

«ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ»



- Упражнения для обучения для девочек (Опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину высотой 100 - 110)
- Упражнения для обучения для девочек (Опорный прыжок боком с поворотом на 90* через коня в ширину высотой 110 см)
- Упражнения для обучения для девушек(Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной через коня в ширину, высотой 110 см)
- Упражнения для обучения для мальчиков (Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину высотой 110 - 115 см)
- Упражнения для обучения юношей (Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см)
- Упражнения для обучения

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

- Из упора лежа на полу толчком ногами упор присев и в темпе прыжок вверх прогнувшись.
- То же, что упр. 1, прыжок вверх-вперед прогнувшись.
- Из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись в полуприсед.
- Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись и прыжок вперед-вверх прогнувшись с мягким приземлением в полуприсед.
- Из приседа на горке матов, гимнастической скамейке, низком бревне прыжок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед, руки вверх-наружу.
- 8, Из стойки на мостике, опираясь о ручки коня, вскок в упор присев и соскок прогнувшись вперед-вверх с мягким и устойчивым приземлением.
- С 3 шагов разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись с мягким и устойчивым приземлением в полуприсед.
- То же, что упр. 7, но увеличивая разбег до 12 шагов, а также высоту снаряда и расстояние от мостика до козла.
- Страховка. При напрыгивании на снаряд поддерживать выполняющего за руку выше локтя и под бедро, а в момент приземления под грудь или спину.

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОЗЛА В ШИРИНУ ВЫСОТОЙ 100 - 110 СМ VI КЛАСС – ДЕВОЧКИ

- **105 – 110 см VII класс - девочки.**
Одновременно с толчком ногами выполнить мах руками вперед-вверх, потянуться к месту их постановки. В это время тело занимает положение, близкое к горизонтальному. Одновременно с постановкой рук поднять таз назад, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги врозь по шире, быстро оттолкнувшись, поднять плечевой пояс вверх, прогнуться, соединить ноги, мягко и устойчиво приземлиться в полуприсед, руки вверх-наружу.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

- Из упора лежа на полу толчком ногами присед, руки вперед.
- Из упора лежа на полу толчком ногами полуприсед, руки вверх-наружу.
- Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись.
- В упоре лежа слегка согнувшись прыжки после одновременного толчка ногами и руками с продвижением вперед, влево и вправо.
- Прыжки вперед-вверх, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах и разгибая их во время полета, с мягким приземлением в полуприсед.
- То же, что упр. 5, но с гимнастической скамейки, низкого бревна, горки матов.
- Из стойки на мостике, опираясь о тело козла, вскок в полуприсед и без остановки соскок прогнувшись.
- Прыжок согнув ноги через козла с поддержкой за руку и бедро;
- Прыжок согнув ноги с постепенным увеличением разбега до 15 шагов, а также высоты снаряда и расстояния от мостика до козла.
- Страховка. Стоять впереди снаряда и сбоку от прыгающего и поддерживать его за руку, а в момент приземления под грудь или спину.

Опорный прыжок боком с поворотом на 90* через коня в ширину высотой 110 см (VIII класс – девочки) и прыжок боком через коня в ширину (IX класс – девушки). Прыжок боком с поворотом на 90° выполнять с 9 - 12 шагов разбега через коня в ширину с ручками и без ручек. Одновременно с отталкиванием ногами опереться о тело (ручки) коня и, поднимая согнутое в тазобедренных суставах тело, послать его вверх – в сторону прыжка, оттолкнуться рукой (при прыжке правым боком – правой), поднять ее в сторону, перенести массу тела на левую руку, выпрямиться в горизонтальное положение над плоскостью коня, оттолкнуться левой рукой, повернуться налево и приземлиться левым боком к коню

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕВУШЕК

- Из упора лежа на полу толчком ногами перемах в упор лежа боком.
- То же, что упр. 1, но через лежащий в 1 м справа или слева набивной мяч.
- Из упора лежа боком на левой (правой) руке на коне махом правой вперед и толчком левой соскок с поворотом налево (направо) в стойку левым боком к коню.
- Из стойки на мостике, руки на ручках коня вскок в упор лежа боком на левой (правой).
- Из стойки на мостике, рука на теле козла прыжок боком с поворотом налево (направо).
- То же, что упр. 5, но с 3 – 5 шагов разбега.
- С 5 шагов разбега прыжок правым (левым) боком, опираясь одной ногой о коня.
- Прыжок боком с поворотом.
- То же, что упр. 8, но через мяч, положенный на конец коня со стороны прыжка.
- Прыжок боком с поворотом на 90°, постепенно увеличивая разбег до 12 шагов.
- Техника прыжка боком через коня в ширину, подводящие упражнения и последовательность их обучения аналогичны вышеописанным для прыжка боком с поворотом.
- Страховка. Стоя за конем со стороны приземления, немного сбоку в зависимости от движения ног прыгающего, поддерживать его за руки и под спину до момента приземления.

Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной через коня в ширину, высотой 110 см. Мостик устанавливается почти параллельно у ближней части коня (X - XI классы - девушки). Для выполнения прыжка углом вправо необходимо с 7 – 9 шагов разбега набежать левой ногой на мостик, выполнить мах правой ногой вверх-вправо, толкнуться левой ногой, опереться правой рукой справа о ближнюю часть коня, присоединить левую ногу над конем к правой, левую руку подставить в упор-сзади (в этот момент тело над конем занимает положение упора углом), толкнуться правой рукой и выпрямиться вперед-вправо, толкнуться левой рукой и приземлиться.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

- Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись ноги врозь и в темпе прыжок вперед-вверх прогнувшись, ноги врозь с последующим их сведением и приземлением в полуприсед.
- Прыжки толчком обеими с разведением и сведением ног через 3-5 набивных мяча, лежащих в 1 м. друг от друга на одной линии.
- Из упора стоя лицом к низкому бревну толчком развести ноги врозь и поднять таз до линии плеч в положение согнувшись, приземляясь соединить ноги.
- Из упора стоя у горки матов толчком ногами упор стоя ноги врозь на горке матов.
- В упоре лежа на скамейке толчком руками встать, руки вверх-наружу.
- Из упора стоя в шаге от стенки, толчком руками быстро поднять их вверх и прогнуться.
- То же, что упр. 6, но с поворотом на 360° .
- Из стойки на мостике, руки опираются на ручки коня, вскок в упор стоя согнувшись, ноги врозь по шире и соскок прогнувшись.
- То же, что упр. 8, но через коня без ручек.
- Прыжок ноги врозь через козла с поддержкой.
- Прыжок ноги врозь с постепенным увеличением разбега с 5 до 15 шагов, а также высоты снаряда и расстояния от мостика до козла.
- Страховка. Стоя лицом к прыгающему, поддерживать его за руки выше локтя.

Опорный прыжок, согнув ноги через козла в ширину высотой 110 - 115 см (VII класс – мальчики); через козла в длину высотой 110 - 115 см (VII – IX классы – мальчики). Одновременно с отталкиванием ногами выполнить мах руками вперед-вверх, потянуться к месту их постановки. В это время тело занимает положение, близкое к горизонтальному. Одновременно с постановкой рук на опору поднять таз назад, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения коленями вертикали быстро оттолкнуться руками, поднять плечевой пояс вверх, прогнуться, мягко и устойчиво приземлиться в стойку, руки вверху-наружу.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ЮНОШЕЙ

- Из стойки на мостике правым боком к коню, левая нога на шаг вперед, опереться правой рукой справа о ближнюю часть снаряда, выполнить мах правой ногой вверх-вправо, толкнуться левой ногой и запрыгнуть на коня в сед, руки опираются сзади. Упражнение выполнять с поддержкой за пояс страхующего, стоящим сзади.
- Из седа, опираясь руками сзади, выполнить мах правой ногой вперед - вправо, толкнуться левой ногой и правой рукой и соскочить в стойку левым боком к снаряду.
- Из седа верхом на нижней жерди брусьев левым боком к верхней, опираясь правой рукой о нижнюю жердь сзади, а левой за верхнюю жердь, выполнить соскок махом ногами вперед-вправо с приземлением левым боком к снаряду. Упражнение выполнять с поддержкой за пояс страхующего, стоящим сзади.
- То же, что упр. 3, но из седа верхом на коне, опираясь руками сзади.
- Из седа на правом бедре, опираясь руками сзади, выполнить мах ногами вперед-вправо и соскочить в стойку левым боком к снаряду.
- С 3 шагов разбега махом правой и толчком левой напрыгнуть в сед, опираясь руками сзади, махом правой вперед-вправо и толчком левой соскочить в стойку левым боком к снаряду.
- Прыжок углом с 7 – 9 шагов разбега.
- Техника прыжка углом влево аналогична описанию техники прыжка углом вправо.
- Страховку и помощь оказывать стоя у места приземления боком к снаряду, поддерживать выполняющего прыжок за руку и спину.

Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (X класс - юноши), 120 - 125 см (XI класс - юноши). Наскок на мостик производить на носки почти прямых ног. В момент касания мостика руки находятся внизу. Толчок ногами и мах руками вперед-вверх заканчивать одновременно. После отталкивания следует мах сомкнутыми ногами назад до слегка прогнутого над конем положения тела. Руки ставить на дальнюю часть коня под острым углом (плечетуловищный угол равен 150 – 168°). Одновременно с началом толчка руками ноги развести врозь-пошире, таз за счет сгибания в плечевых суставах поднять вверх. Закончив отталкивание руками, поднять плечевой пояс вверх и за счет этого прогнуться. После сведения ног и обозначения полета прогнувшись следует мягкое и устойчивое приземление в стойку, руки вверх-наружу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ.

- Прыжок ноги врозь прогнувшись с бревна, горки матов, коня высотой 50 - 100 см.
- Из упора лежа на полу толчком ногами упор стоя согнувшись, ноги врозь.
- То же, что упр. 2, но в стойку согнувшись, ноги врозь, руки в стороны.
- Из упора руками о низкое бревно прыжки с подниманием таза до уровня плеча, разведением ног и сведением их перед приземлением.
- Выполнять шеренгами: стоящие в задней шеренге опираются о плечи впереди стоящей шеренги и напрыгивают в упор ноги врозь на плечи впереди стоящих.
- То же, что упр. 5, но в сед верхом на плечах впереди стоящих с поддержкой за пояс сзади стоящими страхующими.
- Длинный кувырок на горку из 3 - 5 матов, вначале через две, потом через 3 поставленные одна на другую гимнастические скамейки или коня высотой 50 см.
- Из приседа (полуприседа) на ближней части коня соскочить ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня.
- С 5 шагов разбега прыжок в упор лежа на бедрах на теле коня.
- Прыжок ноги врозь через козла в длину, постепенно удаляя мостик от козла до 1 м и увеличивая полет в прогнутом положении до 1,5 м.
- Прыжок ноги врозь через два козла, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд.
- Прыжок ноги врозь через коня в ширину.
- прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом.
- Прыжок ноги врозь через коня в длину с постепенным увеличением разбега с 7 до 15 шагов.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

- ◎ **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**
- ◎ <http://works.doklad.ru/view/julQdB5Z0Lo.html>
- ◎ <https://www.yandex.ru/>