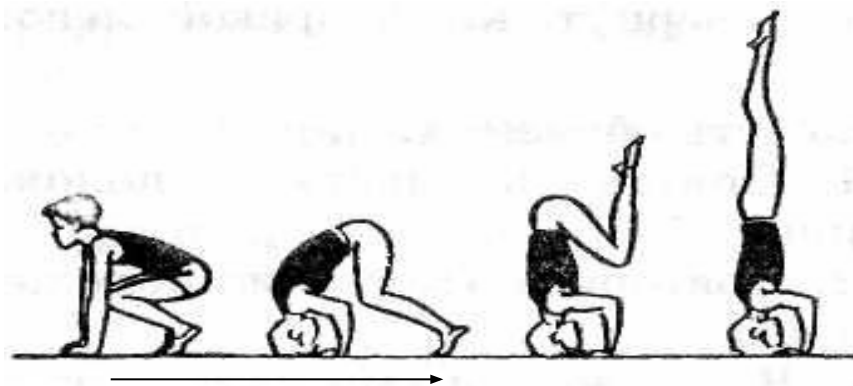
Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком ног, стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

■ Из упора присев силой стойка на голове

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

■ Типичные ошибки.

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

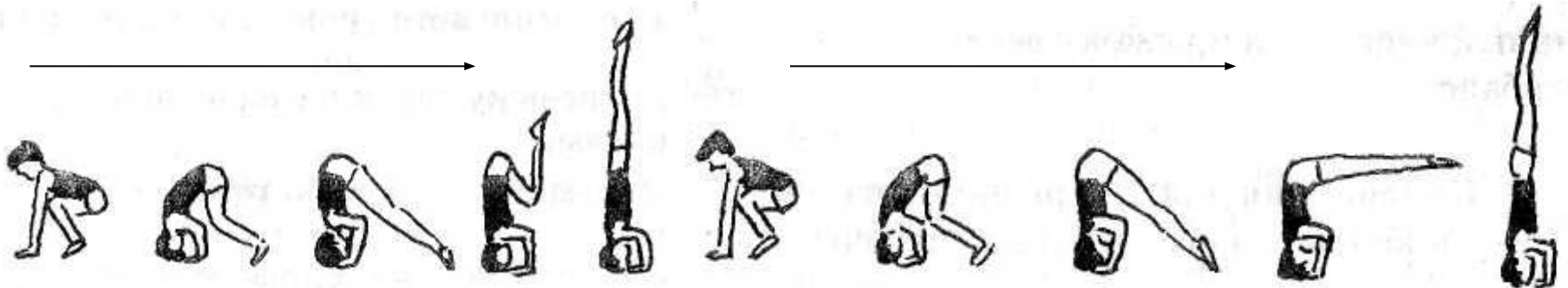
■ *Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.*

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

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

■ Стойка на руках махом одной и толчком другой.

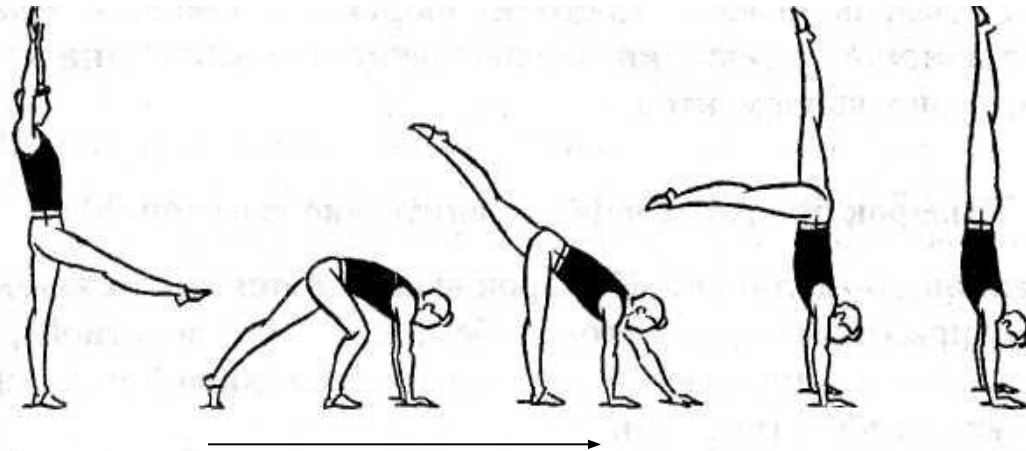
Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

■ Типичные ошибки.

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

■ Страховка и помощь.

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



Акробатические упражнения.

■ «Мост» из положения лежа на спине.

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



■ Типичные ошибки.

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



■ Страховка.....

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

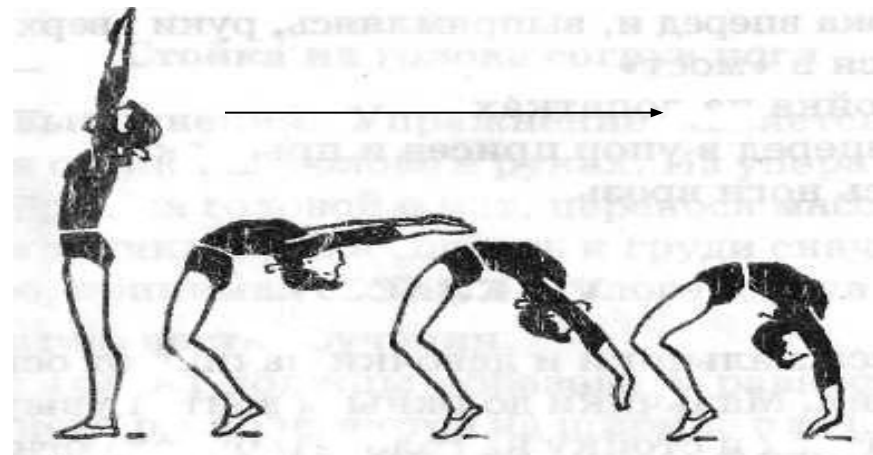
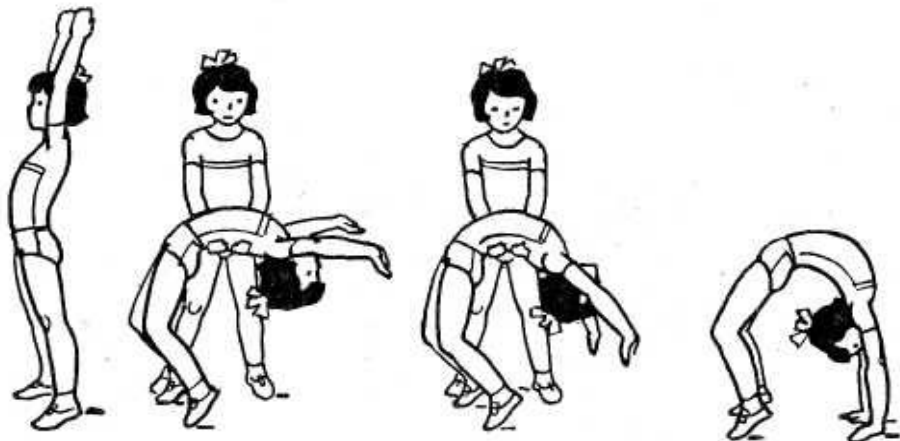
Акробатические упражнения.

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

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

■ Типичные ошибки.

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



Акробатические упражнения.

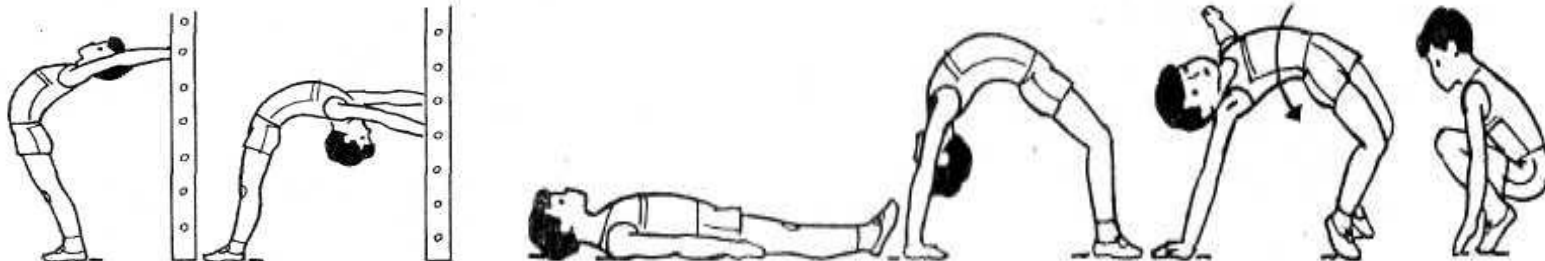
■ «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене.

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

■ Типичные ошибки.

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

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



Акробатические упражнения.

■ **Переворот в сторону**

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

■ **Типичные ошибки.**

■ *Руки и ноги не ставятся на одной линии.*

■ *Переворот выполняется не через стойку на руках.*

■ *Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.*

■ *Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.*

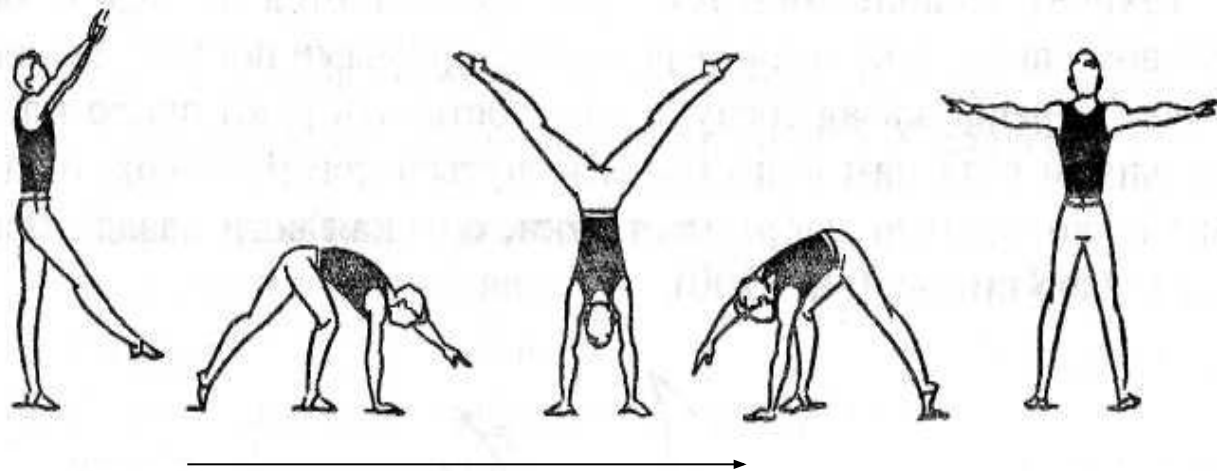
■ **Страховка и помощь.**

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

Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.

Захватом обеими руками скрестно за поясницу.

Захватом обеими руками за поясницу.



Лазание и перелазание.

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

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

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

■ Типичные ошибки.

- *Неправильная координация движений руками и ногами.*



Лазание в упоре присев



В упоре стоя на коленях разноименным способом



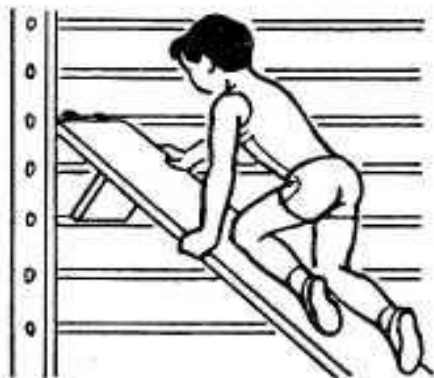
Лежа на животе (подтягиваясь руками)



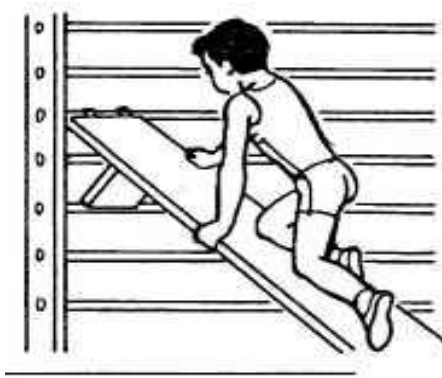
Лазание и перелазание.

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

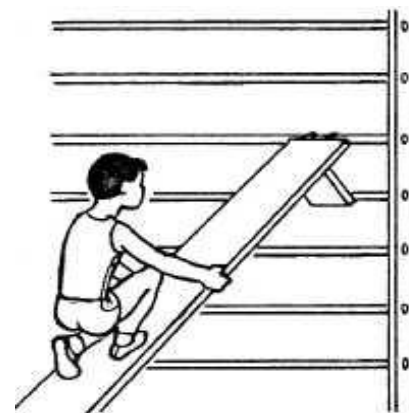
в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.



Разноименный способ



Одноименный способ

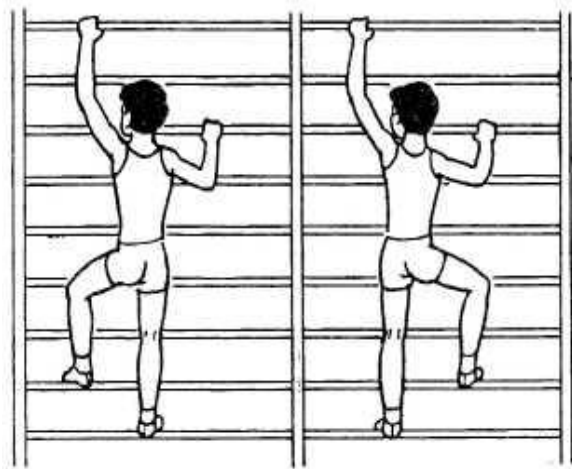


В упоре присев

Лазание и перелазание.

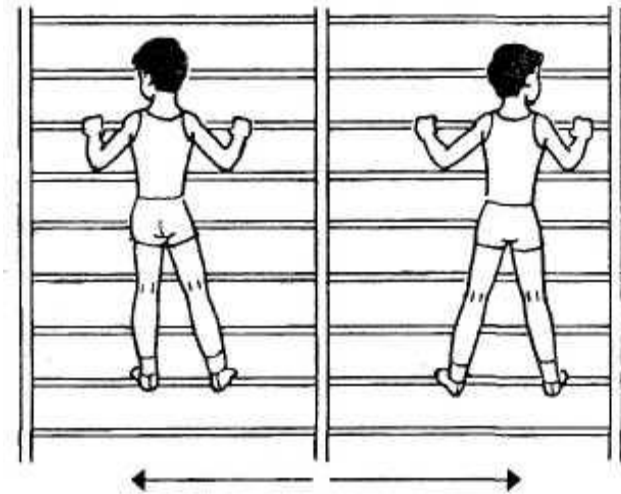
Лазанье по гимнастической стенке.

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



Одноименный

Разноименный



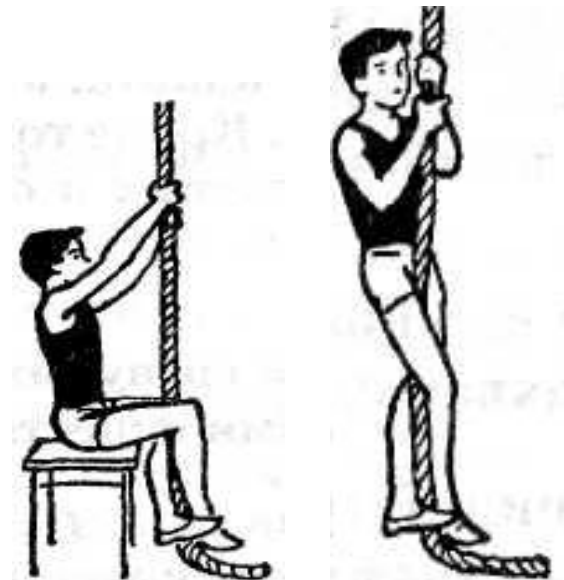
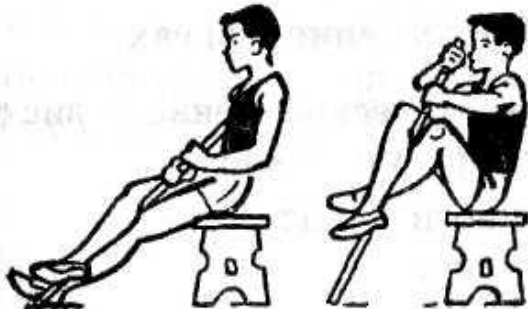
Лазание и перелазание.

Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно.

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

Типичные ошибки.

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



Лазание и перелазание.

■ Лазание по канату в три приема.

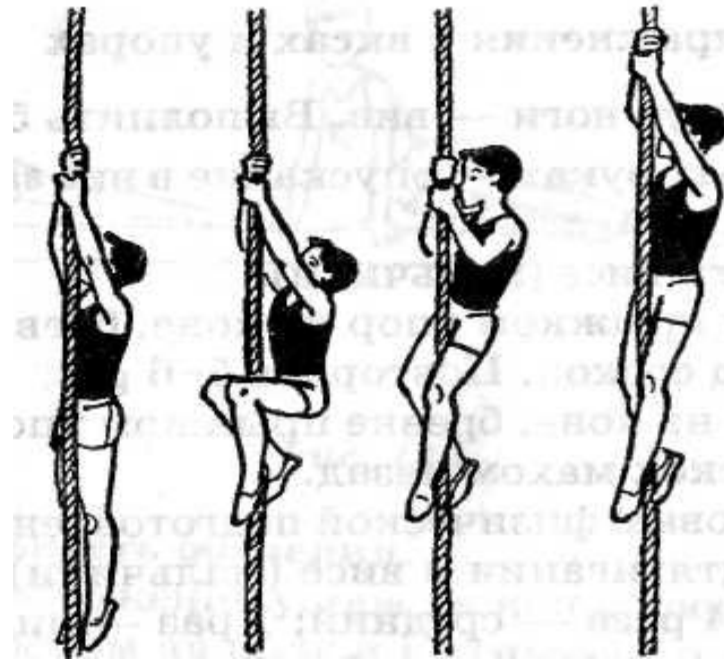
Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями;

второй прием — разгибая ноги, подтянуться на руках;

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

■ Типичные ошибки.

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



Лазание и перелазание.

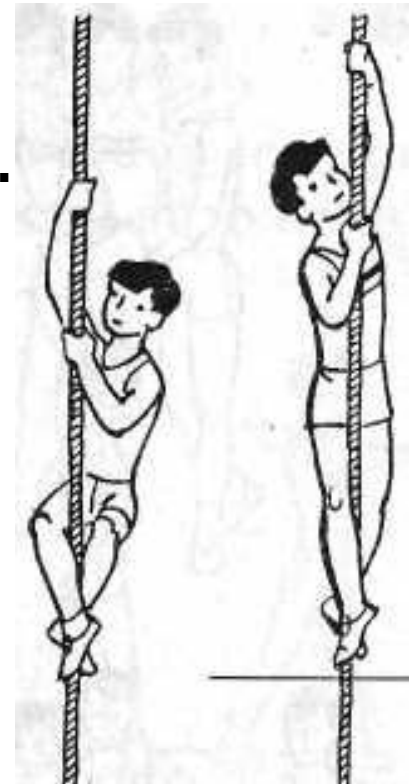
- **Лазание по канату в два приема.**

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

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

- **Типичные ошибки.**

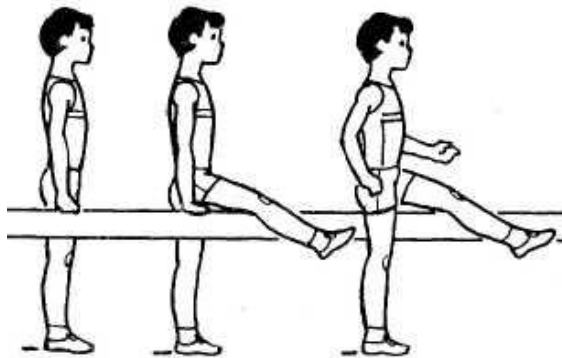
- *Такие же как и при лазании по канату в три приема (слайд 44).*



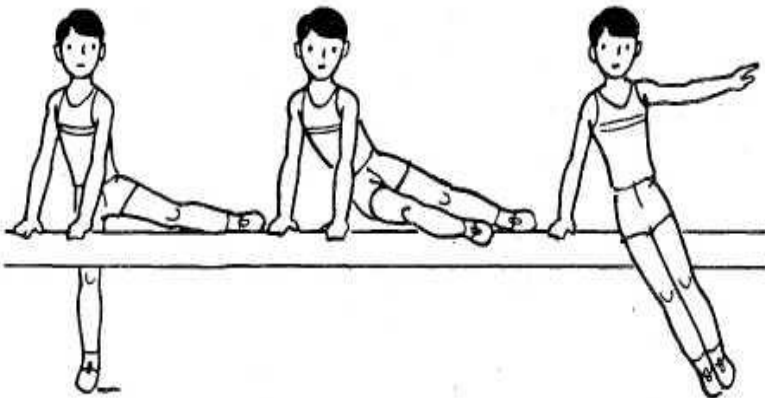
Лазание и перелазание.

Перелазания через препятствия:

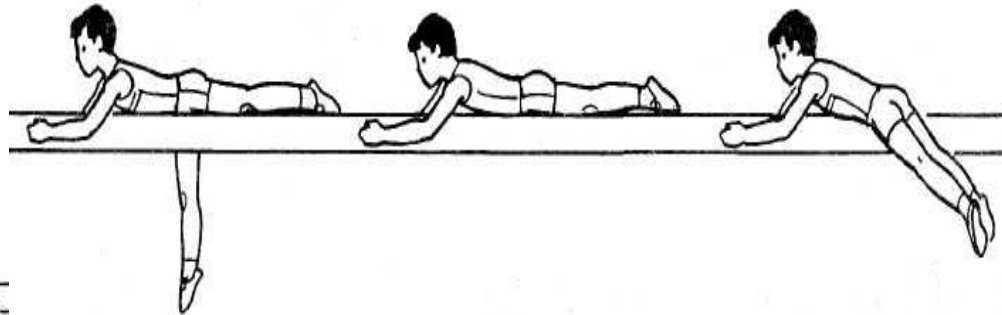
■ Переступанием,



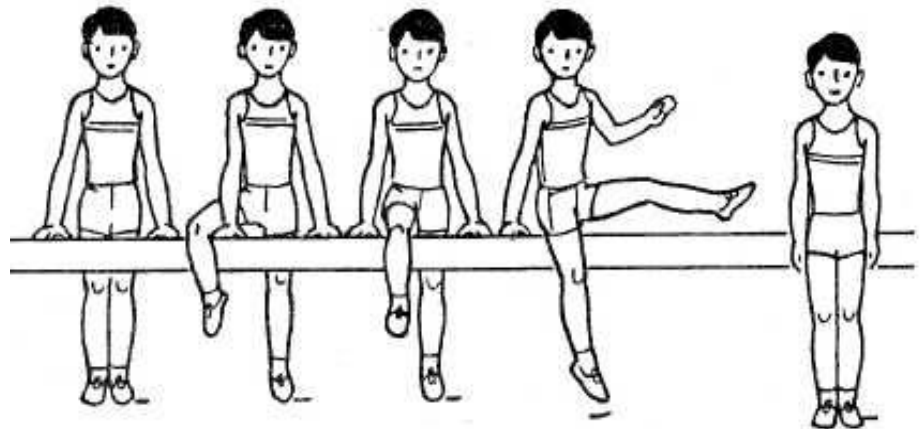
■ с опорой на руку,



■ перевалом (высота до 60 см.),



■ в упоре с выносом ноги вне.



Висы и упоры.

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

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



хват сверху



хват снизу



разноименный



Висы и упоры.

Висы стоя

Вис стоя на согнутых руках.

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



Вис стоя согнувшись.

Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.



Вис стоя.

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



Вис стоя сзади.

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



Висы и упоры.

■ Вис присев.

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



■ Вис присев сзади.

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



■ Вис лежа.

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



■ Вис лежа согнувшись.

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



■ Вис лежа сзади.

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



Висы и упоры.

- **Вис.**

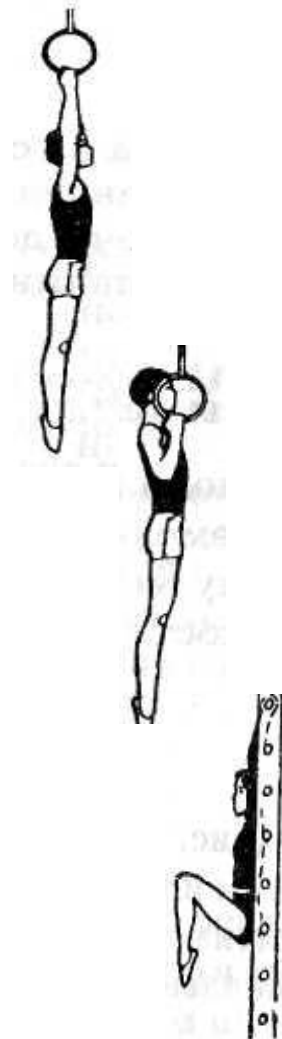
Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вис можно выполнять спиной к гимнастической стенке, или лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо касаться ее затылком, лопатками, ягодицами,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

- **Вис на согнутых руках.**

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

- **Вис согнув ноги.**

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



Висы и упоры.

■ Вис согнувшись

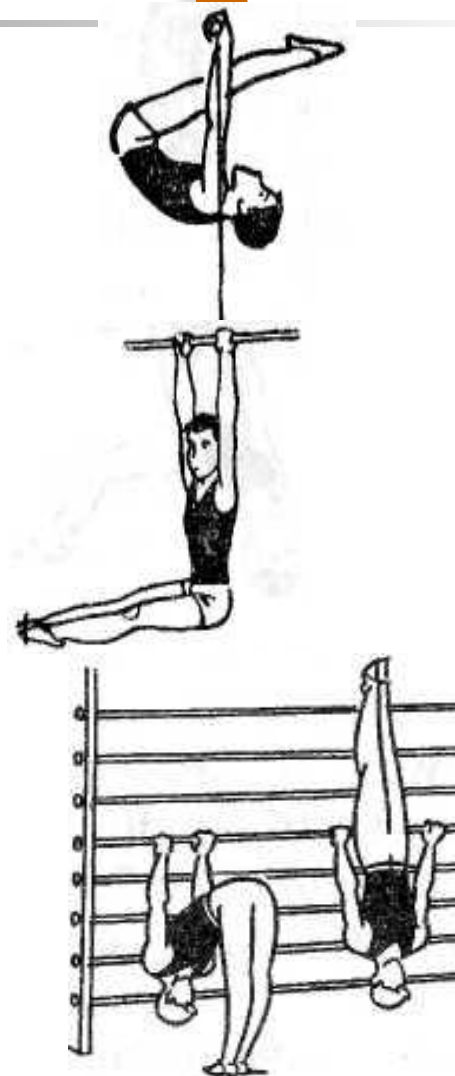
выполняется на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом 50-70°, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.

■ Вис углом

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

■ Вис прогнувшись

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



Висы и упоры.

■ Вис на согнутых ногах и руках (вис завесом)

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



■ Вис на одной.

■ Хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за 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

■ выполняется аналогично вису на одной (завесом), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.



Висы и упоры.

- **Вис на согнутых ногах**

выполняется на перекладине и брусьях р/в. Ноги вместе, согнуты в коленях, тело выпрямлено, слегка прогнуто, голова наклонена назад. Страхуют, стоя сбоку, 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 на согнутых ногах и руках в вис на согнутых ногах **страхуют** одной рукой за голени сверху, а другой поддерживают под спину.



- **Вис присев на нижней жерди.**

При этом положении на р/в брусьях ученица висит на в/ж и носками согнутых ног опирается о н/ж.

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



Висы и упоры.

- **Вис лежа на н/ж.**

В висе лежа тело должно быть прямым и немного прогнутым, голова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бедер на н/ж.



- **Вис лежа ноги врозь одной (верхом).**

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



Висы и упоры.

■ **Упор** – положение занимающегося, при котором его плечи выше точек опоры.

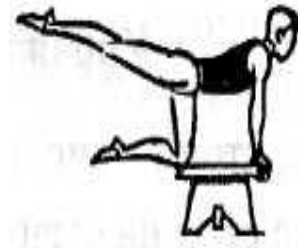
■ *Простые упоры* – опора только на руки.

■ *Смешанные упоры* – опора не только руками, но и еще какой либо частью тела.

■ **Упор присев** – присед, колени вместе, руки на опоре снаружи, голова прямо. Выполняется на полу, гимнастической скамейке, на коне, козле и бревне.



■ **Упор стоя на коленях** – опора руками и коленями, носки натянуты, или **упор стоя на одном колене** – выполнение то - же, но опора на одно колено, другую ногу назад.

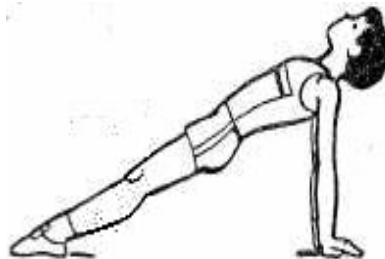
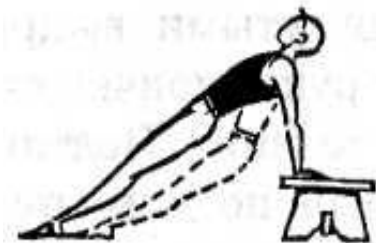


Висы и упоры.

Упор лежа – учащийся обращен лицом к опоре. Может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.



Упор лежа сзади выполняется из упора сидя сзади, спиной к опоре, разгибанием рук и выпрямлением в тазобедренных суставах.



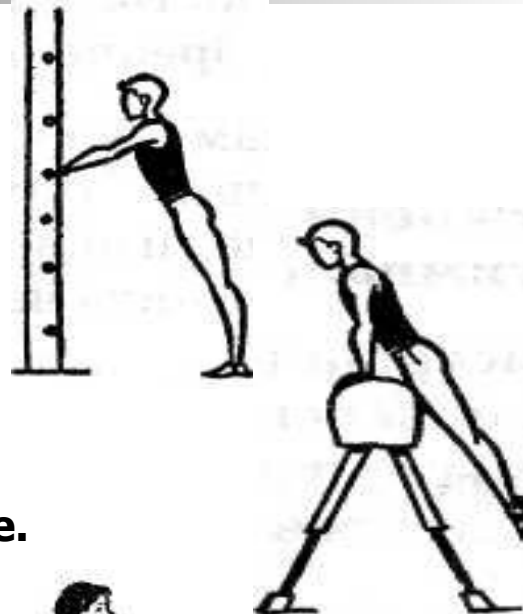
Упор лежа боком выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне, при боковом расположении туловища к опоре с упором на руку.



Висы и упоры.

Упор стоя.

Наклонное положение тела стоя с опорой руками о гимнастический снаряд (гимнастическая стенка, конь, козел, бревно).



Упоры.

Руки максимально выпрямлены, опираются о опору всей ладонной поверхностью, туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Выполняются на коне, козле, бревне.

Упор на предплечьях.

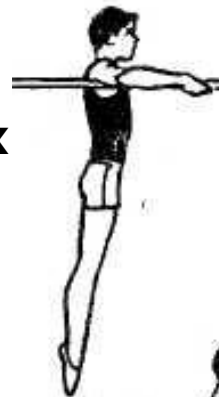
Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена кнаружи, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90° . Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей с брусьев при выполнении упражнений.



Висы и упоры.

■ Упор на руках.

Туловище держать прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. Нормальное расположение плеч по отношению к жердям составляет угол в 45 градусов.



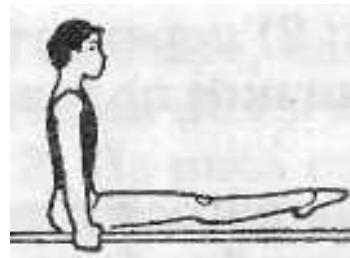
■ Упор сзади.

Из упора перемах одной в упор ноги врозь (упор верхом) правой (левой) и перемахом другой принять упор сзади. Руки прямые, туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо.



■ Упор углом.

Руки выпрямлены, спина прямая, голова прямо, ноги параллельны жердям.



Висы и упоры на перекладине.

Упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°.

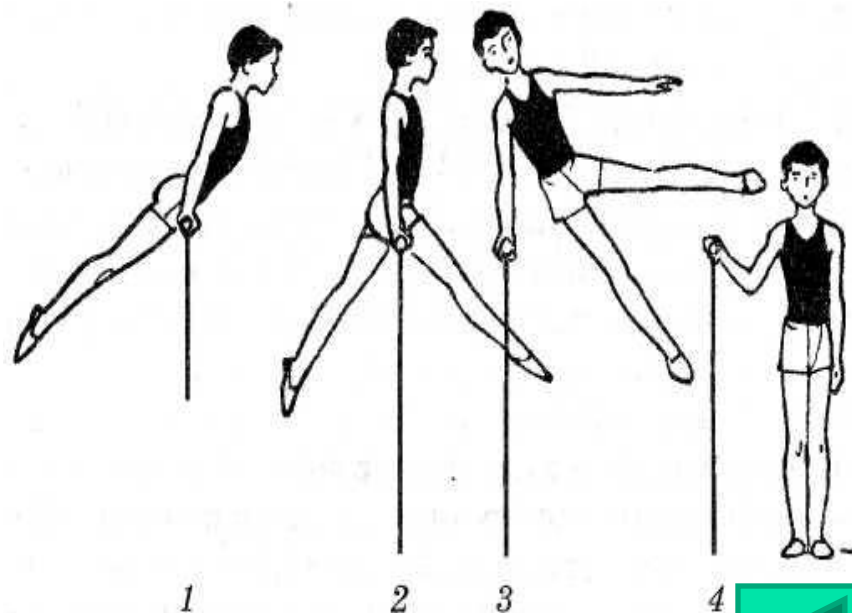
Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь (кадры 1-2). Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперед, другая назад под одинаковым углом к полу. В зависимости от того, какая нога впереди, упор носит соответствующее название. Например, упор ноги врозь правой. 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 (кадры 2-3).

Типичные ошибки

- в первой половине, когда из упора выполняют перемах вперед, сгибают ноги;
- в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова опущена;
- при выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполняется поворот;
- перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную руку.

Страховка и помощь:

При перемахах стоять сбоку на противоположной стороне от ноги, выполняющей перемах, держать выше локтя двумя руками..



Висы и упоры на перекладине.

- **Подъем переворотом махом одной, толчком другой.**

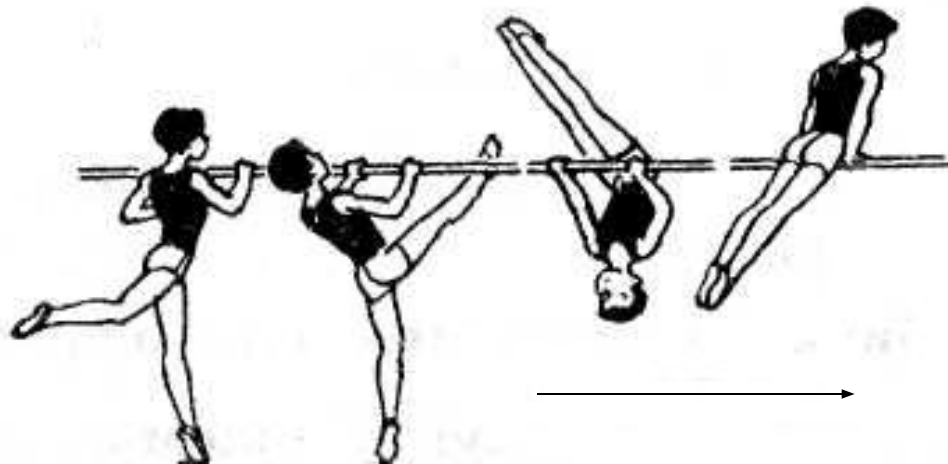
Из виса стоя на согнутых руках махом одной ногой вверх - назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.

- **Типичные ошибки:**

- в и. п. таз уведется предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема;
- мах ногой выполняется не вверх - назад, а вперед - вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;
- отведение головы назад в первой половине подъема.

- **Страховка и помощь:**

в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.



Висы и упоры на перекладине.

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

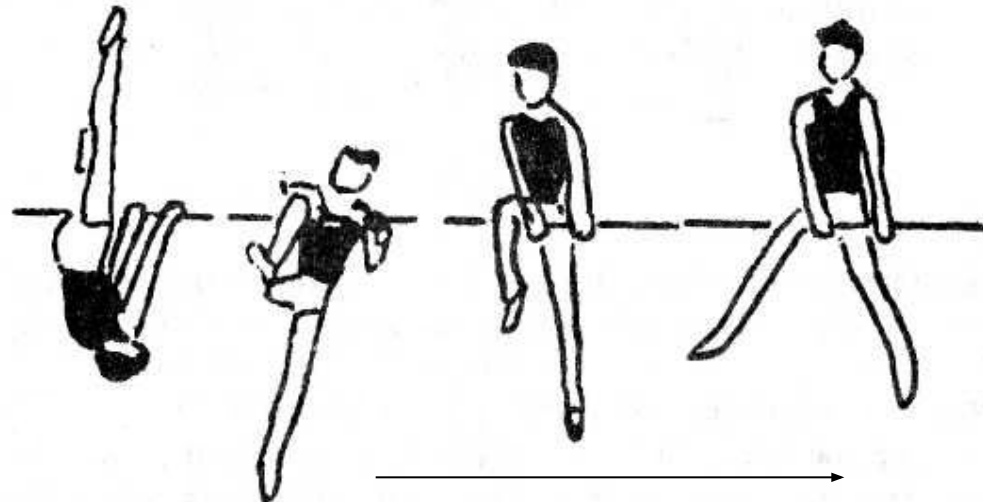
Выполняется после спада назад из упора ноги врозь одной (упора верхом) или после размахивания из виса на одной вне (вис завесом вне). Для подъема необходимо сделать мах свободной ногой. Мах выполняется с постепенным плавным ускорением и по большой дуге. В конце маха, нажимая согнутой ногой на перекладину и подавая плечи вперед, выйти в упор ноги врозь одной вне (упор верхом вне).

■ Типичные ошибки:

- попытка выйти в упор ноги врозь правой (левой) без завершающего движения маховой ногой;
- 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 подъема одной рукой держать за руку выше локтя или спину, другой помогать, нажимая на бедро маховой ноги.



Висы и упоры на перекладине.

- **Из виса подъем силой в упор.**

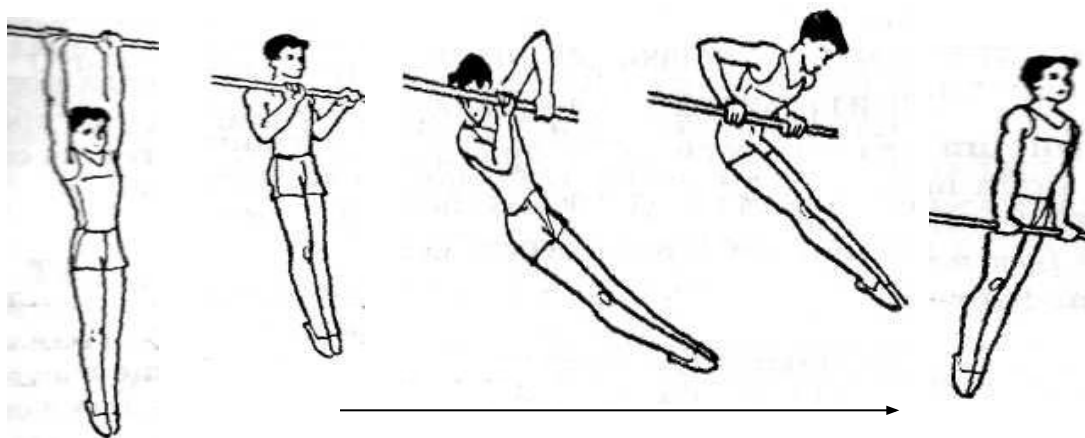
Из виса хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор.

- **Типичные ошибки:**

- хват руками шире плеч;
- после перехвата предплечье не принимает вертикального положения;
- 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.



Висы и упоры на перекладине.

- Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.

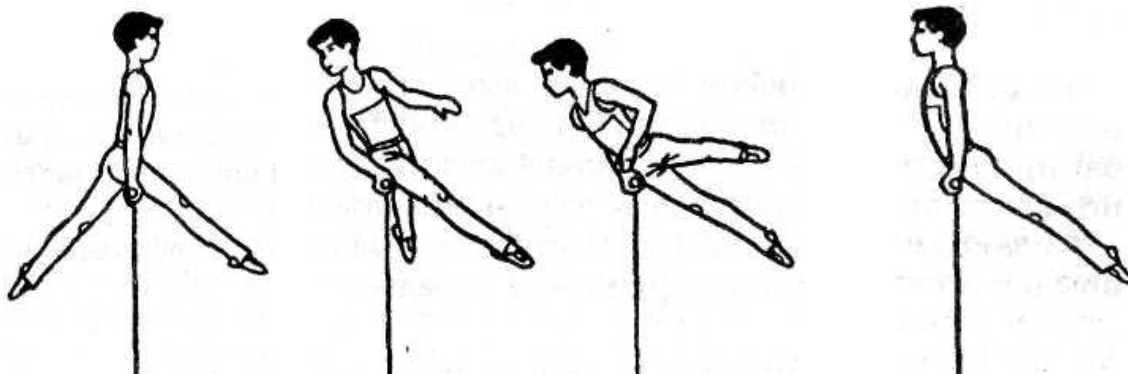
Перехватиться правой (левой) рукой в хват снизу и передать тяжесть тела на эту руку. Поворачивая последовательно голову, плечи, туловище и ногу в сторону поворота, опираясь на бедро и руку, опустив левую (правую) руку с одновременным перемахом левой (правой) ноги вперед, закончить поворот кругом в упор.

- **Типичные ошибки:**

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

- **Страховка и помощь:**

поддерживать за стопу ноги вокруг которой выполняется поворот кругом.



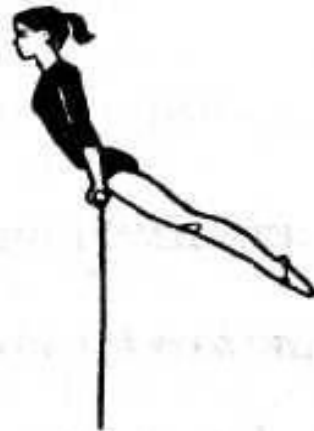
Висы и упоры на разновысоких брусьях

■ Из виса стоя прыжком упор на н/ж.

В целом техника выполнения упора на брусьях р/в аналогична упорам на коне, бревне. Однако выполнение упора на н/ж брусьев р/в отличается условиями опоры. Тело гимнастки выпрямлено и уравновешено относительно опоры, положение в плечах — высокое, активное. Выполняется из виса стоя прыжком лицом внутрь или наружу брусьев.

■ **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой за бедро снизу, другой спереди за плечо.

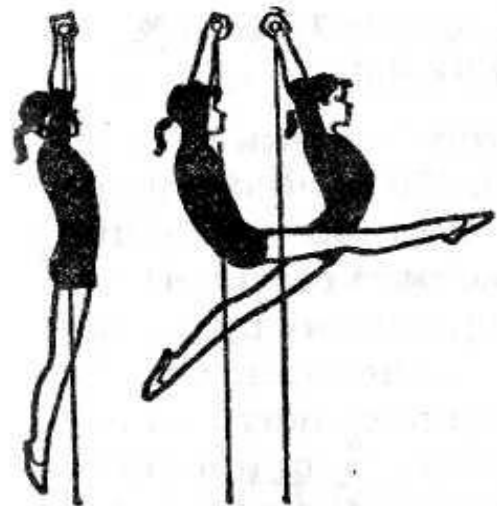


■ Из виса на в/ж размахивание изгибами.

В висе на в/ж приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений .

■ **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.



Висы и упоры на разновысоких брусьях

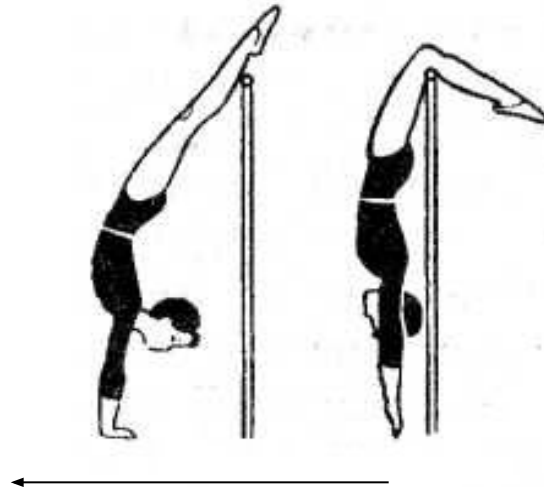
Из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках.

Из виса стоя толчком двумя принять вис согнувшись сзади и вис на согнутых ногах и руках (вис завесом 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.

Типичные ошибки:

- невыпрямленные руки в локтях;
- неправильная постановка рук (не под перекладину, опора на пальцы, а не на кисть);
- согнутые в коленях ноги.

Страховка и помощь:
стоя сбоку, одной за бедро сзади, другой под живот.



Висы и упоры на разновысоких брусьях

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

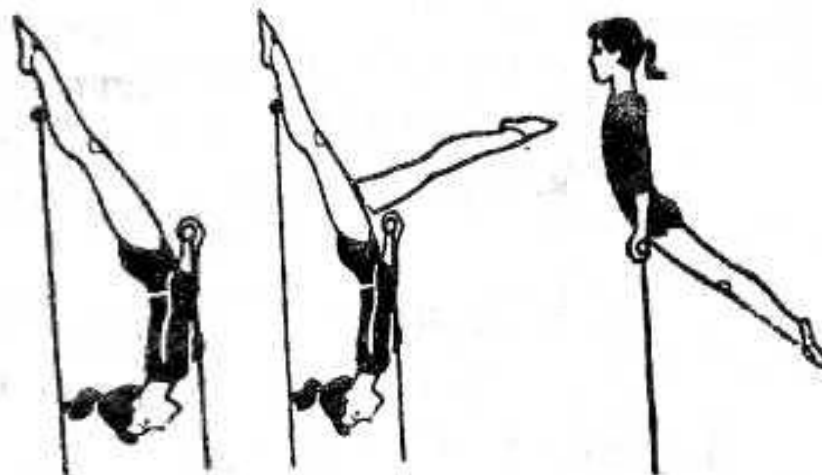
Из виса стоя на н/ж снаружи махом одной, толчком другой поставить поочередно ступни ног на в/ж и, прогибаясь, прижаться бедрами к н/ж. После удержания виса прогнувшись, так же отталкиваясь от в/ж поочередно ногами, выполнить переворот в упор на н/ж.

- **Типичные ошибки:**

- в положении виса прогнувшись голова наклонена вперед, тело согнуто;
- при выполнении переворота могут проявиться ошибки, типичные для второй части подъема 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 подъема переворотом.



Висы и упоры на разновысоких брусьях

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

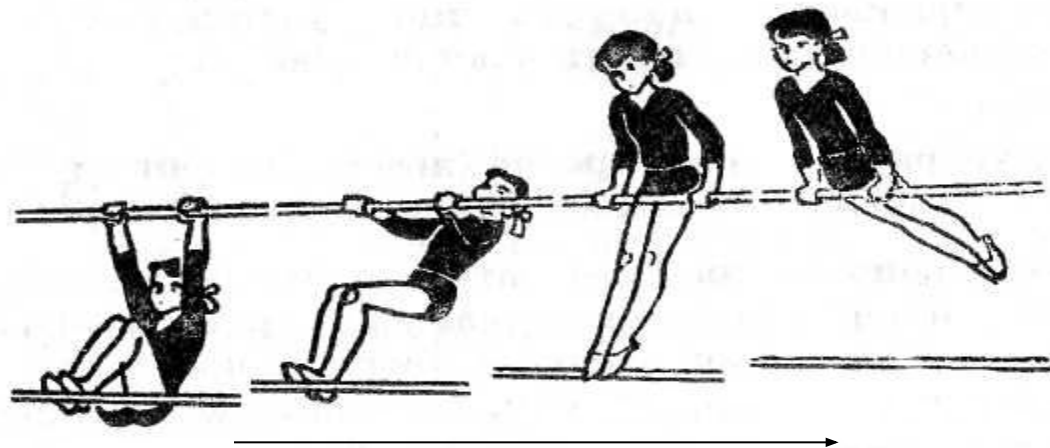
Из виса присев на н/ж, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить подъем толчком ног от н/ж и перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж.

- **Типичные ошибки:**

- *подъем выполняется руками поочередно или согнутыми руками;*
- *неправильное направление разгибания ног;*
- *отсутствие толчка ногами в завершающей части подъема;*
- *наклон головы назад при подъеме.*

- **Страховка и помощь:**

стоя между жердями, одной рукой под спину, другой — под бедро.



Висы и упоры на разновысоких брусьях

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

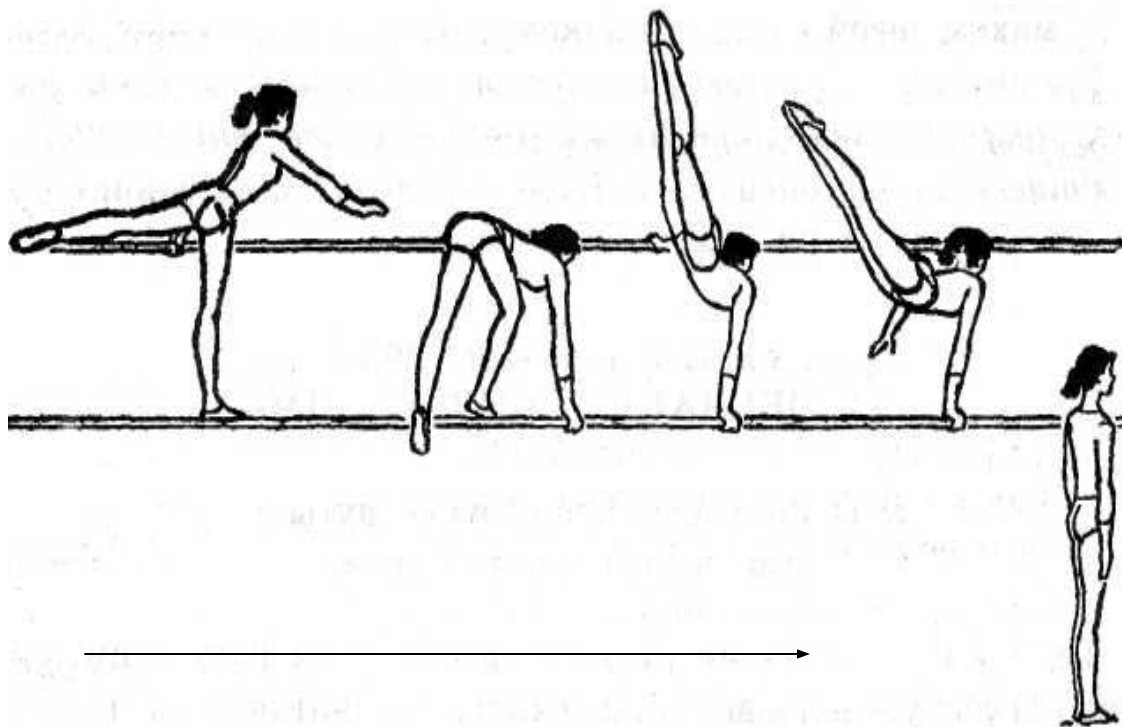
Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед. Махом свободной ногой и энергичным отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться. В начале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку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

Типичные ошибки:

- *недостаточно активный мах и толчок ногами;*
- *неполное разгибание туловища в момент соединения ног;*
- *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.



Висы и упоры на параллельных брусьях

- **Размахивание в упоре на предплечьях.**

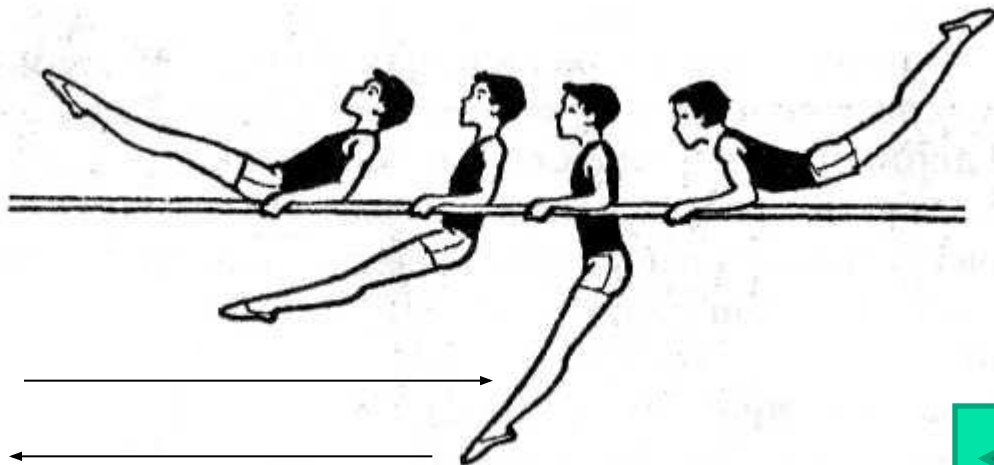
Из упора на предплечьях движениями ног вперед и назад набрать амплитуду махов. Обращать внимание на положение плеч, которые должны находиться над локтями. Размахивание выполнять вокруг точек опоры, а не тазобедренных суставов. Завершая размахивание, соскочить внутрь на махе назад.

- **Типичные ошибки:**

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

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо.



Висы и упоры на параллельных брусьях

■ **Размахивание в упоре на руках.**

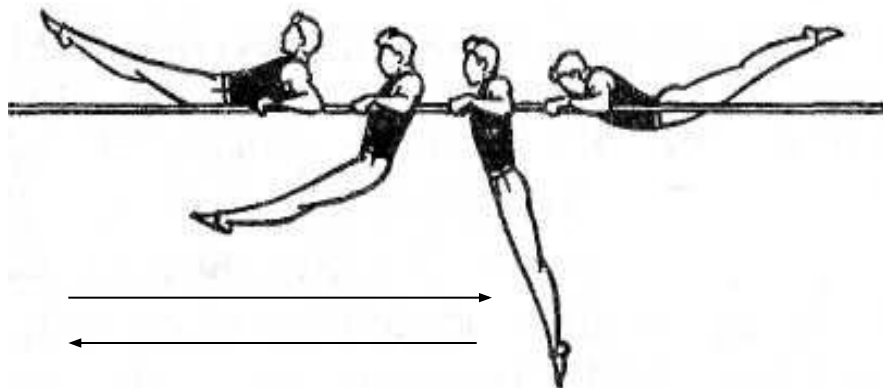
Из упора на руках, энергично посылая ноги вперед и назад, постепенно увеличивать амплитуду размахивания, чтобы тело в крайних точках маха было выше жердей. При размахивании в упоре на руках сохранять устойчивость тела нетрудно, ибо плечевая ось, вокруг которой выполняются маховые движения, хорошо фиксирована на жердях. Основная трудность данного размахивания заключается в том, что мышцы плечевого пояса, и в первую очередь широчайшая и большая грудная, удерживающие плечи от «проваливания», испытывают значительное напряжение.

■ **Типичные ошибки:**

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

■ **Страховка и помощь:**

в помощь оказывать, стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.



Висы и упоры на параллельных брусьях

■ **Размахивание в упоре.**

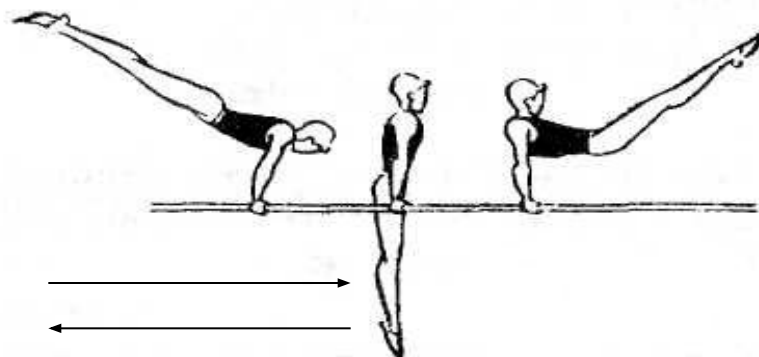
Выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище. В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусьев. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно на основе укрепления мышц плечевого пояса.

■ **Типичные ошибки:**

- *провисание в плечевых суставах, сгибание рук;*
- *потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности;*
- *размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов.*

■ **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.



Висы и упоры на параллельных брусьях

- **Из размахивания в упоре соскок махом назад.**

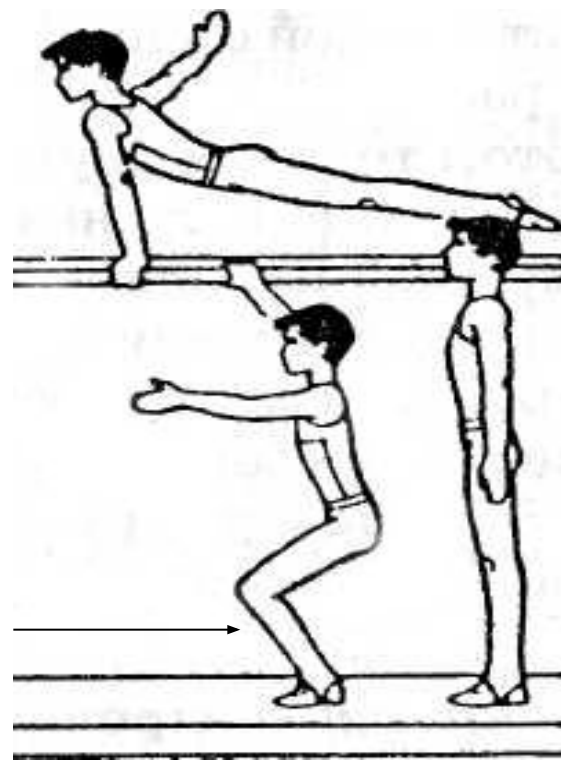
Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок,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

- **Типичные ошибки:**

- *низкий мах назад и сгибание ног в коленях;*
- *соскок выполняется с одновременным толчком рук;*
- *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.



Висы и упоры на параллельных брусьях

- **Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.**

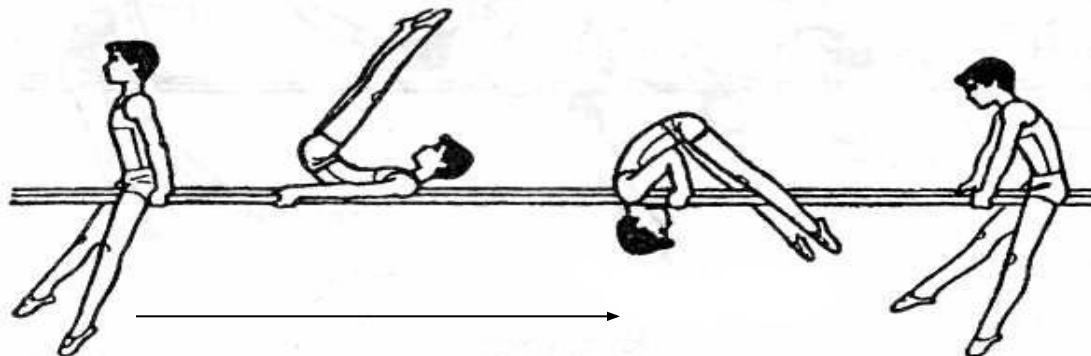
Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись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

- **Типичные ошибки:**

- *неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;*
- *в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользит плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;*
- *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.



Висы и упоры на параллельных брусьях

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

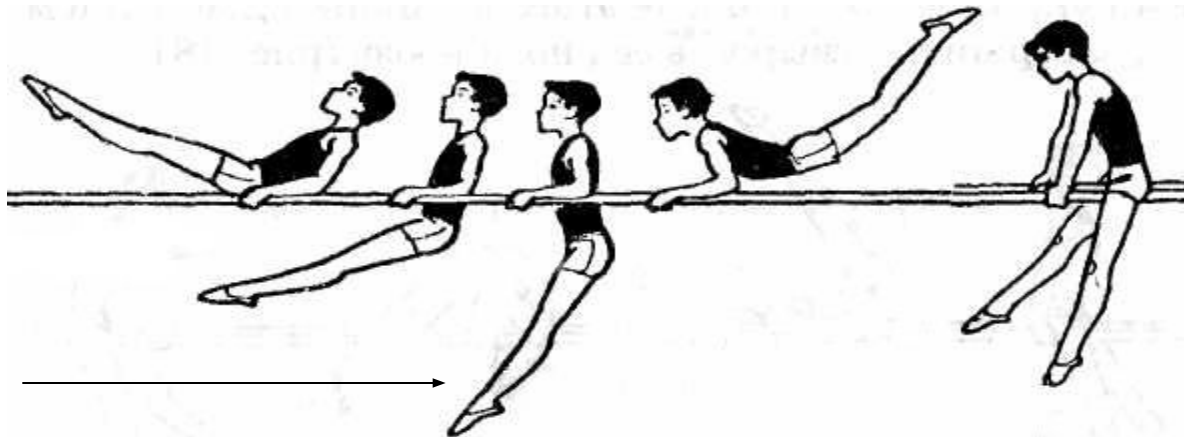
После маха вперед выполняется свободное перемещение тела вниз. Пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подаются вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп. После выхода в упор развести ноги и принять сед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

- **Типичные ошибки:**

- недостаточный мах назад;
- при подъеме уводятся назад плечи;
- неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой под живот или бедро.



Висы и упоры на параллельных брусьях

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

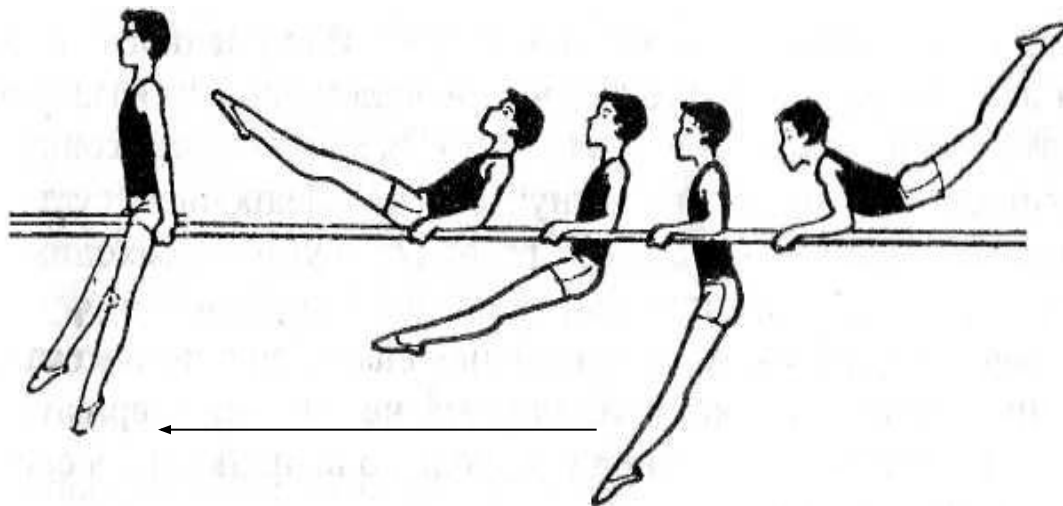
Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль, энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуться, когда носки ног будут на уровне жердей, и с одновременным разгибанием рук развести ноги и перейти в сед ноги врозь.

- **Типичные ошибки:**

- на махе вперед носки ног проскакивают уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедренных суставах;
- на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем;
- разгибание рук и переход в упор происходят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот.

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — за пояс.



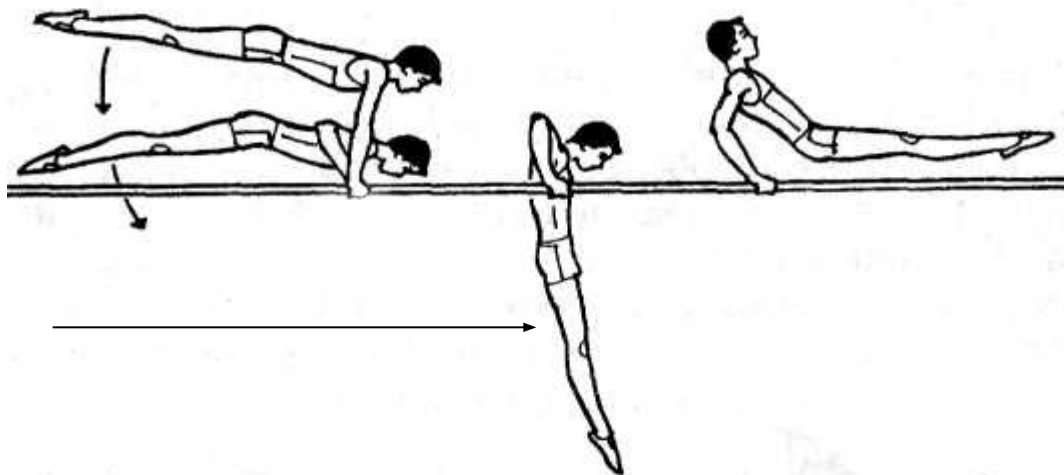
Висы и упоры на параллельных брусьях

- Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук.

Из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки. Необходимо обратить внимание на положение плеч во время сгибания рук. Если плечи будут несколько «свалены» назад, то в момент прохождения телом вертикали обучаемый не сможет удержаться в упоре. Поэтому упражнение необходимо выполнять на середине брусьев.

- **Страховка и помощь:**

поддерживать под бедро и спину под жердями.



Висы и упоры на параллельных брусьях

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

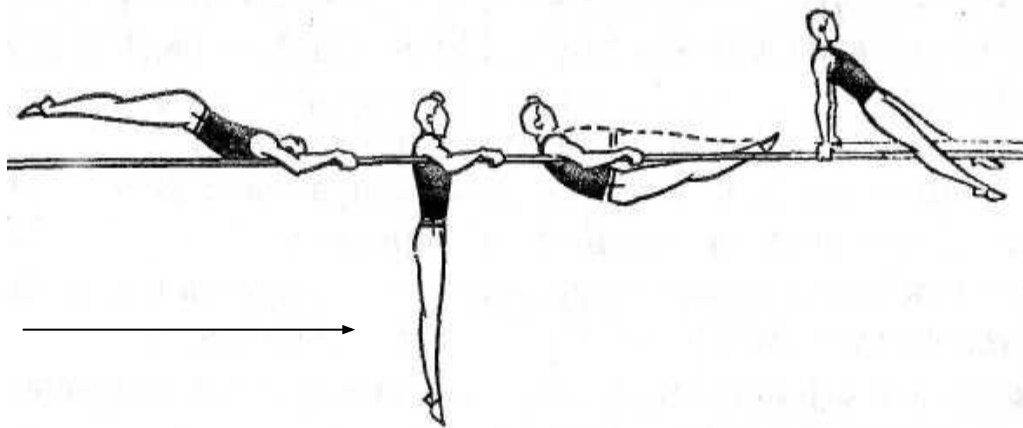
На махе назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину и слегка согнуться. По ходу маха вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног, резко разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить энергичный рывок грудью. Отталкиваясь плечами от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

- **Типичные ошибки:**

- *отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах;*
- *запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей;*
- *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.



Висы и упоры на параллельных брусьях

- **Из седа ноги врозь стойка на плечах силой.**

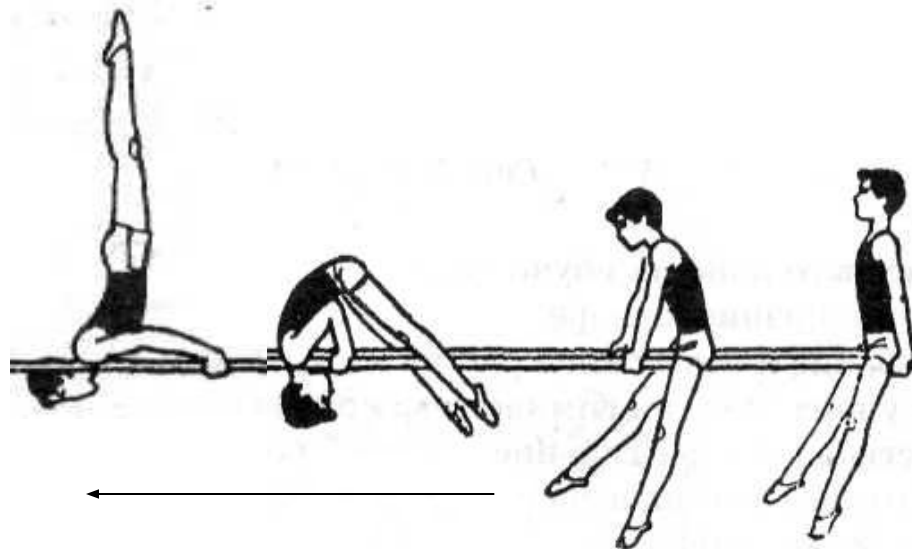
Из седа ноги врозь перехватом рук впереди ближе к бедрам, наклоняясь вперед и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги по жердям, поставить в вертикальное положение туловище, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и выйти в стойку на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

- **Типичные ошибки:**

- *локти не разведены и ученик проваливается плечами;*
- *разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;*
- *голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед;*
- *слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.*

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.



Висы и упоры на параллельных брусьях

- **Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад.**

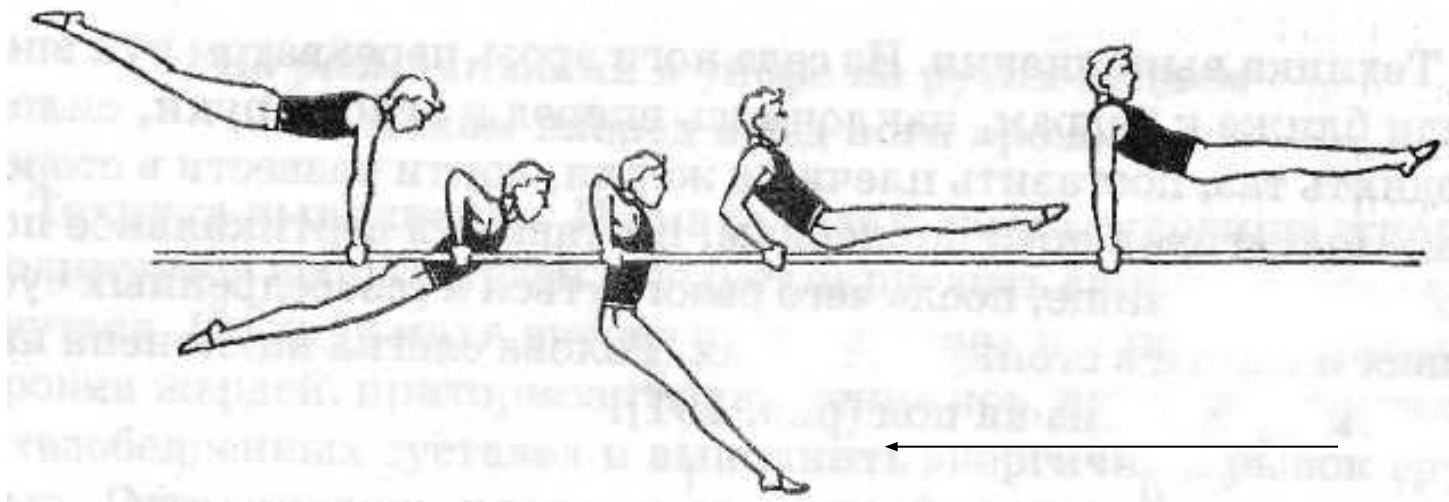
Упражнение выполняется аналогично сгибанию и разгибанию рук на махе вперед (слайд 76). В конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки.

- **Типичная ошибка:**

- нарушение ритма.

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой на махе назад под грудь.



Висы и упоры на параллельных брусьях

Соскок махом вперед (углом) вправо (влево).

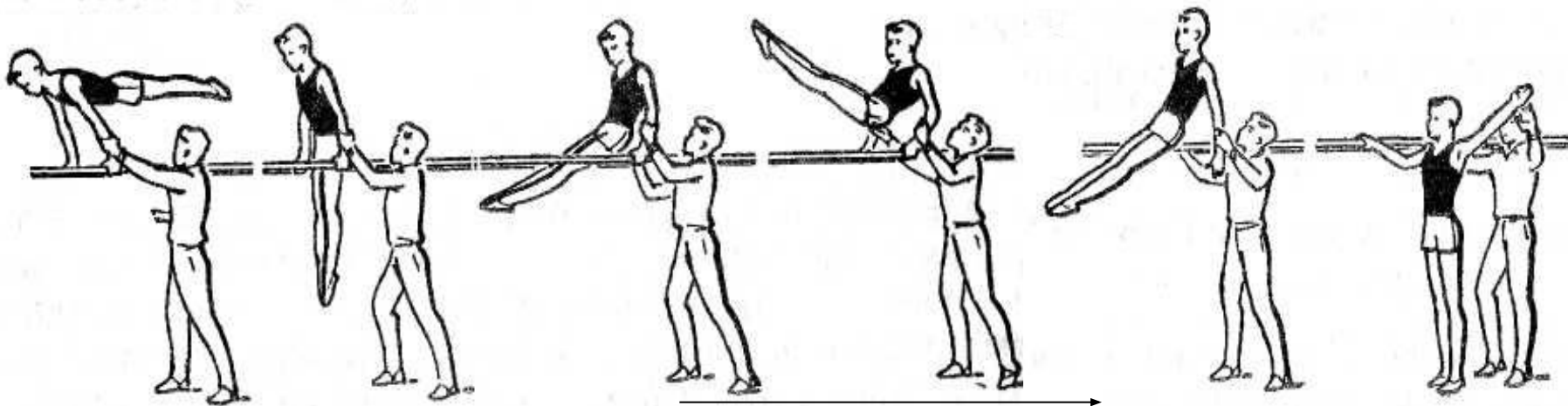
С началом маха вперед слегка прогнуться и, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и влево (вправо). Не дожидаясь окончания маха, быстро разогнуться (тормозя движение стоп и направляя таз вперед) и одновременно взяться правой (левой) рукой за жердь, через которую выполняется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

Типичные ошибки:

- *поздний перехват рукой;*
- *перехват и соскок выполняется с продвижением вперед;*
- *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.



Висы и упоры на параллельных брусьях

Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь.

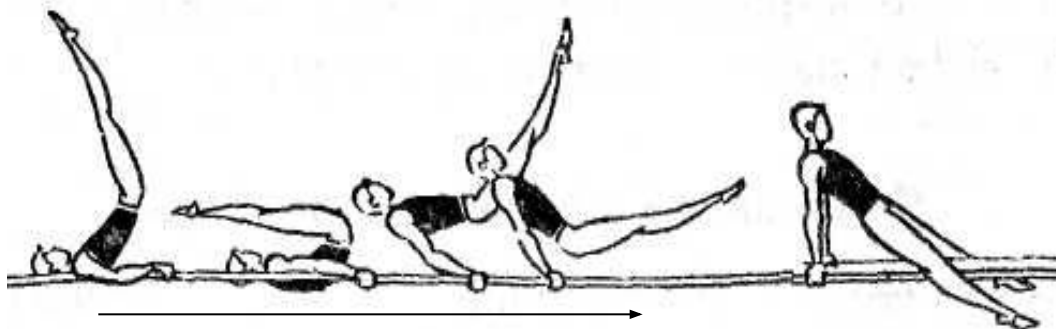
Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках. Затем согнуться, приближая ноги к груди, и, слегка опуская таз, принять упор согнувшись на руках (при этом таз должен находиться несколько выше жердей), затем, не останавливаясь, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги и таз вверх - вперед. Разгибание надо 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.

■ Типичные ошибки:

- *в упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад;*
- *ноги разгибаются не вверх - вперед, а вперед;*
- *чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах в упоре согнувшись.*

■ Страховка и помощь:

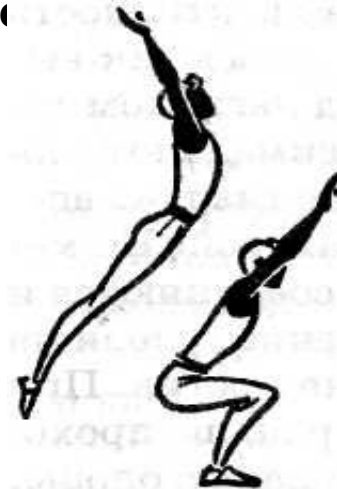
стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под таз.



Опорный прыжок.

■ Приземление.

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



■ Разбег.

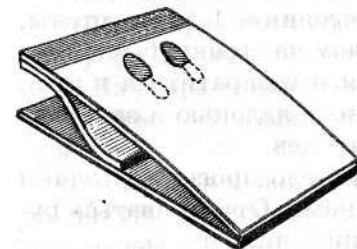
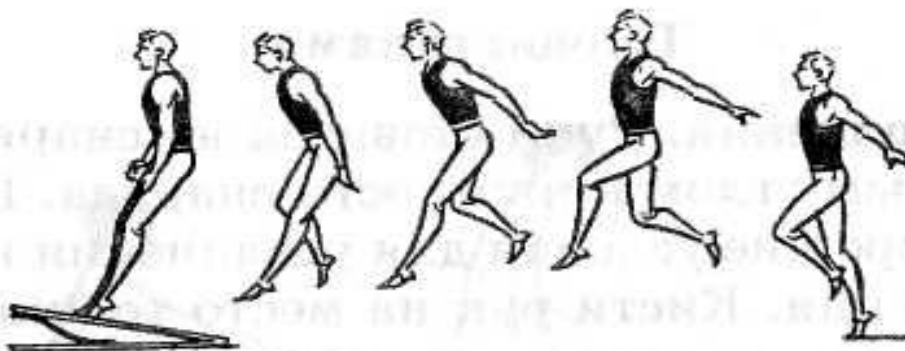
■ Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (бокком, углом). Длина разбега у учащихся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



Опорный прыжок.

■ Наскок на мостик

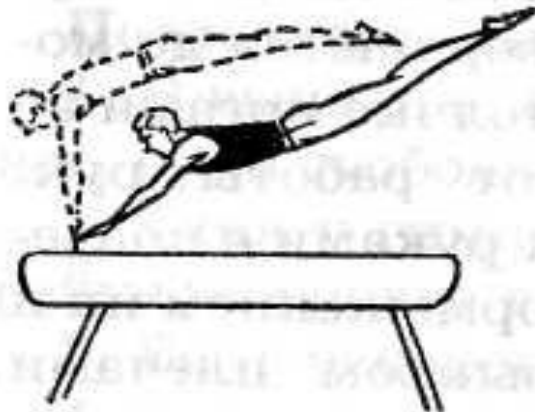
Разбег и толчок ногами — **единое целостное действие**. Наскок на мостик связующее звено между ними. От **правильного наскака зависит эффективность всего прыжка в целом**. Выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед, руки максимально отводятся назад, а бедро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



Опорный прыжок.

■ Толчок руками

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



Опорный прыжок.

- **Прыжок в упор стоя на коленях, соскок махом рук вперед.**

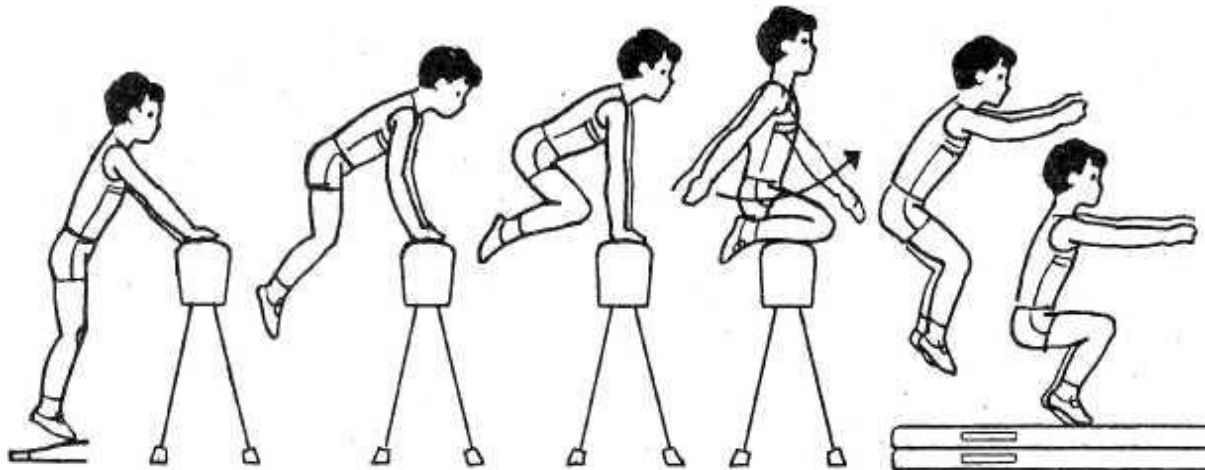
- Из упора стоя на мостике перед козлом выполнить 2-3 прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях, Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.

- **Типичные ошибки.**

- *Недостаточно энергичный взмах руками.*
- *Недостаточный толчок ногами.*

- **Страховка и помощь.**

Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.



Опорный прыжок.

- **Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.**

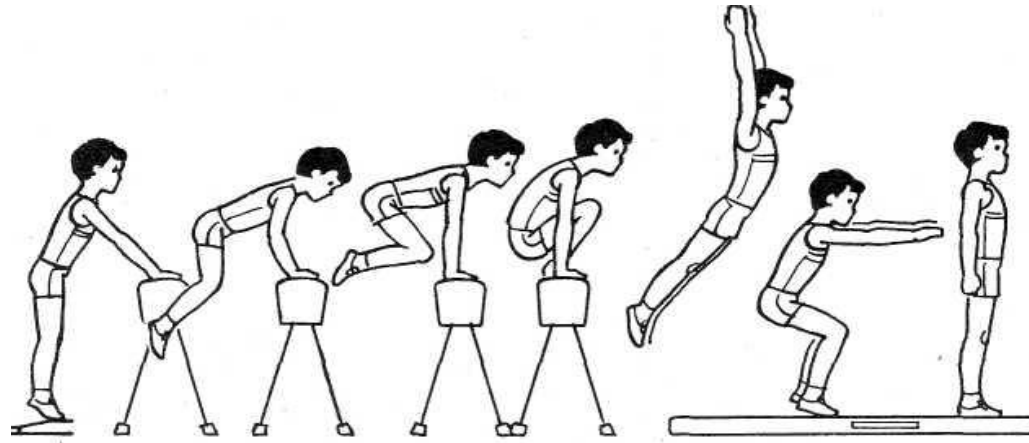
- Опереться руками о снаряд, выполнить 2-3 прыжка на месте, затем, оттолкнувшись ногами от мостика, прийти в упор присев на снаряде. Не задерживаясь в упоре присев, оттолкнуться вверх руками от козла, прогнуться, руки вверх наружу и сохранить такое положение до приземления.

- **Типичные ошибки:**

- *недостаточно поднимается спина в первой половине вскока;*
- *задержка в упоре присев;*
- *неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.*

- **Страховка и помощь:**

стоя сбоку – спереди, одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке под спину и руку.



Опорный прыжок.

■ Прыжок ноги врозь через козла в ширину.

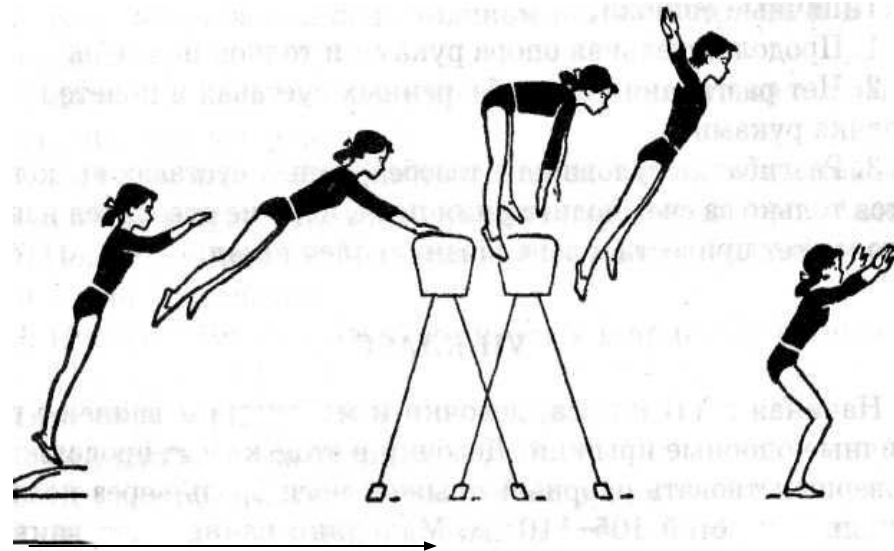
- После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками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

■ Типичные ошибки.

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

Страховка и помощь:

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



Опорный прыжок.

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

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

- **Типичные ошибки:**

- *задержка рук на снаряде;*

- *нет разгибания тела после толчка руками;*

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

- **Страховка и помощь.**

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



Опорный прыжок.

Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину.

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

Типичные ошибки.

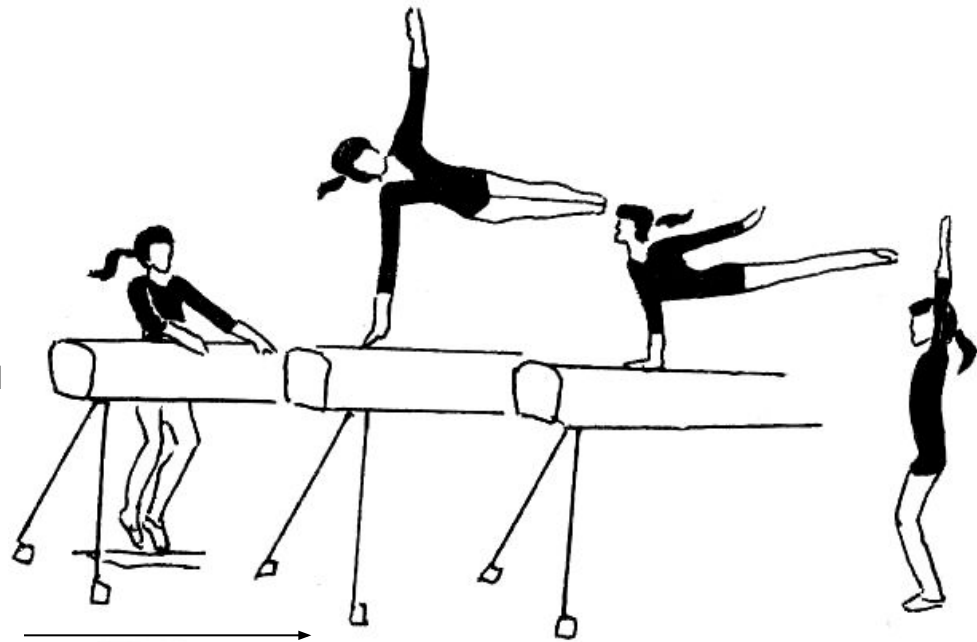
Уход в сторону от опорной руки.

Низкое положение таза и ног над снарядом.

Сгибание тела во время поворота.

Страховка и помощь.

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



Опорный прыжок.

■ Прыжок боком через коня в ширину.

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

■ Типичные ошибки.

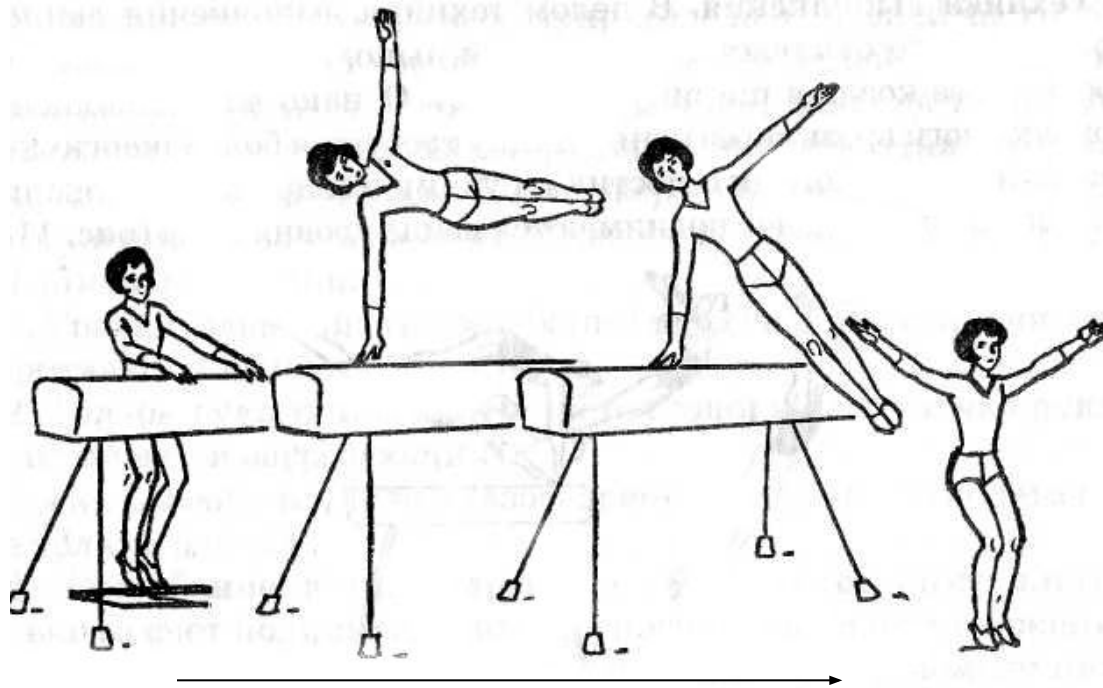
■ Уход в сторону от опорной руки.

■ Низкое положение туловища над снарядом.

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

■ Страховка и помощь.

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



Опорный прыжок.

■ Прыжок ноги врозь через коня в длину.

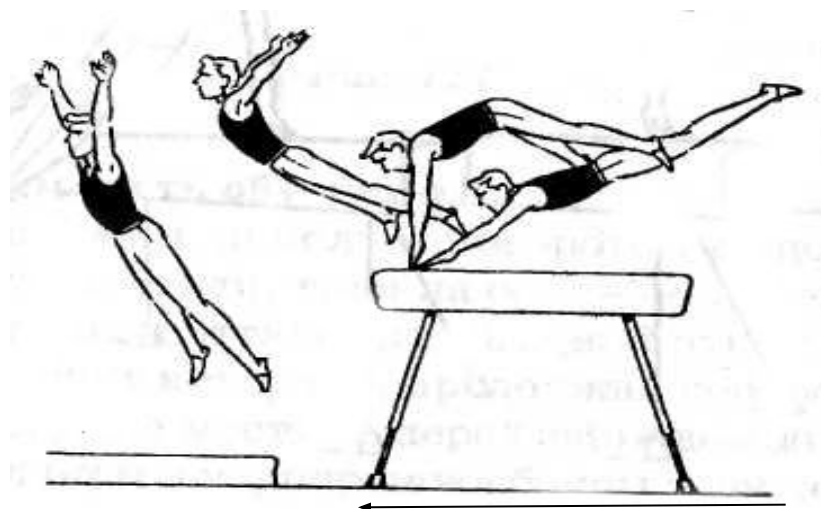
В целом техника выполнения данного прыжка мало отличается от техники выполнения прыжка ноги врозь через козла в ширину (слайд 87). Однако для выполнения прыжка ноги врозь через коня в длину требуется более энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч.

■ Типичные ошибки.

- Сравнительно низкий замах (после толчка о мостик ноги не поднимаются выше тела коня).
- Толчок руками под себя (вместо стопорящего толчка руками получается загибающийся).
- Нет разгибания тела в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
- Разгибание в тазобедренных суставах осуществляется только за счет поднимания плеч, а ноги продолжают движение вперед, что приводит к заваливанию плеч назад в момент приземления.
- Близкое приземление (менее чем 1,5 м).

■ Страховка и помощь.

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



Опорный прыжок.

■ **С косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня**

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

■ При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, отпуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.

■ **Типичные ошибки.**

■ Ноги над снарядом не соединяются.

■ Слишком низкое положение таза над конем.

■ Руки на опору ставятся не параллельно.

■ **Страховка и помощь.**

Стоя у места приземления

боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

