

45,697  
К 903

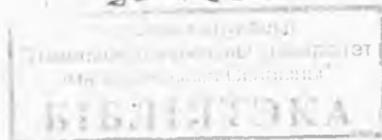
Министерство образования Республики Беларусь  
Учреждение образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»

**А.И. Куликов**

# **ГИМНАСТИКА**

Допущено Министерством образования Республики Беларусь в качестве учебного пособия для студентов специальности «Физическая культура и спорт» учреждений, обеспечивающих получение высшего образования

УД 7964



Гомель 2004



УДК 796.4 (075.8)  
ББК 75.6 Я73  
К 903

**Рецензенты:**

кафедра теории и методики физической культуры  
Гродненского государственного университета имени  
Янки Купалы;  
Овчаров В.С., заместитель директора Республиканского  
центра физического воспитания и спорта учащихся и  
студентов.

**Куликов А.И.**

К 903 Гимнастика: Учеб. пос. для студ. вузов спец. «Физическая  
культура и спорт» / А.И.Куликов. – Гомель: УО «ГГУ им.  
Ф.Скорины», 2004. – 111 с.

Учебное пособие содержит обширный теоретический и  
практический материал по гимнастике. В нём даются конкретные  
методические указания по обучению гимнастическим упражнениям, а  
также широко представлены учебные комбинации на гимнастических  
снарядах для учащихся V–XI – х классов.

Работа предназначена студентам факультетов физической культуры  
высших учебных заведений.

ISBN 985-439-074-8

УДК 796.4 (075.8)  
ББК 75.6 Я73  
К 903  
©Куликов А.И. 2004

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	4
<b>ЧАСТЬ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ</b> .....	6
1. <b>Общие основы теории и методики гимнастики</b> ...	6
2. <b>Техника гимнастических упражнений</b> .....	8
2.1 Упражнение на гимнастических снарядах.....	9
2.2 Акробатические упражнения.....	12
2.3 Опорные прыжки.....	13
3. <b>Основы обучения гимнастическим упражнениям</b> ...	14
3.1 Ошибки и рекомендации по их устранению.....	19
4. <b>Основы судейства в гимнастике</b> .....	21
4.1 Общие указания.....	21
4.2 Специальные требования к выполнению упражнений в видах мужского и женского многоборья.....	24
<b>ЧАСТЬ II. СНАРЯДНАЯ ГИМНАСТИКА</b> .....	28
1. <b>Учебные комбинации на гимнастических снарядах</b> .....	28
1.1. 5 КЛАСС (мальчики).....	28
1.2. 5 КЛАСС (девочки).....	30
1.3. 6 КЛАСС (мальчики).....	31
1.4. 6 КЛАСС (девочки).....	33
1.5. 7 КЛАСС (мальчики).....	34
1.6. 7 КЛАСС (девочки).....	36
1.7. 8 КЛАСС (мальчики).....	38
1.8. 8 КЛАСС (девочки).....	39
1.9. 9 КЛАСС (мальчики).....	41
1.10. 9 КЛАСС (девочки).....	43
1.11. 10 КЛАСС (мальчики).....	45
1.12. 10 КЛАСС (девочки).....	46
1.13. 11 КЛАСС (мальчики).....	48
1.14. 11 КЛАСС (девочки).....	50
2. <b>Программированное обучение упражнениям в видах гимнастического многоборья</b> .....	53
<b>Литература</b> .....	105
<b>Приложение А Контурное изображение техники отдельных элементов</b> .....	106
<b>Приложение Б. Краткий словарь гимнастических терминов</b> .....	110

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема подготовки специалистов в области физической культуры и спорта, владеющих в полном объёме современными образовательными технологиями, есть и остается одной из актуальных проблем высшей школы.

Курс гимнастики является одним из наиболее сложных и многогранных среди спортивно-педагогических дисциплин в специальных, физкультурных учебных заведениях. Ему уделяется одно из значительных мест. Основная задача его – обеспечение у студентов знаний и профессионально-педагогических умений и навыков. Было замечено, что студенты испытывают затруднения как при проведении уроков школьного типа по гимнастике, так и при составлении соединений и комбинаций на гимнастических снарядах, что снижает качество проведения учебного процесса.

Трудности освоения курса гимнастики обусловлены отсутствием необходимого количества учебно-методической литературы, а также национального учебника по гимнастике.

Частично восполнить этот пробел и призвано данное пособие, которое разработано в соответствии с требованиями программы по физической культуре для учащихся У-ХІ-х классов общеобразовательной школы, а также учебной программы по курсу «Гимнастика» для факультетов физической культуры высших учебных заведений.

Пособие состоит из двух частей.

В первой части раскрываются общетеоретические положения теории и методики гимнастики. Во второй предлагаются для разучивания комбинации на гимнастических снарядах, которые составлены в двух вариациях. Для мальчиков - это акробатика, упражнения на перекладине, брусьях и опорные прыжки. Для девочек - акробатика, опорные прыжки и упражнения на разновысоких брусьях и бревне. Для менее подготовленных учащихся - это комбинация №1, а для более подготовленных – комбинация №2. Кроме того, во второй части представлены сведения по программированному обучению отдельных элементов в видах мужского и женского многоборья.

Все учебные комбинации составлены с учетом возраста и физической подготовленности учащихся, то есть, по степени возраст-

тающей умеренной сложности от класса к классу, так как каждая более сложная форма движений формируется на основании предыдущих. На основании вышесказанного критерием допуска к выполнению и обучению более сложных движений является уровень освоения предыдущих, более простых.

Учебное пособие призвано оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры высших учебных заведений при прохождении педагогической практики в школе по разделу «Гимнастика».

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЬ

## ЧАСТЬ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### 1. Общие основы теории и методики гимнастики

Гимнастика является одним из действенных средств гармонического физического развития человека. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина имеет своё содержание, теорию и историю, методы преподавания и область научных исследований и как педагогическая дисциплина предъявляет к педагогу специфические требования. Он должен: хорошо знать её оздоровительные, образовательные и воспитательные возможности; уметь пользоваться установленной терминологией; обеспечивать предупреждение возможных травм и психофизических перегрузок; хорошо владеть методами обучения, проведения различных форм занятий гимнастикой, особенно урока; уметь использовать гимнастические упражнения для изучения (оценки) и развития психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения гимнастикой как видом спорта, другими спортивными дисциплинами и др. Необходимо также изучить смежные науки, входящие в курс обучения: механику и биомеханику гимнастических упражнений, биохимию мышечного сокращения, анатомию, физиологию, психологию, педагогику, уметь использовать их в учебно-тренировочном и воспитательном процессе.

Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности, с её задачами местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей. По всем изучаемым в курсе гимнастики темам проводится научная и научно-методическая работа. Изучаются потенциальные возможности гимнастики в подготовке человека к здоровому образу жизни, к учебной и трудовой деятельности.

История гимнастики рассказывает основные этапы ее развития на основе общих законов развития общества, культуры и физической культуры. В научной разработке теории и методики гимнастики большое значение имеет изучение не только опыта прошлого но и современной теории и практики, предвидение путей дальнейшего развития гимнастики и отдельных ее видов, их оздорови-

тельных, прикладных, образовательных и воспитательных возможностей.

Методика преподавания гимнастики является частью методик физического воспитания, изучает общие основы обучения и воспитания. Частные разделы этой проблемы - это методика урока и других форм занятий гимнастикой, методический разбор отдельных групп упражнений, разрядных нормативов, методы и приемы обучения и спортивной тренировки, классификационные программы и другие вопросы.

Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам при этом кроме педагогических методов исследования применяется ряд физиологических, психологических, биомеханических и математических методов.

Являясь дисциплиной спортивно-педагогической, гимнастика, а в частности ее «спортивная» разновидность, эффективно влияет на занимающихся. Они хорошо развивают мышечно-связочный аппарат рук, туловища, плечевого пояса, создают предпосылки для овладения новыми физическими упражнениями. Многие упражнения имеют непосредственно прикладное значение. Спортивная гимнастика способствует воспитанию смелости, решительности, умению ориентироваться в неожиданно складывающейся обстановке. Она содействует совершенствованию таких физических качеств, как ловкость, сила, гибкость и выносливость. Занятия спортивной гимнастикой также являются прекрасным средством борьбы со смещением внутренних органов в необычных условиях. Благодаря многократному повторению гимнастических упражнений органы человека все меньше и меньше реагируют на необычное положение тела. У занимающихся регулярно внутренние органы смещаются значительно меньше, чем у не занимающихся ею.

Положительное влияние гимнастические упражнения оказывают и на вестибулярный аппарат. Эти упражнения являются и раздражителем, и тренирующим фактором для этого аппарата. Вследствие их выполнения у гимнастов развивается высокая устойчивость к действиям ускорения и изменениям положения тела.

Модель специалиста в области массовых видов гимнастики предполагает, что в своей деятельности, исходя из конкретных условий, преподаватель должен уметь провести различными метода-

ми индивидуальные и групповые занятия, рекомендовать комплексы упражнений лицам разного пола и возраста, организовать соревнования, провести гимнастический праздник. Систематические знания в этой области студенты получают в теоретическом плане на лекционных, семинарских и практических занятиях. Осваивая теоретический и практический курс, студенты получают представления о больших возможностях гимнастики, о том, что владение гимнастической методикой является базой в системе их профессиональной подготовки.

## 2. Техника гимнастических упражнений

В современной гимнастике применяют множество всевозможных упражнений, отличающихся друг от друга внешней формой, технической сущностью, сложностью и степенью доступности. Однако, несмотря на такое многообразие, подавляющее большинство упражнений на гимнастических снарядах имеет общие основы техники. Во-первых, движения подчиняются общим анатомо-физиологическим закономерностям. Во-вторых - законам механики. Изучение механических закономерностей дало возможность, ориентируясь на преимущественный характер работы мышц, разделить все гимнастические упражнения на три группы: первая - статические, вторая - динамические, третья - прыжковые. Статические упражнения связаны с удержанием различных поз и положений. Основная задача этих упражнений состоит в сохранении устойчивости тела. К ним относятся: висы на перекладине и разновысоких брусках, упоры на брусках, перекладине, висы на гимнастической стенке, упоры углом, вис сзади, стойки на руках, на голове и руках. Статические силовые элементы в гимнастике связаны, главным образом, с работой мышц рук и плечевого пояса. Маховые упражнения ценны тем, что совершенствуют координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и отличаются переменной скоростью движений и быстрой сменой внутренних и внешних сил, рациональным использованием инертности тела и его звеньев, ярко выраженным переменным характером напряжения мышц. Большая часть элементов и соединений спортивной гимнастики относится к маховым упражнениям.

Прыжковые упражнения. К ним относятся: опорные прыжки,

акробатические упражнения на бревне, соскоки. Для этих упражнений характерен активный, энергичный уход от опоры, наличие безопорной фазы и фазы приземления.

## *2.1. Упражнения на гимнастических снарядах*

### *Перекладина*

На этом снаряде мужского многоборья выполняются в основном маховые упражнения, ярко выраженного динамического характера. Упражнения на этом снаряде предъявляют к физической и технической подготовке гимнастов, тонкую координированность действий и точную ориентировку в пространстве. Упражнения на перекладине способствуют воспитанию смелости, решительности, самообладания. Эти упражнения успешно развивают силу сгибателей и разгибателей рук, разгибателей плеча, а также мышцы брюшного пресса.

#### *Упражнения начальной подготовки.*

Ученики должны овладеть основными позами: висы, упоры, упор сзади, переход из одного вида упора в другой (перемахами ног, поворотами), выполнять простейшие соскоки и подъемы силой и махом.

К *основным упражнениям* относятся: движения большим махом, разгибом и махом из упоров. Подъемы: переворотом, завесом правой или левой ногой, силой одной или двумя руками. Повороты: в упоре с перемахом одной, без перемаха, в висе кругом, с поочередным и с одновременным отпусканием рук. Соскоки: (п/перекладина - отмахом назад из упора, перемахом одной) в висе махом назад и вперед, с поворотом и без.

### *Брусья*

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и статических элементов и соединений, выполняемых в упорах и висах. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом и с места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами и т.д. Статические положения: упор углом, упоры смешанные, стойки на руках, плечах и т.п. Для успешного овладения упражнениями на брусьях занимающийся должен овладеть: рациональной осанкой, что подразумевает собой выпрямленное положение тела, умеренное напряжение мышц плечевых суставов и грудинно-ключичных со-

членений. Необходимо освоить правильную техническую осанку в висах, упорах, стойках, освоить вспомогательные движения в плечевых суставах при ускоренных маховых движениях.

При разучивании упражнений на брусьях применяют следующие методические приемы: снижают высоту жердей, ставят жерди наклонно при разучивании подъемов, применяют вспомогательные снаряды. Страховка на брусьях имеет свои особенности. Нельзя держать руки над жердями на пути движения ног исполнителя. Страховать надо из-под жердей.

*Упражнения начальной подготовки.*

Ученики должны овладеть упражнениями общеразвивающего и прикладного характера: смешанные упоры, хождение на руках в упоре, размахивания в упоре на руках, на предплечьях, сгибание и выпрямление рук в упоре, специальные упражнения для развития мышц плечевого пояса передней и задней поверхности тела.

К *основным упражнениям* относятся подъемы: переворотом (р/брусья), разгибом, махом вперед и назад из упора, разгибом из виса. Повороты: в упоре поочередно переставляя руки. Соскоки: махом вперёд, назад прогнувшись, перемахом одной через одну жердь и из седа на одной жерди перемахом через другую.

***Бревно***

Упражнения на бревне специально предназначены для совершенствования функции равновесия, так как площадь опоры ограничена (10 см). Упражнения на бревне можно разделить на следующие основные группы: вскоки (входы), передвижения, повороты, прыжки, статические положения, акробатические элементы, соскоки. Равновесие на бревне может быть обеспечено только в том случае, если общий центр тяжести тела находится над площадью опоры, соблюдение этого условия обязательно при выполнении всех упражнений. Необходимо разучить правильную осанку, которая определяется следующими положениями: ноги должны быть выпрямлены, живот подтянут, спина прямая, плечи расправлены и опущены, голова приподнята прямо. Смотреть рекомендуется не под ноги, а вниз-вперед, на дальний конец бревна.

Обучение следует начинать на полу, постепенно сужая рабочую площадь опоры. По мере освоения технической основы упражнения, его выполняют на г/скамейке, низком, среднем, а затем на высоком бревне.

### *Упражнения начальной подготовки.*

В начале ученики должны освоить упражнения прикладного характера: передвижения в различных направлениях и позах с перешагиванием через препятствия, передвижения в упоре на коленях и в упоре ноги врозь на руках, лазание в смешанных висах и т.д.

#### *Основные упражнения*

Вскоки: вскок в упор (ставя согнутую или прямую ногу сбоку на бревно), вскоки в сед на бревне и в упор, стоя на колене, вскоки в упор, присев (продольно и поперёк), вскок в упор, стоя согнувшись и согнувшись ноги врозь, вскок в упор сзади с перемахом, согнув ноги.

Повороты: кругом на двух ногах, повороты кругом махом одной ноги, поворот на 360° на одной ноге, повороты в приседе на одной ноге.

Прыжки: толчком со сменой положения ног, прыжок толчком двумя с разведением ног, прыжок с обеих ног на одну, прыжок шагом, прыжок с правой на левую.

Танцевальные шаги: шаг польки, вальса, мазурки, бульбы, переменный шаг и т.д.

Соскоки: из седа на бревне, прогнувшись из положения продольно и поперек, шагом, соскок ноги врозь, соскок из упора ноги врозь, из упора на колене и т.д.

#### *Брусья разной высоты*

Упражнения на разновысоких брусьях состоят преимущественно из маховых элементов. В комбинации могут включаться также отдельные элементы, заканчивающиеся статическими положениями. Все упражнения можно разделить на следующие группы: висы, обороты, подъемы, статические положения, соскоки.

Для успешного выполнения упражнений на разновысоких брусьях требуется достаточная сила, хорошая координация движений, смелость. Необходимо обучать гимнастов правильному, мягкому приземлению, используя для этого специальные подводящие упражнения.

#### *Упражнения начальной подготовки.*

Обучение следует начинать с упражнений прикладного характера. К ним относятся: различные способы перелезания через нижнюю и верхнюю жерди (упор на нижней жерди, из упора одной перемахом другой вперёд соскок с поворотом налево (направо) и

т.д.); лазанье на руках, а также лазанье в смешанных висах и упорах (из виса поперек на верхней жерди поочередными перехватами переместиться от одного конца жерди до другого, то же, но каждый перехват с поворотом на  $180^\circ$ , то же из виса завесом одной или двумя продольно или поперек переползти до другого конца жердей и т.п.); ходьба по нижней жерди с опорой двумя, одной или без опоры руками о верхнюю жердь (обычным, приставным, окрестным шагом, с поворотами, перемахами над верхней жердью и т.д.).

*Основные упражнения:* размахивания изгибом из виса на верхней жерди, вис присев, из виса на верхней жерди перемах, согнув ноги, в вис, лежа на нижней жерди, из виса, лежа на нижней жерди, поворот направо в сед на бедре, из седа на правом бедре соскок, прогнувшись, подъём переворотом в упор на нижней жерди, из виса, присев на нижней жерди, подъём переворотом в упор на верхнюю жердь, из седа на бедре на нижней жерди соскок углом назад с поворотом вовнутрь и т.д.

## **2.2 Акробатические упражнения**

Акробатические упражнения развивают силу, ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Навыки, приобретенные на занятиях акробатическими упражнениями, отличаются выраженной прикладностью и могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатические упражнения широко представлены в основной гимнастике для детей школьного возраста, используются в массовых гимнастических выступлениях. Для занятий акробатикой не требуется сложного оборудования.

Все акробатические упражнения подразделяются на три большие группы: прыжки, балансирования, бросковые упражнения.

### ***Акробатические прыжки***

Эту группу составляют прыжковые упражнения с частичным или полным вращением тела, то есть, опорные и безопорные перевороты. Акробатические прыжки подразделяются на пять подгрупп.

Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без перевора-

чивания через голову. Кувырки – вращательные движения с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Они выполняются вперед, назад и в сторону; в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перевороты – вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой. Выполняются вперёд и назад, с разбега и с места. Одиночные упражнения – стойки, мосты и шпагаты. Групповые упражнения - пирамиды втроем, вчетвером и т.д.

### *2.3 Опорные прыжки*

Опорные прыжки являются одним из видов мужского и женского гимнастического многоборья. Выполняются они с разбега, как правило, толчком двумя ногами о гимнастический мостик и обязательно с опорой руками о снаряд. Опорные прыжки выполняются через козла, гимнастического коня установленного в длину и ширину. Кроме того, их можно выполнять и через «нестандартное» оборудование, например, через стопку матов, гимнастическое бревно, гимнастическую скамейку, коня с ручками и через комбинированные снаряды. Прыжки через комбинированные снаряды представляют собой усложнения обыкновенных прыжков, выполняемых через гимнастические снаряды, установленные в различных сочетаниях. Большое разнообразие опорных прыжков позволяет использовать их как средство всестороннего воздействия на занимающихся различного пола, возраста и физической подготовленности. А умения и навыки их выполнения приобретают общее прикладное значение. С их помощью развивают силу мышц, быстроту. Ловкость и точность движений.

Опорные прыжки делятся на три группы:

1. Прямые прыжки, для которых характерно перемещение тела над опорной площадью снаряда без переворачивания через голову. К этой группе относятся прыжки ноги врозь, согнув ноги, согнувшись и др. При их выполнении возможны различные движения тела в тазобедренных суставах (сгибание и разгибание, разведение ног).

2. Прыжки переворотом, при выполнении которых гимнаст проходит над снарядом через стойку на руках, переворачиваясь через голову. К этой группе относятся следующие прыжки: перево-

ротом вперёд, с поворотом, переворот вперёд (сгибаясь – разгибаясь) и др.

3. Боковые прыжки, при выполнении которых тело гимнаста проходит в стороны от площади опоры. К ним относятся прыжки боком, углом, прогнувшись. Они выполняются через козла, коня в ширину, через коня с ручками, через комбинированные снаряды.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик и толчок ногами, полёт до толчка руками, толчок руками, полёт после толчка руками, приземление. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве прыжка в целом.

#### *Упражнения начальной подготовки*

Учащиеся должны хорошо освоить на начальном этапе обучения следующие прыжки:

- а) вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь;
- б) вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел или конь в ширину);
- в) прыжок боком через коня;
- г) прыжок углом через коня в длину толчком одной ноги;
- д) прыжок прогнувшись через коня в ширину.

#### *Основные прыжки*

К этим прыжкам относятся:

- а) прыжок ноги врозь через козла в ширину;
- б) прыжок согнув ноги через козла в ширину;
- в) прыжок согнув ноги назад;
- г) прыжок согнувшись;
- д) прыжок через коня ноги врозь, конь в длину и в ширину.

### **3. Основы обучения гимнастическим упражнениям**

Структура обучения гимнастическим упражнениям тесно связана с использованием конкретных методов и методических приёмов обучения.

Под методом обучения движениям следует понимать выбор принципиального способа решения той или иной задачи в целом, а методическим приёмом является способ действия преподавателя и ученика для решения частных задач. На протяжении всего хода обучения отдельные методы и приёмы могут быть использованы

как для решения только одной задачи обучения, так и для нескольких разных.

*Словесный метод.* Это один из универсальных методов, с помощью которого решается широкий круг задач: описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движения, управление обучением и др. Отсюда и разнообразие методических приёмов использования слова: рассказ, объяснение, опрос, сопровождение выполнения движений. При использовании данного метода особое внимание уделяется точности и лаконичности ведения диалога с учеником. Слова должны быть образными и точными, а выражения - кратки и понятны. Выбор способа воздействия словом в значительной степени зависит от возраста и подготовленности учащихся, а также способностей преподавателя.

*Метод показа.* Данный метод помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты выполнения движения.

Один из способов показа заключается в демонстрации целостного и совершенного исполнения движения - эталона техники. Кроме того, возможен акцентированный показ отдельных фаз и фрагментов с выделением решающих или типичных моментов исполнения. Наиболее нагляден «живой» показ учителем или другим исполнителем. Если при этом исполнение оказалось не совсем удачным, и действия были неточными, то следует правильно объяснить, а затем найти возможность показать технически правильное исполнение.

*Метод целостного упражнения* предполагает разучивание движений на фоне целостного упражнения. Его применяют при освоении несложных элементов и соединений, и в случаях, когда разучиваемое двигательное действие не поддается расчленению на относительно без существенного искажения его основной структуры. Применяя метод целостного упражнения при разучивании относительно сложных двигательных действий, вначале стремятся по возможности упростить двигательную задачу. Это достигается за счёт исключения второстепенных деталей, упрощения отдельных фаз двигательного акта и создания условий, облегчающих их выполнение. Так, например, при разучивании прыжка ноги врозь через коня в длину для упрощения двигательной задачи в начальной стадии

формирования двигательного навыка целесообразно уменьшить высоту снаряда и не требовать от занимающихся строгого соблюдения гимнастического стиля, высокого замаха и легкого приземления.

Целостный метод легко применяется и при совершенствовании техники гимнастических упражнений. В этих случаях обычно пользуются приемом избирательного вычленения отдельных фаз двигательного действия, т.е. последовательно концентрируют внимание учеников на различных технических деталях. Так, после освоения технической основы прыжка ноги врозь через коня в длину, занимающимся предлагают при выполнении очередного прыжка либо сделать более высокий замах при наскоке на снаряд, либо энергичнее выполнить толчок руками и разгибание в последующей фазе, либо четко приземлиться и т.д.

*Метод расчлененного упражнения* предусматривает временное расчленение двигательного действия на основные части (относительно самостоятельные движения) для поочередного их освоения с последующим соединением этих частей в целостное упражнение. Например: при обучении тому же прыжку ноги врозь через коня в длину можно применить метод расчленения, т.е. начать обучение с отработки отдельных фаз; прыжка-разбега, наскока на мостик и толчка ногами, фазы полета после толчка ногами, толчка руками, приземления. Эти отдельные фазы опорного прыжка по мере их освоения постепенно соединяются в целостное двигательное действие.

Метод расчлененного упражнения применяется главным образом при разучивании сложных двигательных действий, включающих в себя несколько относительно самостоятельных фаз. Применяя этот метод, важно правильно расчленить упражнение.

Если после расчленения упражнения, отдельные его части всё же продолжают оставаться для учеников достаточно трудными двигательными действиями, надо постараться подобрать к ним соответствующие подводящие упражнения.

При обучении гимнастическим элементам и соединениям методы целостного и расчленённого упражнения обычно сочетают друг с другом, дополняя их различными методическими приемами.

К наиболее эффективным методическим приемам, облегчающим и ускоряющим процесс обучения, относятся подводящие уп-

ражнения, дополнительные зрительные и звуковые ориентиры, разновидности физической помощи, варьирование (изменение) условий обучения. Эти приёмы, прежде всего, направлены на то, чтобы по возможности максимально облегчить создание у занимающихся правильного представления о технике разучиваемых движений. В связи с этим их применяют преимущественно на начальной стадии формирования двигательных навыков.

*Подводящие упражнения* (специально-подготовительные упражнения, имеющие сходную техническую структуру с изучаемыми двигательными действиями). Эти упражнения дают возможность занимающимся в относительно облегченных условиях почувствовать основные фазы изучаемых элементов и соединений, тем самым, приобретая желаемые двигательные представления. Например, при обучении подъёму разгибом из размахивания в висе на перекладине наибольшие трудности возникают у занимающихся при освоении разгибания (трудно усваивается положение частей тела в момент разгибания). Для создания правильного представления об этой фазе упражнения полезно предложить ученикам выполнить из виса стоя, согнувшись на гимнастической стенке энергично выполнить серию разгибательных движений до положения упора стоя и обратно (руки выполняют приводящее движение к бедрам и абсолютно прямые). Из исходного положения, стоя согнувшись хватом за гимнастическую палку разгибательные движения до положения основной стойки, с задачей как можно ближе к ногам провести г/палку (исполнять в различном темпе, при этом руки в локтевых суставах не сгибать). Эффективность подводящих упражнений зависит не только от удачного подбора, но и правильного сочетания их с основным изучаемым упражнением.

*Дополнительные зрительные и звуковые ориентиры.* Этот методический приём обучения облегчает формирование правильного представления о пространственных и временных параметрах разучиваемых движений. Они способствуют конкретизации двигательной задачи. В качестве дополнительных зрительных ориентиров обычно используют различные предметы (мяч, подвешенный на верёвке, г/палку и т.д.), которые помещают в поле зрения ученика на определенной высоте и соответствующем удалении от снаряда. Перед учеником ставится задача: при выполнении упражнения, в какой-то момент постараться ногами или другой частью тела кос-

наться этого предмета или наоборот не задеть его. При обучении акробатическим и опорным прыжкам полезно для зрительной ориентации отмечать мелом место постановки ног (рук).

Звуковые сигналы применяют в качестве дополнительных ориентиров, чтобы облегчить ученику усвоение ритма движений и помочь ему уловить моменты приложения основных усилий при выполнении двигательного действия. Звуковые сигналы подаются голосом или с помощью специальных приспособлений. Эффективность дополнительных зрительных и звуковых ориентиров обычно повышается, когда они применяются в сочетании.

*Физическая помощь* способствует созданию правильного представления о разучиваемом движении. Широко применяется в гимнастике как при обучении координационно-сложным двигательным действиям, так и при освоении относительно простых упражнений, которые требуют максимального проявления определенных двигательных качеств (чаще всего силы). Однако, несмотря на бесспорную пользу этого приема, применять его следует с ограничением. Частое и длительное оказание помощи снижает активность учеников и препятствует развитию у них чувства уверенности в своих силах.

Разновидностью помощи является прием фиксации. Его цель - создать у ученика представление о наиболее существенных, узловых положениях, встречающихся при выполнении упражнения. Ученик фиксирует с помощью учителя, партнёра, используя дополнительную опору о снаряд, наиболее ответственные положения (позы), встречающиеся при выполнении целостного движения. Чтобы облегчить ученику прочувствованно нескольких, следующих друг за другом положений, применяют так называемый приём проводки. Ученик с помощью учителя выполняет элемент в замедленном темпе.

*Варьирование условий обучения* применяют в качестве методического приема обучения на более поздней стадии формирования двигательного навыка, обычно после того, как ученик и хорошо освою техническую основу упражнения. Изменение условий обучения облегчает и ускоряет процесс уточнения деталей упражнений и способствует повышению пластичности формируемого двигательного навыка. Варьирование условий обучения осуществляют путём изменения исходного или конечного положения, увеличения ам-

плитуды маха, в опорных прыжках - за счет изменения высоты снаряда и расстояния между снарядом и мостиком. Варьирование условий выполнения упражнений надо начинать своевременно и осуществлять постоянно.

### *3.1 Ошибки и рекомендации по их устранению*

Любое исполнение гимнастических упражнений не застраховано от ошибок, даже если движение доступно. А методика обучения совершенна. Поэтому преподаватель и ученик должны быть готовы (методически и психологически) к возможности появления ошибок и должны уметь их исправлять.

Трудности, которые испытывает ученик в процессе обучения, могут быть разного характера. Они относительны и определяются путём сопоставления двигательного задания и потенциальных возможностей ученика. Для устранения ошибок ученики должны пользоваться такими приёмами: уточнение представления об изучаемых элементах, контроль своих действий, анализ объяснения преподавателя и др. Внимательное выслушивание объяснений преподавателя, правильное понимание сделанных им замечаний, вдумчивый анализ совершаемых попыток, оценка всех удач и неудач – вот важнейшие средства, обеспечивающие формирование навыка, а также устранение и предупреждение ошибок.

В связи с необходимостью исправления ошибок в процессе освоения гимнастических упражнений, можно сформулировать следующие правила действий:

1) прежде чем приступить к исправлению ошибок следует подмечать (особенно в начале формирования навыка) основные ошибки, влияющие на структуру движения, а затем соответствующую цепочку нарушений в исполнении движения;

2) следует избегать одновременного исправления нескольких разнохарактерных ошибок, а избирать путь их последовательного исправления;

3) с момента разучивания следует стремиться выполнять движения с наименьшим количеством ошибок. Необходимо подбирать такие подводящие упражнения, которые бы сразу выполнялись без ошибок. Однако на практике ученики часто допускают ошибки,

как в подводящих упражнениях, так и в основном движении. Поэтому преподаватель должен уметь их быстро устранять;

4) для устранения ошибок очень важно наблюдать за выполнением движения, так как существует некоторое несоответствие между формой упражнения и субъективными ощущениями, возникающими при его выполнении. Такое несоответствие чаще всего встречается при начальном разучивании движения. Для успешного устранения ошибок надо, прежде всего, умело находить их причины и не принимать следствие за причину;

5) более эффективно срочное исправление ошибки по ходу выполнения движения – без отсрочки на следующий подход, занятие.

Объясняя ошибки, следует проверять и уровень развития физических качеств, так как часть ошибок возникает лишь потому, что у ученика не достаточно развита сила и гибкость. Если ошибка закрепились, то для её устранения можно применять следующие приёмы:

1. На некоторое время прекратить выполнение элемента, чтобы затормозить ненужные условно-рефлекторные связи, а затем вновь приступить к его разучиванию.

2. Переучить элемент (если позволяют особенности техники) в другую сторону.

3. Воспользоваться приёмом «от трудного к легкому», то есть, прекратив разучивание данного элемента выучить более трудный, но сходный с ним по структуре и затем уже от трудного элемента перейти к разучиванию легкого.

4. Усилить страховку различными средствами, чтобы устранить отрицательное действие защитного рефлекса, мешающего овладеть правильной техникой. С этой же целью следует обучить надежным способам самостраховки.

Для исправления ошибок следует использовать различные приёмы и средства:

- уточнение двигательных представлений;
- предупреждение появления ошибок и переход к совместному анализу результатов действия;
- дозирование заданий, акцентированное (сравнительное) воспроизведение движения;

- использование различных способов облегчения выполнения движения, психологическому воздействию на ученика (подъём настроения, создание уверенности и тому подобное).

Меры предупреждения появления ошибок сводятся к полноценной подготовке ученика к обучению, глубокому знанию техники выполнения нового движения, эффективным и своевременным действиям преподавателя при разучивании движения. При исправлении ошибок особое значение приобретает принцип индивидуального подхода.

## 4. Основы судейства в гимнастике

### 4.1 Общие указания

1. Упражнение должно выполняться без ошибок, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движения, чётко и легко, уверенно, красиво и выразительно.

2. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом, а также невыполнение общих указаний ведут к соответствующим сбавкам в зависимости от величины и характера отклонений.

2. Статические элементы выполняются (удерживаются) в течение двух секунд.

3. Началом выполнения упражнения является основная стойка перед снарядом с поднятой рукой вверх. Окончанием упражнения считается момент, когда ученик после приземления принимает основную стойку.

4. Все упражнения оцениваются из 10 баллов.

Сбавки за ошибки в выполнении элементов.

При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие, средние и грубые ошибки, а также ошибки, вследствие которых элемент считается невыполненным.

Мелкие ошибки – небольшие несущественные отклонения от безупречного выполнения, сбавка – 0,1 балла.

Средние ошибки – значительные отклонения от безупречного исполнения, сбавка – 0,2 балла.

Грубые ошибки – большие искажения, граничащие с невыполнением, сбавка – 0,3 балла.

Падение со снаряда или остановка – сбавка – 0,5 балла.

Упражнение, прерванное падением, может быть продолжено в течение 30 секунд после падения. Ученику разрешается повторить этот элемент, на котором произошло падение, только один раз. В случае его удачного исполнения элемент засчитывается, сбавки производят только за падение и за ошибки исполнения.

Исключением является падение при выполнении соскока или на опорном прыжке.

В таблице классификации ошибок выполнения упражнений приведены характерные ошибки, допускаемые занимающимися в ходе выполнения гимнастических упражнений и соответствующие им сбавки.

**Т а б л и ц а 1 – Классификация ошибок выполнения упражнений**

Виды ошибок	Мелкие ошибки (0,1 б)	Средние ошибки (0,2 б)	Грубые ошибки (0,3 б)	Невыполнение элемента
Сгибание рук, ног, тела, разведение ног, неправильное положение головы.	Слегка согнутые ноги, руки, тело, слегка разведенные ноги (отклонение от правильного положения до $15^{\circ}$ ).	Значительное сгибание рук, ног, туловища, разведение ног (отклонение $16^{\circ}$ - $30^{\circ}$ ).	Большое сгибание рук, ног, туловища, разведение ног (отклонение больше $30^{\circ}$ ).	Отклонение от правильного положения больше $45^{\circ}$
Ошибки в элементах, основная трудность которых заключается в выполнении их прямыми руками, ногами, прямым телом.	Едва заметное сгибание рук, ног, туловища. Едва заметное отклонение от правильного положения тела (до $15^{\circ}$ ).	Небольшое сгибание рук, ног, тела. Небольшое отклонение от правильного положения (до $30^{\circ}$ ).	Значительное сгибание рук, ног или тела. Значительное отклонение от правильного положения тела ( $31^{\circ}$ - $45^{\circ}$ ).	

Окончание таблицы 1

Виды ошибок	Мелкие ошибки (0,1 б)	Средние ошибки (0,2 б)	Грубые ошибки (0,3 б)	Невыполненные элементы
Неполная амплитуда движения – выполнение элементов недостаточно высоко, широко и т.д.	Небольшое отклонение от полной амплитуды. Недостаточная лёгкость, чёткость, уверенность, выразительность.	Малая амплитуда движения.		
Потери равновесия.	Небольшое движение без схождения с места, небольшой шаг или прыжок.	Значительное колебательное движение, схождение с места выпадом, небольшим прыжком. Касание пола одной или двумя руками.	Пробежка. Явно выраженная опора.	
Касание снаряда.	Лёгкое касание.	Значительное касание без заметной потери темпа.	Касание со значительной потерей темпа.	Остановка или падение со снаряда или на снаряд.
Применение силы в маховых элементах и наоборот.	От 1 до 2 сек.	1 сек.		Меньше 1 сек.
Отклонение от правильного положения в статических элементах.	До $15^{\circ}$	$16^{\circ}$ - $30^{\circ}$	$31^{\circ}$ - $45^{\circ}$	
Приземление на разведённые ноги.	На ширине стопы.	На ширине плеч.		

## 4.2 Специальные требования к выполнению упражнений в видах мужского и женского многоборья

### **Акробатика**

Учащиеся могут включать в свои упражнения только те элементы, которые они освоили уверенно на хорошем техническом уровне.

Упражнение должно выполняться в прямом, а в некоторых случаях в прямом и обратном направлении. За ошибки при выполнении комбинации производятся следующие сбавки:

а) не плотная группировка при выполнении кувырков с касанием опоры, головы, искажение направления, разведённые ноги – 0,1-0,2 балла;

б) в стойках на голове и руках – отклонение от правильного положения (от 0,1 до 0,3 балла), искажение положения туловища, вибрация в стойке – 0,1-0,3 балла;

в) в равновесиях на одной ноге – согнутая опорная нога и свободная расслаблена, согнута в коленном суставе, опущена, голова наклонена вниз, руки назад, вибрация в стойке – 0,1-0,3 балла;

г) в переворотах боком – искажение направления, сгибание в тазобедренных суставах, нечёткое приземление – 0,1-0,3-0,5 балла.

Все упражнения должны заканчиваться чётким приземлением ноги врозь или вместе.

### **Опорный прыжок**

Выполняется через коня в ширину, коня в длину и козла. С одного или двух мостиков и включает в себя как спортивные, так и прикладные прыжки с кратковременной опорой как одной, так и двумя руками. Прыжок исполняется с разбега, толчком обеих ступней. Ученик начинает выполнение прыжка в положении ноги вместе на расстоянии максимум 15 метров от снаряда. Судейство начинается в тот момент, когда ступни ног коснулись мостика. Разбег может быть прерван, а затем продолжен, но не может быть повторен. Прыжок заканчивается положением стоя ноги вместе спиной, лицом или боком к снаряду.

Ученики могут выполнять только те прыжки, которые они освоили совершенно и технически правильно.

За ошибки при выполнении опорных прыжков производятся следующие сбавки:

- а) толчок одной ногой о мостик – 0,2 балла;
- б) неплотная группировка и касание носками снаряда при вскокке в упор, присев на снаряд, неудержание данной позы на снаряде – 0,2 балла;
- в) сгибание в тазобедренных суставах ног в фазе полёта после опоры руками – 0,1-0,2 балла;
- г) фаза полёта после опоры руками направлена вперёд с наклоном книзу и сгибанием в тазобедренных суставах – 0,1-0,3 балла;
- д) неправильное наклонно-согнутое принятое положение в прыжках согнув ноги – 0,1-0,3 балла;
- е) нечёткое прослеживание движения тела вверх – 0,1-0,2 балла;
- ж) нечёткое приземление с шагами или прискоками на двух – 0,1-0,3 балла;

### **Перекладина (низкая, средняя, высокая)**

Упражнение начинается из положения, стоя ноги вместе или после короткого разбега с помощью или без помощи учителя. Ученик напрыгивает в спокойный или слегка раскачивающийся вис на перекладине. Судейство начинается с момента, когда ступни ученика отрываются от пола.

Ученик должен включать в свое упражнение только те элементы, которые он может выполнять совершенно уверенно и технически правильно.

За ошибки при выполнении упражнений на перекладине производятся следующие сбавки:

- а) длительные паузы между элементами – 0,2 балла;
- б) проваливание в плечевых суставах при принятии упоров, сгибание в тазобедренных суставах, коленных суставах, сгибание рук при выполнении упоров и маховых подъёмов, спадов – 0,1-0,3 балла;
- в) нарушение ритма, искажение комбинации – 0,2 балла;
- г) неуверенный соскок, искажённый с потерей равновесия, шагами, прыжками, глубоким приседом, согнутыми ногами, сгибание в тазобедренных суставах – 0,2 балла.

### **Брусья (средние, обычные)**

Начало упражнения или разбег на снаряд должны выполняться из основной стойки ноги вместе. Упражнение начинается, когда ученик одной рукой или двумя руками берётся за снаряд. Судейство начинается в момент, когда ступни ног отрываются от пола.

Ученики должны включать в своё упражнение только те элементы, которые они освоили совершенно уверенно и технически правильно.

За ошибки при выполнении упражнений на брусьях производятся следующие сбавки:

а) сгибание рук, ног, в тазобедренных суставах, провисание в плечевых суставах – 0,1-0,2 балла;

б) неуверенное ритмичное размахивание в упоре – 0,1-0,2 балла;

в) искажённое положение в упорах на руках – 0,1-0,2 балла;

г) сгибание рук и ног при подъёмах, и искажённая техника их выполнения – 0,1-0,2 балла;

д) неправильная осанка при удержании поз – 0,2 балла;

е) удержание статических поз меньше 2 секунд – 0,2 балла.

### ***Брусья разной высоты***

Упражнения выполняются как в висах, так и в упорах, на верхней и на нижней жерди, и включают в себя как статические, так и маховые упражнения. Соскоки выполняются из положения в висе на верхней и нижней жерди, спиной, лицом и боком к снаряду.

Учащиеся могут включать в своё упражнение только элементы, которые освоили совершенно уверенно и технически правильно.

За ошибки при выполнении упражнений на разновысоких брусьях производятся следующие сбавки:

а) сгибание ног при размахиваниях изгибами, асинхронное движение нижних конечностей и верхней части туловища – 0,1-0,2 балла;

б) искажённое принятие смешанных висов и упоров – 0,1-0,2 балла;

в) сгибание ног в коленных суставах при выполнении кругов – 0,2 балла;

г) неправильная осанка при принятии статических поз – 0,2 балла;

д) нечёткое приземление в соскоках: пробежка, низкий присед, прыжки на двух – 0,1-0,2 балла.

### ***Гимнастическое бревно***

Упражнение начинается с разбега и с места толчком о мостик одной или двумя ногами, стоя лицом в положении поперёк, продольно, боком, лицом в торец бревна, вход на бревно с дополни-

тельной опорой и без, с косого и прямого разбега.

Учащиеся могут выполнять только те элементы комбинации, которые они освоили совершенно уверенно и технически правильно.

За ошибки при выполнении упражнений на гимнастическом бревне производятся следующие сбавки:

- а) нарушение ритма перемещений по бревну – 0,1-0,2 балла;
- б) сгибание рук, ног, туловища – 0,1-0,2 балла;
- в) нарушение координации движений – 0,2 балла;
- г) ошибки в приземлении: нечёткое схождение с места, прыжки на двух ногах, пробежка – 0,1-0,2 балла.

Оценивать упражнения по правилам соревнований по гимнастике рекомендуется по следующей схеме: отличное исполнение от 9,0 до 10 баллов, по школьной системе градации оценок – 8,9,10, хорошее – от 8,0 до 8,9 баллов – 5,6,7, удовлетворительное – от 7,0 до 7,9 баллов – 1,2,3,4.

## ЧАСТЬ II. СНАРЯДНАЯ ГИМНАСТИКА

### 1. Учебные комбинации на гимнастических снарядах

#### 1.1 5 КЛАСС (мальчики)

##### 1.1.1 БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ (средние)

###### Комбинация № 1

1. Из упора стоя хватом за концы жердей, наскок в упор.
2. Передвижение в упоре до середины жердей, мах назад.
3. Махом вперёд упор углом (обозначить) сед ноги врозь.
4. Перемах право в сед на правом бедре, левую ногу назад, левую руку в сторону, правую согнуть.
5. Сидя на правом бедре, хватом левой рукой сзади ладонью назад соскок с поворотом налево кругом.

###### Комбинация № 2

1. Из вися стоя снаружи продольно правая хватом снизу, толчком обеих ног вис скрестно, левую ногу на дальнюю, правую на ближнюю жердь с поворотом налево на  $270^\circ$  в упор на предплечьях ноги врозь.
2. Из упора на предплечьях ноги врозь, перемах вовнутрь - мах вперед.
3. Махом назад подъем в упор.
4. Мах вперед, мах назад.
5. Соскок махом вперед.

##### 1.1.2 ПЕРЕКЛАДИНА (низкая)

###### Комбинация № 1

1. Из вися присев толчком ног вис согнувшись - вис завесом правой.
2. Из вися завесом правой подъем завесом в упор.
3. Из упора верхом правой, перехват левой в хват снизу - поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор.
4. Из упора мах назад - махом вперед оборот назад в упоре.
5. Из упора махом назад соскок с поворотом налево.

###### Комбинация № 2

1. Из вися стоя, махом одной и толчком другой, подъем пере-

воротом в упор.

2. Перемах правой вперёд и перехват рук в хват снизу.
3. Оборот вперёд верхом.
4. Из упора верхом правой перемахом левой соскок с поворотом направо на 270°.

### 1.1.3 АКРОБАТИКА

Комбинация № 1 (для мальчиков и девочек)

1. Из полуприседа кувырок вперёд.
2. Второй кувырок в упор присев ноги скрестно - в приседе поворот кругом в упор присев.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке.
4. Из упора присев или из седа перекат назад в стойку на лопатках (держать).
5. Перекатом вперёд упор присев и прыжок вверх прогнувшись в основную стойку.

Комбинация № 2 (для мальчиков)

1. Из основной стойки (о.с.) отвести одну назад - падение вперёд на согнутые руки, ногу назад, выпрямляя руки, упор лёжа.
2. Из упора лёжа, подтягивая прямые ноги - кувырок вперёд в упор присев.
3. Кувырок назад, в упор стоя ноги врозь согнувшись.
4. Упор присев - стойка на голове и руках, согнув ноги.
5. Кувырок вперёд со стойки - прыжок вверх прогнувшись.

Комбинация № 2 (для девочек)

1. И.п. - о.с. - приседая упор присев и кувырок вперёд в группировке.
2. Выпрямляясь, прыжок с поворотом кругом в упор присев.
3. Кувырок назад в полушпагат.
4. Сед. Лечь на спину, руки вверх, согнуть ноги - «мост» - держать, лечь на спину.
5. Поворот кругом на живот руки к туловищу - упор присев. Толчком двух ног прыжок вверх прогнувшись в О.С.

### 1.1.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Козёл в ширину (Н-80-100 см.), вскок в упор присев и соскок прогнувшись.

2. Козёл в ширину (Н-80-100 см.), вскок в упор стоя на голеньях, толчком рук и голеньей – упор присев, соскок прогнувшись.

## *1.2 5 КЛАСС (девочки)*

### *1.2.1 БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ*

#### Комбинация № 1

1. Из вися на верхней жерди лицом к нижней, размахивание изгибами - вис присев на нижней жерди.

2. Толчком двумя - вис лёжа на нижней жерди.

3. Мах вперёд согнув ноги перемах назад через нижнюю жердь, мах назад.

4. Махом вперёд перемах ноги врозь в вис лежа (прогнувшись).

5. Поочередный перехват рук в упор сзади на нижней жерди, соскок махом вперёд.

#### Комбинация № 2

1. Из вися на верхней жерди лицом к нижней размахивание изгибами, вис присев на левой ноге, правая назад приставить правую к левой в вис присев на нижней жерди.

2. Медленно выпрямляя ноги. вис лежа на нижней жерди.

3. Махом двух ног вис присев.

4. Толчком двух вис - размахивание изгибами.

5. Соскок на махе назад.

### *1.2.2 БРЕВНО*

#### Комбинация № 1

1. Вход с дополнительной опорой на конец бревна.

2. Стоя на правой, левая назад на носок руки вверх.

3. Приставляя левую сзади, присед руки в стороны, выпрямляясь, небольшой прыжок вперёд в присед, левая нога вперёд.

4. Выпрямясь, шаг левой, руки в стороны, шаг правой руки вниз, равновесие на правой (обозначить).

5. Опуская ногу, четыре шага бегом на носках, приставляя ногу «старт пловца».

6. Соскок прогнувшись в сторону (стоя боком к бревну).

#### Комбинация № 2

1. Вход с дополнительной опорой на конец бревна.

2. Стоя на носках, правая впереди, руки в стороны.

3. Четыре шага с продвижением вперед с поочередным сгибанием опорной и небольшим взмахом свободной ноги.
4. Шагом правой - присед руки на пояс, левая вперед.
5. Выпрямляясь, шаг левой, поворот направо «старт пловца».
6. Соскок прогнувшись ноги врозь вместе.

### 1.2.3 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Козёл в ширину (Н - 80-100 см.), вскок в упор присев - соскок вперед прогнувшись.
2. Козёл в ширину (П - 80-100 см.), вскок в упор присев на правую голень, левая назад. Приставить левую, толчком рук и голени - упор присев, соскок вперед прогнувшись.

## 1.3 6 КЛАСС (мальчики)

### 1.3.1 БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ (средние)

#### Комбинация № 1

1. Из упора на предплечьях - размахивание.
2. Махом вперед - подъем в упор, в сед ноги врозь.
3. Перемах левой ногой на правую жердь - сед на левом бедре, правую руку в сторону.
4. Перемах двумя во внутрь - мах назад, мах вперед.
5. Соскок на махе в вис присев внутри брусьев.

#### Комбинация № 2

1. Из упора на предплечьях - размахивание.
2. Махом вперед - подъем ноги врозь.
3. Перемах левой ногой на правую жердь - сед на левом бедре, правую руку в сторону.
4. Перемах двумя во внутрь - мах назад, мах вперед.
5. Соскок махом назад прогнувшись.

### 1.3.2 ПЕРЕКЛАДИНА (низкая)

#### Комбинация № 1

1. Из вися стоя, махом одной и толчком другой, подъем переверотом в упор (с помощью).
2. Перемах левой ногой вперед, перехват в хват снизу.
3. Поворот налево кругом в упор.
4. Медленное опускание вперед в вис углом (обозначить).

5. Сгибая ноги, вис стоя – о.с.

#### Комбинация № 2

1. Из вися стоя, силой подъём переворотом в упор.

2. Перемах левой ногой вперёд, перехват в хват снизу.

3. Поворот налево кругом в упор.

4. Медленное опускание в вис углом (держать).

5. Сгибая ноги, вис стоя - о.с.

### 1.3.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

1. И.П. - О.С.

2. Руки вверх в стороны, правая (левая) нога назад, равновесие на левой (правой) (держать).

3. «Старт пловца» - кувырок вперёд.

4. Перекат назад в стойку на лопатках (держать).

5. Перекат вперёд в сед в группировке или в упор присев.

6. Кувырок назад в упор присев - выпрямиться в о.с.

#### Комбинация № 2

1. И.П. - О.С.

2. Правая назад, руки вверх в стороны - равновесие (держать).

3. Приставляя ногу «Старт пловца» - длинный кувырок вперёд в упор присев.

4. Стойка на голове - руках (обозначить).\*

5. Упор присев.

6. Прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом.

### 1.3.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Козёл в ширину (Н - 100-110 см.), вскок в упор стоя на коленях - соскок ноги врозь толчком ног и взмахом рук.

2. Козёл в ширину (Н - 100-110 см.), прыжок ноги врозь.

---

\* графическое изображение этого элемента и других элементов комбинации см. приложение №1

## 1.4 6 КЛАСС (девочки)

### 1.4.1 БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ

#### Комбинация № 1

1. Из виса хватом за верхнюю жердь - размахивание изгибами.
2. Махом вперёд, сгибая левую ногу - перемах в вис лёжа левой.
3. Перемах правой в вис лежа прогнувшись.
4. Поочередный перехват рук за нижнюю жердь хватом снизу.
5. Махом вперёд соскок с поворотом налево или направо.

#### Комбинация № 2

1. Из виса стоя хватом за нижнюю жердь (лицом вовнутрь) махом одной и толчком другой подъём переворотом (с помощью) в упор.
2. Перемах правой ногой вперёд.
3. Перехват правой хватом снизу за верхнюю жердь с перемахом правой влево и поворотом налево кругом в вис лёжа на нижней жерди, хватом за верхнюю жердь.
4. Перемах назад согнув ноги в вис и мах назад, махом вперёд перемах ноги врозь в вис лёжа на нижней жерди.
5. Поворот в сед на левом бедре и хватом правой рукой снизу сзади за нижнюю жердь соскок прогнувшись с поворотом направо кругом.

### 1.4.2 БРЕВНО

#### Комбинация № 1

1. Вход с дополнительной, опорой на конец бревна.
2. Два-три быстрых шага на носках, руки на пояс.
3. Поворот налево кругом - мах левой ногой, хлопок под ней, мах правой, хлопок под ней.
4. Махом левой ноги назад поворот направо на  $90^\circ$  в упор присев на правой ноге, левую в сторону.
5. Встать, руки в стороны - упор присев на левой - поворот налево и через выпад выпрямиться.
6. Несколько шагов на носках и соскок прогнувшись с конца бревна шагом.

#### Комбинация № 2

1. И.П. - О.С. лицом к бревну.
2. С разбега или с места толчком двумя - упор, правую ногу в

сторону на носок.

3. Поворот налево в упор лёжа на согнутых руках, левую назад.

4. Разгибая руки, приставить левую в упор лёжа и упор сидя на пятках с наклоном вперёд.

5. Выпрямляясь - упор присев, левая впереди, встать руки в стороны.

6. Пять шагов бегом, начиная левой, руки в стороны, и махом одной, толчком другой - соскок прогнувшись с конца бревна.

### *1.4.3 АКРОБАТИКА*

#### *Комбинация № 1*

1. И.П. - О.С.

2. Шагом левой (правой) равновесие руки в стороны (держать).

3. С шага кувырок вперёд в группировке, кувырок назад.

4. Перекатом назад, стойка на лопатках (держать) без помощи рук.

5. Перекатом вперед - упор присев.

6. Прыжок вверх О.С.

#### *Комбинация № 2*

1. И.П. – О.С.

2. Шагом левой (правой) равновесие на одной ноге, руки в стороны.

3. Выпрямляясь с шага два кувырка вперёд.

4. Кувырок назад в упор стоя на правом колене, левую назад.

5. Взмахом левой ноги, толчком правой - упор присев. Прыжок вверх прогнувшись - О.С.

### *1.4.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*

1. Козёл в ширину (Н - 100-110 см.), вскок в упор присев и соскок, согнув ноги.

2. Козёл в ширину (Н - 100-110 см.), прыжок ноги врозь.

## *1.5 7 КЛАСС (мальчики)*

### *1.5.1 БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ*

#### *Комбинация №1*

1. Из упора стоя поперёк внутри брусев, с прыжка упор и мах вперёд.

2. Мах назад, махом вперёд упор углом (обозначить).
3. Сед ноги врозь, перемах во внутрь.
4. Мах назад, мах вперёд.
5. Соскок махом назад прогнувшись.

#### Комбинация № 2

1. Из упора стоя поперёк внутри брусьев, с прыжка упор и мах вперёд.
2. Мах назад выше горизонтали, мах вперёд - сед ноги врозь.
3. Перехват вперёд, кувырок вперёд в сед ноги врозь.
4. Перемах вовнутрь, мах назад.
5. Соскок махом назад прогнувшись.

#### 1.5.2 ПЕРЕКЛАДИНА (средняя)

##### Комбинация № 1

1. Из вися стоя, толчком двумя подъём переворотом в упор.
2. Перемах левой (правой) ногой вперёд.
3. Спад назад и подъём завесом вперёд (с помощью).
4. Перехват рук в хват снизу.
5. Соскок перемахом вперёд одной ногой с поворотом на  $90^\circ$ , стоя боком к снаряду.

##### Комбинация № 2.

1. Из вися стоя, подъём переворотом в упор (силой).
2. Перемах левой (правой) ногой вперёд.
3. Спад назад и подъём завесом в упор.
4. Перехват рук в хват снизу.
5. Соскок перемахом вперёд левой (правой) ногой с поворотом на  $90^\circ$ , стоя боком к снаряду.

#### 1.5.3 АКРОБАТИКА

##### Комбинация № 1

1. Два - три шага разбега, толчком двух прыжок вверх прогнувшись - приземление - О.С.
2. «Старт пловца» длинный кувырок, кувырок вперёд.
3. Прыжок с поворотом кругом в упор присев - кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны.
4. Упор присев.
5. Прыжок прогнувшись - приземление - О.С.

### 1.5.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Козёл в ширину (Н - 110 см.), вскок в упор присев и соскок прогнувшись.
2. Козёл в ширину (Н - 110 см.), прыжок согнув ноги.

## 1.6 7 КЛАСС (девочки)

### 1.6.1 БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ

#### Комбинация № 1

1. Из вися на верхней жерди лицом к нижней, размахивание изгибами.
2. Перемах двумя ногами врозь - вис лёжа на нижней жерди.
3. Сед на правом бедре, хватом правой за верхнюю жердь, левая рука в сторону.
4. Хватом левой сзади за телом сед углом (обозначить).
5. Опуская ноги с поворотом налево - сед сзади хватом снизу соскок махом вперёд.

#### Комбинация № 2

1. Из вися на верхней жерди, лицом к нижней, размахивание изгибами.
2. Перемах левой в вис лёжа на нижней жерди.
3. Перехват двух рук хватом за нижнюю жердь - спад назад и подъём завесом в упор.
4. Перехват хватом снизу.
5. Соскок перемахом правой стоя левым боком к снаряду.

### 1.6.2 БРЕВНО

#### Комбинация № 1

1. И.П. - стойка правым боком к бревну.
2. С косога разбега вскок в упор на правое колено, левую на д.
3. Сед на правую пятку левую вперёд на носок, руки в стороны, встать в стойку на левой правую назад на носок.
4. Начиная с правой, ходьба с высоким подниманием прямых ног вперёд, руки в стороны, поворот на носках кругом, руки вверх.
5. Ходьба выпадами, начиная с левой, руки в стороны.

6. Толчком левой и махом правой - соскок, стоя правым боком к снаряду.

#### Комбинация № 2

1. И.П. - стойка правым боком к бревну.

2. С косоного разбега вскок в упор на правое колено, левую назад.

3. Сед на правую пятку левую вперёд на носок, руки в стороны, встать в стойку на левой правую назад на носок.

4. Два шага польки, присед руки на пояс, поворот на носках кругом, встать.

5. Три прыжка со сменой ног с продвижением вперёд.

6. Толчком левой и махом правой - соскок, стоя правым боком к снаряду.

### 1.6.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

1. И.П. - О.С.

2. С шага два кувырка вперёд в упор присев ноги скрестно.

3. Кувырок назад через плечо в «полушпагат» руки в стороны, сед.

4. Лечь на спину, согнуть руки и ноги – «мост» (держать), лечь.

5. Поворот в упор лёжа на согнутых руках, упор присев.

6. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь - вместе - О.С.

#### Комбинация № 2

1. И.П. - О.С.

2. С шага два кувырка вперёд в упор присев ноги скрестно.

3. Кувырок назад через плечо в «полушпагат» руки в стороны, сед.

4. Лечь на спину, согнуть руки и ноги – «мост» (держать), поворот кругом с опорой на одну руку.

5. Упор присев.

6. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь - вместе - О.С.

### 1.6.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Козёл в ширину (Н - 110 см.), вскок в упор присев, соскок с поворотом на 90°.

2. Козёл в ширину (Н - 110 см.), прыжок согнув ноги.

## 1.7 8 КЛАСС (мальчики)

### 1.7.1 БРУСЬЯ

#### Комбинация № 1

1. Из виса присев, глубоким хватом за концы жердей силой или толчком двух, подъём в упор.

2. Мах вперёд, мах назад, махом вперёд, сед ноги врозь.

3. Кувырок вперёд в сед ноги врозь, перемах вовнутрь.

4. Махом вперёд - соскок с поворотом на  $90^\circ$  вовнутрь.

#### Комбинация № 2

1. И.П. - стоя поперёк лицом к брусьям.

2. Наскок в упор, размахивание на концах жердей.

3. На махе назад согнуть руки и махом вперёд, выпрямляя руки, оттолкнуться от жердей с продвижением вперёд.

4. Мах назад, махом вперёд сед ноги врозь, силой, согнув ноги - стойка на плечах (держать).

5. Кувырок вперёд, в сед ноги врозь.

6. Перемах вовнутрь, мах назад - соскок махом вперёд с поворотом на  $180^\circ$  вовнутрь.

### 1.7.2 ПЕРЕКЛАДИНА (высокая)

#### Комбинация № 1

1. Из размахивания в висе, на махе вперёд, подъём завесом в упор.

2. Перехват в хват снизу, поворот налево.

3. Опускание вперёд в вис углом (обозначить).

4. Размахивание изгибами.

5. Соскок махом вперёд в О.С.

#### Комбинация № 2

1. Из размахивания в висе, на махе вперёд, подъём завесом в упор.

2. Перехват в хват снизу - оборот вперёд.

3. Разноименный поворот кругом в упоре с перемахом одной ноги.

4. Опускание вперёд в вис углом (обозначить).

5. Размахивание изгибами - соскок махом вперёд прогнувшись в О.С.

### 1.7.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

1.И.П. - О.С.

2.Руки вверх - падение вперёд в упор лёжа на согнутые руки.

Выпрямить руки в упор лёжа.

3.Кувырок вперёд, подтягивая прямые ноги.

4.Второй кувырок.

5.Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, прыжком ноги вместе.

6.Переворот боком в стойку ноги врозь - приставить ногу - О.С.

#### Комбинация № 2

1.И.П. - О.С.

2.Руки через стороны вверх - падение в упор лёжа на согнутые руки - упор лёжа.

3.Кувырок вперёд, подтягивая прямые ноги в упор присев.

4.Силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держать).

5.Опускание в упор присев встать.

6.Переворот боком в стойку ноги врозь - приставить ногу - О.С.

### 1.7.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1.Козёл в длину (Н - 110 см.), прыжок, согнув ноги.

2.Козёл в ширину (Н - 110 см.), прыжок, согнув ноги через натянутую веревку между мостиком и снарядом.

## 1.8 8 КЛАСС (девочки)

### 1.8.1 БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ

#### Комбинация № 1

1.И.П. - вис хватом за верхнюю жердь.

2.Размахивание изгибами, махом вперёд - вис присев на левой ноге.

3.Махом правой, круг влево под левой ногой, смена положения ног.

4.Вис присев на правой ноге, махом левой, круг вправо под правой ногой.

5.Вис присев на нижней жерди, одновременно выпрямляя ноги и сгибая руки - вис стоя (держать).

6. Выпрямляя руки, оттолкнуться ногами от нижней жерди – вис, размахивание изгибами, соскок на махе назад.

#### Комбинация № 2

1. Вис, стоя лицом к брусью хватом за нижнюю жердь, махом одной и толчком другой (с помощью) - вис с опорой стопами ног о верхнюю жердь.

2. Подъём переворотом в упор.

3. Перемах одной ногой вперёд с поворотом и перехватом в хват сверху за верхнюю жердь в вис лежа верхом на левой (правой) ноге, перемах одной в вис лежа на нижней жерди.

4. Перехват в обратный хват - поворот кругом в упоре.

5. Отмах - соскок назад прогнувшись.

### 1.8.2 БРЕВНО

#### Комбинация № 1

1. Мост у левой трети бревна. И.П. - стоя лицом к бревну.

2. С косого разбега, вскок в упор присев, левая вперёд (с помощью)..

3. Встать, два приставных шага, руки на пояс, подняться на носки, руки вверх - поворот кругом.

4. Два прыжка со сменой ног с продвижением вперёд, руки в стороны.

5. Два шага польки, руки на пояс.

6. Соскок прогнувшись с конца бревна.

#### Комбинация № 2

1. Мост у левой трети бревна. И.П. - стоя лицом к бревну.

2. С косого разбега вскок в упор присев, левая впереди.

3. Встать, два приставных шага, руки на пояс, подняться на носки, руки вверх - поворот кругом.

4. Шаг левой, равновесие (держат), приставить ногу.

5. Два прыжка со сменой ног с продвижением вперёд, руки в стороны.

6. Два шага польки, руки на пояс - соскок прогнувшись с конца бревна.

### 1.8.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

- 1.И.П. - О.С.
- 2.Равновесие на левой (правой) ноге (держать).
- 3.Приставляя ногу - полуприсед, руки вперёд, кувырок вперёд, второй кувырок вперёд в сед руки в стороны.
- 4.Перекатом назад - кувырок назад через плечо в стойку на левом (правом) колене, другое назад.
- 5.Толчком упор присев, встать, руки вверх.
- 6.Переворот в стойку ноги врозь - О.С.

#### Комбинация № 2

- 1.И.П. - О.С.
- 2.Равновесие на левой (правой) ноге (держать).
- 3.Приставляя ногу - полуприсед, руки вперёд, кувырок вперёд, второй кувырок вперёд в сед руки в стороны.
- 4.Перекатом назад ~ кувырок через плечо в «полушпагат» на левую (правую) ногу.
- 5.Перемахом ноги сед, толчком - упор присев - встать, руки вверх.
- 6.Переворот боком в стойку ноги врозь - О.С.

### 1.8.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

- 1.Козёл в ширину (Н - 110 см.), прыжок ноги врозь.
- 2.Козёл в ширину (Н - 110 см.), прыжок согнув ноги.

## 1.9 9 КЛАСС (юноши)

### 1.9.1 БРУСЬЯ

#### Комбинация № 1

- 1.Размахивание в упоре на руках.
- 2.Махом назад подъем в упор, мах вперёд, сед ноги врозь.
- 3.Упор углом (обозначить), сед ноги врозь.
- 4.Перемах ноги вовнутрь, мах назад, мах вперёд.
- 5.Соскок махом назад, прогнувшись.

## Комбинация № 2

- 1.Размахивание в упоре на руках, махом вперёд упор согнувшись.
- 2.Подъём разгибом в сед ноги врозь.
- 3.Перехват рук вперёд - кувырок вперёд в сед ноги врозь.
- 4.Перемах вовнутрь, мах назад.
- 5.Соскок махом вперёд, стоя боком к снаряду.

### 1.9.2 ПЕРЕКЛАДИНА

#### Комбинация № 1

1. Подъем переворотом в упор (силой).
- 2.Перемах левой вперёд.
- 3.Перехват рук в хват снизу - поворот налево кругом перемахом правой ногой в упор.
- 4.Спад назад в вис углом.
- 5.Размахивание изгибами и соскок на махе назад прогнувшись.

#### Комбинация № 2

- 1.Из размахивания в висте, махом вперёд, поворот кругом в вис разным хватом - подъём левой завесом в упор.
- 2.Перехват одной в хват снизу - оборот вперёд верхом.
- 3.Поворот налево кругом с перемахом правой ногой в упор.
- 4.Спад назад в вис углом.
- 5.Размахивание изгибами - соскок дугой вперёд.

### 1.9.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

- 1.И.П. - О.С.
- 2.Взмах левой вперёд, руки через перёд вверх, толчком одной и махом другой - стойка на руках (обозначить).
- 3.Кувырок вперёд в упор присев.
- 4.Толчком одной кувырок прыжком вперёд.
- 5.Встать, равновесие на одной (держат).
- 6.Два - три шага разбега, толчком двух прыжок вверх прогнувшись О.С.

#### Комбинация № 2

- 1.И.П. - О.С.
- 2.Взмах левой вперёд, руки через перёд вверх, толчком одной и махом другой - стойка на руках (обозначить).

3. Кувырок вперёд в упор присев.
  4. «Старт пловца» - длинный кувырок вперёд.
  5. Встать, равновесие на одной ноге (держатъ).
  6. Два - три шага разбега переворот боком в стойку ноги врозь,
- О.С.

#### *1.9.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*

1. Козёл в ширину (Н 110 см.), прыжок, согнув ноги.
2. Козёл в ширину (Н - 110 см.), прыжок согнув ноги назад.

#### *1.10 9 КЛАСС (девушки)*

##### *1.10.1 БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ*

###### *Комбинация № 1*

1. И.П. - вис хватом за верхнюю жердь.
2. Размахивание изгибами, махом вперёд одноименный круг правой ногой над нижней жердью, то же левой.
3. Перемах вперёд, согнув левую ногу, в вис верхом на нижней жерди, перемах правой в вис лежа.
4. Поворот налево на 270°, хватом правой сверху в сед на правом бедре, правая рука - хват за жердь, левая - в сторону.
5. Перехватом правой рукой за нижнюю жердь снизу, поворот налево в упор.
6. Соскок махом вперёд с поворотом налево, стоя левым боком к снаряду.

###### *Комбинация № 2*

1. И.П. - вис стоя хватом за нижнюю жердь лицом к брусам.
2. Толчком двух ног подъём переворотом в упор на нижней жерди.
3. Перемах правой ногой вперёд в упор верхом хватом правой руки снизу за верхнюю жердь.
4. Поворот налево с перемахом правой ногой хватом левой сверху в вис лежа на нижней жерди.
5. Взмахом двух - вис присев на нижний жерди.
6. Вис, размахивание изгибами - соскок махом назад прогнувшись.

### 1.10.2 БРЕВНО

#### Комбинация № 1

- 1.Мост у правой трети бревна. И.П. - стоя лицом к бревну.
- 2.С разбега или с места толчком двумя упор стоя на левом колене, правая в сторону на носок (с помощью).
- 3.Поворот налево на 90°. встать, руки в стороны, левая вперёд - шаг галопа.
- 4.Присед, руки на пояс, поворот кругом в приседе.
- 5.Встать, два прыжка со сменой ног с продвижением вперёд.
- 6.Два шага польки, соскок прогнувшись с конца бревна, ноги врозь-вместе.

#### Комбинация № 2

- 1.Мост у правой трети бревна. И.П. - стойка лицом к бревну.
- 2.С разбега или с места толчком двумя упор стоя на левом колене, правая в сторону на носок.
- 3.Поворот налево на 90°. Встать, руки в стороны, левая впереди - шаг галопа.
- 4.Присед, руки на пояс, поворот кругом.
- 5.Встать, два прыжка со сменой ног с продвижением вперёд, равновесие на левой (правой) обозначить.
- 6.Два шага польки, соскок прогнувшись с конца бревна, ноги врозь-вместе.

### 1.10.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

- 1.И.П. - О.С.
- 2.Приседая, упор присев, кувырок назад в группировке.
- 3.Выпрямляясь, прыжок с поворотом кругом в упор присев, кувырок вперёд в сед, руки в стороны.
- 4.Лечь на спину – «мост» (держать), лечь на спину, поворот кругом в упор присев.
- 5.Встать, равновесие на одной ноге (держать).
- 6.Приставляя ногу. «старт пловца» - прыжок вверх прогнувшись, - О.С.

#### Комбинация № 2

- 1.И.П. - О.С.
- 2.Приседая, упор присев и кувырок назад в группировке.
- 3.Выпрямляясь, прыжок с поворотом кругом в упор присев, ку-

вырок вперёд в сед руки в стороны.

4.Лечь на спину – «мост» (держат), поворот кругом вокруг одной руки в упор присев.

5.Встать, равновесие на одной ноге (держат).

6.Приставляя ногу «старт пловца» - прыжок вверх прогнувшись.  
О.С.

#### *1.10.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*

1.Конь в ширину (Н - 115 см.), вскок в упор стоя ноги врозь - соскок прогнувшись.

2.Конь в ширину (Н - 115 см.), прыжок согнув ноги.

#### *1.11 10 КЛАСС (юноши)*

##### *1.11.1 БРУСЬЯ*

###### *Комбинация № 1*

1.Размахивание в упоре на руках.

2.Подъём махом вперёд.

3.Махом назад, махом вперёд - поворот кругом поочерёдным перехватом рук в упоре, махом вперёд сед ноги врозь.

4.Упор углом (обозначить).

5.Мах назад, соскок махом вперёд с поворотом наружу кругом.

###### *Комбинация № 2*

1.Из упора на согнутых руках внутри брусьев - размахивание.

2.На махе назад подъём в упор. Два маха вперёд и назад, махом вперёд сед ноги врозь.

3.Перехват рук вперёд - кувырок вперёд в сед ноги врозь.

4.Перехват левой рукой в хват снизу.

5.Соскок перемахом правой ногой с поворотом налево, стоя левым боком к снаряду.

##### *1.11.2 ПЕРЕКЛАДИНА*

###### *Комбинация № 1*

1.Из размахивания в висе подъём завесом правой (левой) в упор.

2.Перехват в хват снизу - оборот вперёд.

3.Поворот налево (направо) с перемахом одной в упор.

4.Опускание вперёд, размахивание изгибами.

5. Соскок махом вперёд с поворотом на 180°.

Комбинация № 2

1. Размахивание в висе.

2. Махом вперёд, через вис согнувшись, подъём двумя в упор сидя сзади.

3. Перехват левой снизу - поворот кругом в упоре.

4. Отмах - оборот назад в упоре.

5. Мах дугой в вис - соскок махом назад.

### *1.11.3 АКРОБАТИКА*

Комбинация № 1

1. И.П. - О.С.

2. Равновесие на одной ноге (держать).

3. «Старт пловца» длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд.

4. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, толчком упор присев.

5. Стойка на голове и руках (обозначить), упор присев.

6. Прыжок вверх прогнувшись - приземление в О.С.

Комбинация № 2

1. И.П. - О.С.

2. Равновесие на одной ноге (держать),

3. «Старт пловца» длинный кувырок вперёд, кувырок вперёд.

4. Упор присев - силой, согнув ноги, стойка на голове и руках (держать).

5. Опускание в упор присев, встать руки вверх.

6. Переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны, приставляя ногу - О.С.

### *1.11.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*

1. Конь в длину (Н - 110 см.), прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня (без замаха).

2. Конь в длину (Н - 110 см.), прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня (с замахом).

## *1.12 10 КЛАСС (девушки)*

### *1.12.1 БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ*

Комбинация № 1.

1. И.П. - вис присев хватом за нижнюю жердь, лицом вовнутрь к

брусьям.

2. Толчком двух ног - упор на нижней жерди (с помощью).

3. Перемах правой вперёд, перехват правой рукой снизу за верхнюю жердь, поворот налево в вис лёжа на нижней жерди.

4. Взмахом двух ног - вис присев на нижней жерди.

5. Вис, размахивание изгибом.

6. Соскок махом назад, стоя лицом к брусьям.

#### Комбинация № 2

1. И.П. - вис стоя хватом за нижнюю жердь лицом к брусьям.

2. Махом одной и толчком другой, подъём переворотом в упор на нижней жерди (с помощью).

3. Перемах правой вперёд, поочередный перехват двух рук хватом за верхнюю жердь, перемах левой ногой вперёд в вис лежа на нижней жерди.

4. Взмахом двух ног перемах через нижнюю жердь согнув ноги.

5. Вис - размахивание изгибами.

6. Махом назад соскок с поворотом на  $90^\circ$ .

#### 1.12.2. БРЕВНО

##### Комбинация № 1

1. Мост у правой трети бревна.

2. С косого разбега перемахом правой в сед поперёк ноги врозь, перекатом вперёд, упор лёжа на согнутых руках.

3. Упор присев (с помощью) левая впереди, встать, два шага галопом руки на пояс. Шагом левой стойка на носках, поворот направо кругом руки вверх.

4. Равновесие на правой руки в стороны (обозначить), выпрямиться.

5. Два переменных шага.

6. Соскок толчком одной и махом другой прогнувшись, с конца бревна.

##### Комбинация № 2

1. Мост у правой трети бревна.

2. С косого разбега перемахом правой в сед поперёк ноги врозь, перекатом вперёд, упор лёжа на согнутых руках.

3. Толчком ног упор присев, левая впереди, встать. Два шага польки с правой ноги, руки на пояс. Шагом правой прыжок вперёд, поворот крутом руки вверх, встать.

4. Шагом левой, равновесие (обозначить), шаг правой круг левой рукой назад, шаг левой круг правой рукой назад.

5. Два беговых шага.

6. Соскок шагом прогнувшись, с конца бревна.

### 1.12.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

1. И.П. - О.С.

2. Шагом вперёд равновесие, на одной ноге (держать).

3. Выпрямляясь, шаг вперёд - кувырок вперёд.

4. Перекатом назад стойка на лопатках (держать).

5. Перекатом вперёд упор присев.

6. Прыжок вверх с поворотом на 90°.

#### Комбинация № 2

1. И.П. - О.С.

2. Шагом вперёд равновесие на одной ноге (держать).

3. Выпрямляясь, шаг вперёд - кувырок вперёд.

4. Перекатом назад стойка на лопатках (держать).

5. Перекатом вперёд упор присев.

6. Встать и переворот боком, приставляя ногу - О.С.

### 1.12.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1. Конь в ширину (Н – 110 см.), прыжок боком с поворотом на 90°.

2. Конь в ширину (Н – 110 см.), прыжок углом с косого разбега.

## 1.13 11 КЛАСС (юноши)

### 1.13.1 БРУСЬЯ

#### Комбинация № 1

1. Вход в упор хватом за концы жердей.

2. Передвижение в упоре на руках до середины брусьев.

3. Размахивание в упоре, махом вперёд - сед ноги врозь, упор углом (обозначить), сед ноги врозь.

4. Перемах во внутрь, мах назад.

5. Соскок махом вперёд с поворотом на 90° вовнутрь.

## Комбинация № 2

1. Вход в упор хватом за концы жердей.
2. Передвижение в упоре на руках до середины брусьев. Размахивание в упоре, махом вперёд сед ноги врозь.
3. Перехват рук вперёд - силой стойка на плечах согнув ноги (обозначить) - кувырок вперёд в сед ноги врозь.
4. Перехват хватом за концы жердей, перемах ногами во внутрь сзади, мах вперёд.
5. Махом назад - соскок перемахом правой ногой через одну жердь с поворотом налево, стоя левым боком к снаряду, хватом левой рукой за жердь.

### 1.13.2 ПЕРЕКЛАДИНА

#### Комбинация № 1,

1. Из размахивания изгибами в висе - темповой подъём силой в упор, сгибая поочередно руки.
2. Перемах левой (правой) вперёд, перехват рук в хват снизу.
3. Оборот вперёд верхом в упоре.
4. Перехват в хват сверху, спад назад ноги врозь и перемахом левой (правой) ногой - вис, размахивание изгибами.
5. Соскок дугой вперёд, подтягиваясь на руках с поворотом на 180°.

#### Комбинация № 2

1. Из размахивания в висе - подъём разгибом в упор.
2. Отмах, оборот назад в упоре..
3. Спад назад.
4. Размахивание в висе.
5. Соскок махом вперёд с поворотом кругом на 180°.

### 1.13.3 АКРОБАТИКА

#### Комбинация № 1

1. И.П. - сед руки в стороны.
2. Кувырок назад, прогнувшись, через плечо в упор лёжа.
3. Толчком рук и ног, согнув ноги перемах вперёд в упор лёжа сзади.
4. Поворот налево кругом в упор лёжа - кувырок вперёд толчком двух ног.
5. Из упора присев поочерёдным толчком ног - стойка на руках

(обозначить), упор присев.

6.Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь - вместе.

Комбинация № 2

1.И.П. - сед руки в стороны.

2.Кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лёжа.

3.Толчком рук и ног, согнув ноги перемах вперёд в упор лёжа сзади.

4.Поворот налево кругом в упор лёжа, силой подтягивая прямые ноги, кувырок вперёд.

5.Толчком одной и махом другой, стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд в упор присев.

6.Встать, переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны - О.С.

#### *1.13.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*

1.Конь в длину (Н - 115 см.), прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня (без замаха).

2.Конь в длину (Н - 115 см.), прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня (с замахом).

#### *1.14 11 КЛАСС (девушки)*

##### *1.14.1 БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ*

Комбинация № 1

1.И.П. - вис стоя хватом за нижнюю жердь лицом наружу.

2.Махом одной и толчком другой - подъём переворотом в упор (с помощью).

3.Перемах правой ногой вперёд, перехват хватом за верхнюю жердь.

4.Перемах левой вперёд в вис лежа.

5.Взмахом двух ног - перемах назад ноги врозь - вис.

6.Из размахивания изгибами - соскок махом вперёд прогнувшись.

Комбинация №- 2

1.И.П. - вис стоя хватом за нижнюю жердь лицом наружу.

2.Махом одной и толчком другой - подъём переворотом в упор (с помощью).

3.Перемах правой вперёд - спад назад - подъём завесом в упор

(с помощью).

4. Поочередный перехват рук хватом за верхнюю жердь, перемах левой в вис лёжа на нижней жерди.

5. Сед на левом бедре хватом левой за верхнюю жердь правую в сторону.

6. Хват правой за телом снизу - соскок с поворотом налево кругом, стоя боком к снаряду.

### *1.14.2 БРЕВНО*

#### Комбинация № 1

1. Из стойки продольно с опорой двумя руками о бревно, прыжком упор правая в сторону на носок. Поворотом налево стойка на левом колене, правая назад в полушпагат.

2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу. упор лёжа толчком двумя упор присев - встать.

3. Шагом вперёд – равновесие на левой (обозначить).

4. Выпрямляясь, шаг галопа с правой и шаг галопа с левой, приставить правую, полуприседавая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.

5. Соскок вперёд прогнувшись.

#### Комбинация № 2

1. Вскок с косого разбега в упор стоя на правое колено.

2. Встать, левая впереди, два приставных шага. руки на пояс. Подняться на носки, руки вверх, поворот кругом.

3. Шаг левой - равновесие (обозначить), приставить ногу и два прыжка со сменой ног с продвижением вперёд, руки в стороны.

4. Два шага польки, руки на пояс.

5. Соскок с конца бревна.

### *1.14.3 АКРОБАТИКА*

#### Комбинация № 1

1. И.П. - О.С.

2. Из упора присев два кувырка вперёд в группировке, ноги скрестно.

3. Поворот кругом - кувырок назад.

4. Второй кувырок назад в полушпагат руки в стороны.

5. Толчком упор присев.

6. Прыжок вверх прогнувшись - О.С.

## Комбинация № 2

1.И.П. - О.С.

2.С шага кувырок вперёд, второй кувырок в упор присев ноги скрестно.

3.Поворот кругом - кувырок назад в шпагат (обозначить).

4.Перемахом вперёд одной ноги в сед.

5.Поворот кругом в упор присев.

6.Прыжок вверх прогнувшись - О.С.

### 1.14.4 ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1.Конь в ширину (Н - 110 см.), вскок в упор присев - соскок вперёд прогнувшись.

2.Конь в ширину (Н - 110 см.), прыжок боком (левым, правым).

## Вопросы и задания №1

1. Что такое метод обучения и чем он отличается от методического приёма обучения?

2. Назовите методы обучения.

3. Характеристика целостного упражнения.

4. Охарактеризуйте метод расчлененного упражнения.

5. Перечислите методические приёмы обучения.

6. Назовите группы гимнастических упражнений.

7. Охарактеризуйте основы техники упражнений в видах мужского многоборья (перекладина, брусья).

8. Охарактеризуйте основы техники упражнений на гимнастических снарядах в видах женского многоборья (брусья разновысокие, бревно) и упражнения начальной подготовки.

9. На какие группы подразделяются акробатические упражнения?

10. Чем отличаются перекаты от кувырков?

11. Как выполняются перевороты?

12. Перечислите фазы опорных прыжков.

13. Назовите упражнения начальной подготовки при обучении опорным прыжкам.

14. На какие группы подразделяются опорные прыжки?

15. С какой фазы необходимо начинать обучение опорным прыжкам?

16. Перечислите правила действий при исправлении ошибок в процессе освоения гимнастических упражнений.

17. Назовите приёмы и средства, применяемые при исправлении ошибок.

Назовите градацию сбавок за ошибки в выполнении элементов на гимнастических снарядах.

## **2. Программированное обучение упражнениям в видах гимнастического многоборья**

В целях повышения эффективности изучения студентами данной программы, предлагаются материалы по программированному обучению упражнениям на гимнастических снарядах, акробатике, опорных прыжках.

В обучающие программы включены основные элементы, представляющие определенную трудность при их освоении.

Согласно теории поэтапного формирования двигательных навыков, в первую очередь рекомендуется решение задач обучения доступным упражнениям или имеющим структурное сходство с изучаемым, или не имеющим его, но и не оказывающим отрицательного влияния на эффект обучения. Затем осваиваются новые и совершенствуются ранее изученные упражнения. Переход от одного этапа обучения к другому возможен лишь при условии прочного и правильного усвоения ведущих звеньев двигательных актов.

Каждая программа состоит из двух частей: описание техники изучаемого двигательного действия и учебных заданий, которые состоят из четырех разделов: подготовительные и подводящие упражнения, информационный, страховка и помощь, контрольный. В разделе "Подготовительные и подводящие упражнения" предлагаются упражнения, сходные по структуре с изучаемым движением, но в облегченном варианте и выполняемые в облегченных услови-

ях. Информационный раздел включает в себя подробную информацию об изучаемом элементе, об ошибках и путях их исправления. В разделе "Страховка и помощь" подробно излагается, как положение страхующего во время исполнения занимающимся упражнения, так и все его дальнейшие действия. В контрольном разделе информация о критериях оценки качества выполнения изученного двигательного действия. Программы предназначены для формирования навыков самостоятельного освоения учебного материала.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Таблица 1 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Кувырок вперед из упора присев.** Из упора присев поставить руки вперед; разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, сгибая их наклонить голову вперед и оттолкнуться ногами, в момент касания лопатками опоры плотно сгруппироваться.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор присев. Перекаты назад и возвращение в и.п. Выполнить 8 раз в одной попытке.	Максимально сгруппироваться, опустив голову на грудь, колени слегка развести, спину скруглить, энергично наклоняясь вперед вернуться в и.п. <u>Ошибки и их исправление.</u> Неплотная группировка, нет хвата за голень, локти в стороны. В процессе исполнения давать указания опускать голову и плотно группироваться.	Выполнять указания информационного раздела.	Выполнить без остановки в сомкнутом положении на оценку.
И.п. – упор присев, руки как можно дальше вперед. Кувырок вперед со страховкой и помощью.	Из и.п. оттолкнуться ногами и перенести тяжесть тела на руки, опуская голову на грудь и выпрямляя ноги, согнуть руки сохраняя угол в тазобедренных суставах, мягко касаясь лопаток, быстро сгруппироваться, сделать перекат, перейти в упор присев.	Помощь в приседе одной рукой поддерживать за плечо, второй подтолкнуть под ноги.	<u>Выполнено.</u> Правильная постановка рук, руки смягчают начало кувырка, плавный перекат, руки хватом за голень. <u>Не выполнено.</u> Руки смягчают начало кувырка, или очень близко к ногам, удар спиной, нет группировки. Выполнено менее 8 раз.

Окончание таблицы 1

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – стойка на руках. Кувырок вперед, опуская лопатки на разметку, обозначенную мелом на месте. Выполнить 3-4 раза подряд. С поддержкой и самостоятельно.</p> <p>То же, начиная и заканчивая упражнение на отметках. Выполнить 4 раза подряд.</p>	<p>Сгибая руки медленно опуститься в стойку на голове опираясь теменной частью о мат. Затем с помощью вернуться в и.п.</p> <p><u>Ошибки и их исправление.</u> Прогибание тела в стойке, давать указания не расслаблять мышцы. Преждевременное сгибание рук или удар о спину: 3 раза выполнить с помощью. Несвоевременная группировка: 4-6 раз выполнить кувырок вперед с помощью.</p>	<p>Страховка. Стоять сбоку поддерживая партнера за голень двумя руками и плавно опускать до касания лопатками.</p>	<p>Выполнить указания информационного раздела.</p> <p>Уметь координировать свои действия и ориентироваться в пространстве.</p>
<p>С 2-3 шагов разбега кувырок вперед через веревочку, натянутую на высоте 1 м. Выполнить 4 раза в одной попытке.</p>	<p><u>Ошибки и их исправление.</u> Руки не смягчают начало кувырка или несвоевременная группировка: 3-4 раза повторить кувырок вперед прыжком.</p>	<p>Давать устные указания.</p>	<p>действия, расслабленное положение туловища.</p>

Таблица 2 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДЕЙСТВИЯ

**Размахивание в упоре на руках на брусьях.** С прыжка принять упор на руках и движение ног и таза вперед начать размахивание, разгибаясь в крайней точке маха вперед. Затем ускоренным движением направить ноги назад (не провисая в плечевых суставах). Мах назад выполняется всем телом.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор. Сгибание и разгибание рук. Выполнить 8-10 раз в одной попытке.	Напрягая мышцы рук медленно согнуть руки прижимая локти к туловищу, максимально опуская плечи, затем не прогибаясь и не отводя голову назад медленно разогнуть руки, возвращаясь в и.п.	Давать устные указания по ходу выполнения.	Выполнить предписание информационного раздела.
И.п. – упор на согнутых руках. Размахивание. Выполнить 6-8 махов за одну попытку.	Напрягая мышцы плечевого пояса и рук выполнить серию свободных маятниковобразных движений всем телом, при которых ось вращения должна располагаться в плечевых суставах. Ошибки исполнения.	Страховать сбоку под плечо исполняющему.	Четкое исполнение махов, ритмичность.
	Провисание в плечевых суставах; локти широко развернуты в стороны; неустойчивое положение оси вращения. <u>Исправление ошибок.</u> Фиксация и.п., 4-5 попыток, в течение 5 секунд.		Правильное и уверенное удержание и.п.

Окончание таблицы 2

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор на руках, удержание правильного положения тела в упоре на руках в течение 3-х секунд. Исполнить 3-5 раз подряд в каждой попытке.	Напрягая мышцы плеч и рук и нажимая руками на жерди приподнять плечи над жердями задержав такое положение 3 сек.	Выполнять указания информационного раздела.	<u>Выполнено.</u> Уверенное выполнение упражнения 4-5 раз подряд. <u>Не выполнено.</u> Упражнение выполнено с трудом или менее 4-х раз подряд.
И.п. – упор лежа на руках ноги врозь. Перемах внутрь и махом вперед упор лежа спереди, ноги врозь. Выполнить 8 раз в одной попытке	Напрягая мышцы плечевого пояса и рук и соединяя ноги выполнить перемах внутрь. После прохождения нижнего вертикального положения ускорить движение ногами (не провисая в плечах). В момент, когда тело окажется жердями развести ноги врозь. <u>Ошибки исполнения.</u> Провисание в плечах. <u>Исправление ошибок.</u> И.п. – упор на руках (плечи приподняты, локти опущены). Зафиксировать и.п. в течение 3 сек. Повторить по 3 раза в каждой попытке.	Помогать стоя сбоку взяв за кисть исполняющего. Давать устные замечания.	В плечах не провисать, махи выполнять на широкой амплитуде. <u>Не выполнено.</u> Повисание в плечах, исполнение с трудом
И.п. – упор на руках. Размахивание в упоре. В каждой попытке 4-5 махов.	Выполнить все ранее освоенные действия.	Помогать снизу, одна рука под спин, другая под бедра, стоять сбоку.	Оценивать амплитуду движения и точность и чистоту исполнения.

Таблица 3 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Оборот вперед в упоре ноги врозь на перекладине.** Вначале необходимо слегка приподняться на прямых руках. Приближаясь бедром находящейся сзади ноги к перекладине и как бы шагая другой ногой, наклонить туловище, “падая” в направлении движения. Проходя туловищем под перекладиной усилиями прямых рук приблизить таз к перекладине и, энергично подавая туловище вперед, перейти в упор, проворачивая оставшиеся при движении тела кисти.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор ноги врозь на низкой перекладине. Фиксация приподнятого на руках положения тела в течение 3-5 сек. Выполнить 2-3 раза в одной попытке.	Напрягая мышцы рук приподнять тело над перекладиной и удерживая это положение зафиксировать 3-5 сек.	Давать устные указания, стоять сбоку.	Выполнено. Заданное положение удерживается 3 сек. и более. Не выполнено. Приподнятое на руках тело удерживается менее 3 сек.
И.п. – стойка ноги врозь правой с гимнастической палкой между ногами хватом снизу – имитация начальной фазы оборота вперед. Выполнить 5 раз в каждой попытке	Переноса вес тела на правую ногу наклониться грудью вперед и поднимая левую назад выполнить равновесие на правой. Затем вернуться в и.п.	Выполнять указания информационного раздела.	Наклон вперед выполнить прогнувшись и не опуская голову на грудь.

Окончание таблицы 3

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис прогнувшись ноги врозь правой на низкой перекладине. Переход в упор с помощью. Выполнить 4-6 раз в одной попытке.	В висе прогнувшись ноги врозь хватом сверху, сделать 2-3 маха и в момент движения тела назад усилить нажим руками на перекладину активно продвинуть ногу вперед-вверх не сгибая ее в коленном суставе. В упоре повернуть кистями рук.	Помощь. Поддержать одной рукой за предплечье у лучезястного сустава, другой рукой нажимать на голень левой ноги оказывая помощь при переходе в упор.	<u>Выполнено.</u> Свободный переход в упор, своевременное приложение усилий руками, ноги прямые и широко разведены. <u>Не выполнено.</u> Переход в упор с трудом, не акцентируется усилие руками, сгибание ног, рук, наклон головы на грудь.
И.п. – упор ноги врозь правой, хватом снизу на низкой перекладине. “Падение” вперед в вис лежа на руки двум страховующим. Выполнить 3-4 раза в каждой попытке.	Напрягая мышцы рук и туловища приподнять тело широко разводя ноги врозь. Затем одновременно с наклоном вперед сделать шаговое движение переходя в вис лежа на руки страховующих.	Страховые стоят спередине, поднять руки для приема исполнителя.	Уметь выполнять первую половину оборота с прямым телом и широко разведенными ногами.
И.п. – ноги врозь правая впереди, руки	<u>Ошибки исполнения.</u> Опускание головы на грудь, сгибание.	Помощь. Стоять сбоку правой рукой захватить.	Уметь выполнять оборот с.
закреплены лямочными петлями на низкой перекладине. Оборот вперед. Выполнить 3-5 раз в каждой попытке.	рук. <u>Исправление ошибок.</u> Выполнить 3-5 раз с помощью	кисть правой руки исполнителя	максимальной амплитудой, уверенно
То же без лямочных петель, но с помощью партнера. Выполнить 3-4 раза в одной попытке.	Выполнить все ранее изученные действия.	Страховать сбоку.	Тело прямое, хорошая амплитуда, выполнение 3 раза в одной попытке.

Таблица 4 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Оборот назад в упоре.** Из упора, слегка сгибая руки и опускаясь, согнуться в тазобедренных суставах, а затем резко разгибаясь и выпрямляя руки выполнить отмах. Свободно опускаясь в упор, слегка согнуться в тазобедренных суставах, коснуться бедрами перекладины, и отводя голову назад начать вращение. После прохождения вертикали снизу слегка притормозить движение ног быстро разгибаясь в тазобедренных суставах. Перед завершением оборота повернуть кисти, переходя в упор.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор на низкой перекладине. Отмах	Наклонить плечи вперед (за точки опоры) и энергичным махом ногами	Страховать сбоку. Помогая рукой сделать отмах	Уверенное исполнение, свободный
назад и опускание в упор слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Выполнить 3-4 раза в одной попытке.	выполнить отмах назад до уровня плеч. Сдерживая свободное падение ног приблизить таз к перекладине и слегка сгибаясь перейти в упор.	и остановить движение ног в упоре.	отмах и возвращение в и.п.
И.п. – упор. Оборот назад махом малой амплитуды. Выполнить 3 раза в одной попытке.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Чрезмерное сгибание тела или опускание таза: 2 попытки по 4-5 раз в каждой выполнить оборот назад с помощью пассивно вращая тело исполняющего вокруг оси снаряда.		Выполнить на оценку. <u>Выполнено.</u> Свободное вращение тела, уверенное исполнение, тело выпрямлено и напряжено. <u>Не выполнено.</u> Неуверенное исполнение, сгибание тела или опускание таза в первой половине оборота, переход в упор с трудом.

Окончание таблицы 4

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис стоя на низкой перекладине. Толчком двумя – вис прогнувшись с удержанием тела под	Толчком двумя перейти в вис прогнувшись под углом заданной величины, напрячь мышцы и удерживая таз у грифа зафиксировать положение тела 3 сек. <u>Ошибки и их исправление.</u>	Страховать сбоку, поддерживая левой рукой за плечо, правой за ноги.	Удерживать прогнутое положение тела под углом заданной величины в течение 3 сек., повторив
углом $170^{\circ}$ в течение 3 сек. Выполнить 3 раза в одной попытке.	Сгибание тела в тазобедренных суставах или рук: 3-4 раза выполнить стойку на лопатках с удержанием тела наклонно под углом $170^{\circ}$ , а затем основное упражнение с помощью.		упражнение не менее 3 раз подряд.
Оборот назад в упоре в лямочных петлях с закрытыми глазами. Выполнить 3 раза в одной попытке.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Опускание таза в начале оборота или чрезмерное сгибание тела в тазобедренных суставах: 4-5 раз выполнить упражнение с открытыми глазами или с помощью.	Помощь. Стоя сбоку поддерживать тело двумя руками снизу стремясь прижать таз к грифу перекладины.	Выполнить на оценку. <u>Выполнено.</u> Свободное и уверенное исполнение, тело выпрямлено и напряжено. <u>Не выполнено.</u> Опускание таза или чрезмерное сгибание тела, неуверенное исполнение.
И.п. – упор, оборот назад самостоятельно. Выполнить 3 раза в одной попытке.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Неуверенное исполнение: 4 раза выполнить с помощью.	Помощь. Стоять спереди и слева от исполняющего. Правой рукой захватить обратным хватом предплечье левой руки выполняющего под грифом левой рукой помогать под бедро сделать отмах, а после прихода в упор, супинируя предельно руку прижимать таз к грифу перекладины помогая завершить оборот.	Выполнить на оценку. <u>Выполнено.</u> Уверенное исполнение с отмахом максимальной амплитуды. Устойчивый двигательный навык. <u>Не выполнено.</u> Неуверенное исполнение, или с отмахом малой амплитуды, плохая осанка в упоре, неустойчивый двигательный навык.

Таблица 5 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Размахивание в висе на перекладине.** В положении виса поднять прямые ноги в перед и надавливая прямыми руками на перекладину отвести плечи назад. Затем сделать резкий мах назад прямыми ногами и подать плечи вперед. После этого сгибая руки притянуться к перекладине и быстро подтянув ноги к грифу начать разгибание в тазобедренных суставах вперед-кверху. Продолжая движение следует сохранять естественный мах всего тела назад.

На махе вперед перемещаясь вниз плечи расслаблены, голова между руками, тело выпрямлено. Пройдя вертикальное положение слегка согнуться в тазобедренных и плечевых суставах и посылая стопы вверх-вперед сделать быстрое бросковое движение ногами. Приближаясь к высшей точке маха в перед плавно разогнуться, дотягиваясь от перекладины.

На махе назад не доходя до вертикали слегка согнуться в тазобедренных суставах упираясь прямыми руками в гриф перекладины. Тут же перехватить кисть и сохраняя в крайней точке маха прямое положение тела приготовиться к выполнению повторного маха вперед.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис.	Во время сгибания и разгибания рук	Стоять сбоку, давать.	Выполнить в каждой.
Подтягивание в висе.	тело выпрямлено и напряжено.	устные указания	попытке 6-8 раз
И.п. – лежа лицом вниз или вверх опорой бедрами о козла или гимнастическую скамейку. Удержание горизонтального положения.	Максимально горизонтальное положение тела, руки вверх. Уметь удерживать это положение.		<u>Выполнено.</u> Тело удерживается в заданном положении 3-5 сек. <u>Не выполнено.</u> Неуверенное удержание позы или менее 5 сек.
И.п. – вис. Движения изгибами без маха другой. Выполнить 6-8 раз.	Резкие разгибания и сгибания в тазобедренных суставах с полным провисанием в плечах.	Давать исполнителю устные замечания.	Соблюдать указания информационного раздела.

Окончание таблицы 5

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис. Размахивание с самооценкой амплитуды маха: 1. малой (35-40°); 2. средней (60-65°); 3. большой (70-85°).	Амплитуда маха определяется с помощью экрана или визуально на фоне которого выполняются размахивания.	Страховать сбоку, следить за перехватами рук на каждом махе назад.	Выполнить по 4-6 махов в каждой попытке.
И.п. – вис. Размахивание с касанием носками ориентира в крайней точке маха в пред. Выполнить 4-6 раз в каждой попытке.	Кисти можно закрепить лямочными петлями. Мах большой.	Ориентир подвешен в виде мяча, в районе окончания маха вперед с касанием носками.	<u>Выполнено.</u> Широкая амплитуда махов, своевременное сгибание тела, бросковое движение ногами в направлении ориентира. <u>Не выполнено.</u> Чрезмерное напряжение, носки касаются ориентира, преждевременное сгибание тела.
И.п. – вис, руки закреплены в лямочных петлях. Мах вперед и мах назад с помощью двух помогающих.	Удерживая исполняющих за голени отвести тело назад от перекладины. Затем отпустить и после естественные махи вперед второй помогающий подхватывает за ноги в крайней точке маха вперед.	Стоять сбоку-спереди, успеть подхватить ноги как на махе вперед, так и на махе назад.	<u>Выполнено.</u> Уметь принимать правильное положение в висе и крайних точках маха вперед и назад. <u>Не выполнено.</u> Прогнутое положение тела и другие ошибки в висе в крайних точках маха.
И.п. – вис. Размахивание с помощью. Выполнить 5 раз по 4-6 повторений в каждом. То же, самостоятельно на оценку.	Сохранить амплитуду махов, движение на махе вперед бросково-ускоренное в направлении вперед-вверх.		Уметь контролировать положение тела в крайних точках махов, сохранять амплитуду и плавно осуществлять перехват кистей.

Таблица 6 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Прыжок углом через коня в длину с косога разбега толчком одной махом другой.** Для выполнения прыжка мостик ставится сбоку параллельно коню, у ближнего края снаряда. С небольшого разбега наскочить на мостик одной ногой и одновременно с толчком опереться правой рукой о тело коня. Махом правой вверх и через снаряд согнуться в тазобедренных суставах, быстро присоединяя опорную ногу. Пройдя плоскость снаряда разогнуться, приземляясь левым боком к коню.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис на комбинированном снаряде (кольца-конь без ручек, гимнастическая стенка-конь или брусья-конь) или упор на руках. Перемахи через тело коня вверх-вправо (влево). Повторить 6-8 раз в одной попытке.	Напрягаясь поднять прямые ноги вверх в вис углом. Не задерживаясь в этом положении пронести их через тело коня и опустить в и.п. с другой стороны. Ошибки и их исправление. Сгибание ног: 5-6 раз выполнять перемахи ногами чрез булаву или набивной мяч в упоре сидя на полу, опираясь руками сзади. Предмет расположен слева или справа от ног исполняющего.		Выполнить требования информационного раздела, не менее 8 раз в одной попытке; выпрямление тела над снарядом.
С 2-3 шагов бокового разбега вскок в упор лежа сзади на тело коня толчком одной ноги. Выполнить, 4-6 раз в одной попытке.	Одновременно с толчком левой опереться правой рукой о снаряд, выполняя активный мах вверх правой. Присоединяя толчковую подставить левую руку на опору, затормозить движения ног и выпрямляя туловище перейти в упор лежа сзади.	Страховать стоя за конем, одной рукой помочь затормозить движение ног, другой рукой поддерживать за плечо.	<u>Выполнено.</u> Согласованность движения, ноги прямые, уверенное исполнение. <u>Не выполнено.</u> Движения нескоординированы. Сгибание ног, неуверенное исполнение, согнутое положение тела.

Окончание таблицы 6

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
С 2-3 шагов прыжок углом через коня в длину с касанием ориентира, подвешенного над краем коня. Высота снаряда 120 см. выполнить 5 раз в одной попытке.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Позднее соединение ног или приземление на одну ногу; 2-3 раза выполнить прыжок с помощью.	Стоять за конем и следить за приземлением. Делать указания.	Мах ногами и выпрямление тела в направлении ориентира.
Прыжок углом через коня в длину (п=130 см) толчком о два мостика поставленных один на другой. Выполнить 3 раза в одной попытке.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Чрезмерное сгибание туловища или мах согнутой ногой, несогласованность движений, неустойчивое приземление. 3-4 раза выполнить с помощью.	Помощь. Стоять у места приземления лицом к снаряду. Поддерживать рукой за пояс, а левой под спину.	Уверенное исполнение, энергичный толчок левой согласован с правой ногой в направлении вверх-вправо.
То же, но толчком от одного мостика (п=130 см). выполнить 3-4 раза подряд в одной попытке.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Недостаточно высокое поднимание ног над снарядом и неполное выпрямление тела перед приземлением; 6 раз выполнить прыжок углом пронося ноги через набивной мяч, положенного на дальнюю часть коня.		Выполнить на оценку. <u>Выполнено.</u> Высокое положение ног над снарядом, тело прямое, поочередная опора руками, устойчивый двигательный навык.

Таблица 7 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Соскок махом назад прогнувшись на брусьях.** Проходя на махе назад вертикаль, следует ускорить мах ног назад-вверх. В конце маха затормозить движение ног, и выводя тело из жердей, быстро переставить руку с дальней на ближнюю жердь, отводя другую (одноименную стороне соскока) в сторону.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – упор лежа на полу между булавами или набивными мячами. Отталкиваясь одновременно двумя руками и ногами сместить туловище вправо (влево) за булавами. Затем вернуться в и.п. и повторить упражнение в другую сторону. Выполнить 6-8 раз в каждой попытке.</p>	<p>Слегка опуская таз прогнуться. Затем приподнимая спину и таз резко оттолкнуться от пола одновременно смещая тело вправо или влево от булав.</p>	<p>Зрительный контроль за качеством исполнения, устные указания.</p>	<p><u>Выполнено.</u> Резкий толчок сочетается со смещением тела в сторону, выполнено по 3 раза в каждую сторону. <u>Не выполнено.</u> Пассивное отталкивание, движение не скоординировано, выполнено менее 3 раз в каждую сторону.</p>
<p>И.п. – упор стоя поперек на правом (левом) колене, левую ногу назад. Махом левой и толчком правой соскок прогнувшись в стойку левым боком к брувну.</p>	<p>Переноса вес тела на руки махом левой и толчком правой стойка на руках и смещая тело в сторону – соскок прогнувшись приземляясь сбоку от снаряда. <u>Ошибки исполнения.</u> Малая амплитуда движения или сгибание тела в тазобедренных суставах при переходе в стойку на руках. <u>Исправление ошибок.</u> Выполнить на полу 6-8 раз с помощью.</p>	<p>Страховать стоя сбоку со стороны маховой ноги, придерживая за кисть и под поясицу.</p>	<p>Уметь выполнять высокий мах ногой (почти до стойки на руках) не сгибая руки и выпрямляя тело.</p>

Продолжение таблицы 7

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – стоя на левой, согнутой, на нижней жерди, хватом рукой за нижнюю жердь, правой за верхнюю жердь.</p> <p>Махом одной и толчком другой ногой соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусью. Повторить в каждой попытке по 3-4 раза.</p>	<p>Напрягая мышцы плечевого пояса и рук сделать активный мах правой и толчком левой поднять ноги вверх. В момент соединения ног сделать перехват правой рукой за нижнюю жердь и опуская левую руку приземлиться правым боком к снаряду.</p> <p><u>Ошибки исполнения.</u> Малый мах назад-вверх, неуверенное исполнение.</p> <p><u>Исправление ошибок.</u> 4-6 раз выполнить это движение с помощью.</p>	<p>Помощь. Стоя сбоку, с противоположной стороны приземления, подерживая исполняющего двумя руками за плечо.</p>	<p><u>Выполнено.</u> Уверенное исполнение, высокое положение тела над жердями, прогнутое положение, устойчивое приземление.</p> <p><u>Не выполнено.</u> Согнутое положение тела в момент перехвата рук, упражнение выполнено с трудом, неустойчивое приземление.</p>
<p>И.п. – упор на брусью. Размахивание в упоре с касанием ориентира на махе назад. Выполнить по 4-6 махов. В каждой попытке.</p>	<p>Оставляя плечи над опорой, проходя через вертикаль «провести» себя руками, постоянный зрительный контроль за положением ориентира.</p>	<p>Давать устные замечания по высоте маха назад.</p>	
<p>И.п. – лежа ноги врозь на брусью. Толчком от жердей соскок вправо (влево). Выполнить 3-6 раз в каждой попытке.</p>	<p>Усиливая давление на жерди резким движением оттолкнуться в сторону перехватом руки с дальней на ближнюю жердь и с последующим приземлением боком к брусью.</p>	<p>Страховать спереди-сбоку, следить за правильным отходом в сторону от жердей.</p>	<p>Выполнять указания информационного раздела.</p>

Окончание таблицы 7

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор на концах жердей низких брусьев лицом во внутрь. Соскок махом внутрь назад. Выполнить 2-4 раза в каждой попытке.	<p>Активно опуская мах назад и удерживая тело над опорой, смещаясь в сторону переставить руку на ближнюю жердь оставляя прогиб в пояснице.</p> <p><u>Ошибки исполнения.</u> Малая амплитуда маха.</p> <p><u>Исправление ошибок.</u> 3-6 попыток по 3-5 раз повторений в каждой, выполнить махи в упоре.</p>	<p>Осуществлять зрительный контроль за перестановкой рук. Страховать сбоку поддерживая за руку.</p>	<p>Уметь определять высоту маха назад и держать прямое положение тела при его смещении в сторону.</p>
И.п. – упор из размахивания соскок махом назад прогнувшись. Выполнить 3 раза подряд в попытке.	<p>Выполнять все ранее изученные действия.</p>	<p>Страховать сбоку сзади.</p>	<p><u>Выполнено.</u> Уверенное исполнение, прямое положение тела, устойчивое приземление.</p> <p><u>Не выполнено.</u> Малая амплитуда маха, сгибание в тазобедренных суставах поздняя постановка руки.</p>

Таблица 8 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Переворот боком (в сторону).** Стоя лицом по направлению движения, руки вперед. С шагом левой наклониться вперед. В момент постановки левой руки на пол активным махом правой и толчком левой ноги сделать стойку на руках поочередно опираясь руками и одновременно с этим сделать поворот на  $90^{\circ}$ . пройдя положение стойки на руках опустить маховую ногу на пол и выпрямляясь встать в стойку ног врозь, руки в стороны.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – вис стоя сзади согнувшись ноги врозь на гимнастической стенке. Силой поднимая ноги переход в вис прогнувшись ноги врозь.</p>	<p>Напрягая мышцы рук и задней поверхности тела, медленно поднять ноги и в момент, когда таз окажется в вертикальном положении разогнутся в тазобедренных суставах, заканчивая упражнение в висе прогнувшись ноги врозь.  <u>Ошибки исполнения.</u>                      Поднимание ног быстрое или с помощью толчка.                      Сгибание ног в коленных суставах или их сведение.  <u>Исправление ошибок.</u>                      И.п. – вис стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке. Переход в вис прогнувшись (ноги вместе).                      Изучаемое упражнение (№1 данной серии) выполнять с помощью.</p>	<p>Помощь оказывать сбоку руками под живот.</p>	<p>Выполнять 3-4 раза в одной попытке.                       Выполнять по 2-3 раза в одной попытке.</p>
<p>И.п. – вис прогнувшись ноги врозь на гимнастической стенке. Опускание ног вправо и влево сохраняя их положение.</p>	<p>Скользя пятками по гимнастической стенке и не расслабляя мышцы тела наклонить ноги влево, затем вернувшись в и.п. повторить наклоны вправо.</p>		<p>Выполнять в каждой попытке 4-6 раз.</p>

Продолжение таблицы 8

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – выпад влево, руки в стороны. Разгибая левую ногу перейти в боковое равновесие и сохраняя его 3 сек. В каждой попытке выполнить 2-3 раза.</p>	<p>Переноса тяжесть тела на левую ногу и наклоняясь влево поднять правую ногу в сторону перейти в боковое равновесие сохраняя положение рук.  <u>Ошибки исполнения.</u>                      При выполнении равновесия туловище наклонено вперед. Сгибание опорной ноги, а другая поднята недостаточно высоко.  <u>Исправление ошибок.</u>                      Данное упражнение выполнить с опорой о гимнастическую стенку.</p>		<p><u>Выполнено.</u>                      Устойчивое равновесие, наклон туловища точно в сторону; высокое положение правой (левой) ноги в сторону.  <u>Не выполнено.</u>                      Неустойчивое равновесие, сгибание опорной ноги и наклон туловища вперед; низкое положение ноги отведенной в сторону.</p>
<p>И.п. – стойка на руках ноги врозь с поддержкой, или опорой ногами о стену. Перенос тяжести тела с одной руки на другую.</p>	<p>Напрягая мышцы тела максимально выпрямляясь в плечевых суставах (стремясь как бы вытянуться) вверх, перенести тяжесть тела на левую руку. После возвращения в и.п. следует повторить это действие в другую сторону.  <u>Ошибки исполнения.</u>                      При переносе тяжести тела на одну руку потеря равновесия. Упражнение выполняется с трудом.  <u>Исправление ошибок.</u>                      Изучаемое упражнение №1 выполнить с помощью.</p>	<p>Помощь.                      Стоять спереди поддерживая и помогая за ноги как в области поясницы.</p>	<p>Выполнить в каждой попытке по 6-8 раз. Выполнять упражнение следует стоя руками на листке бумаги, так чтобы при передаче тяжести тела бумажка легко освобождалась из-под ладони.</p>

Окончание таблицы 8

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – стоя на правой левую вперед, руки вверх левым боком к стене. Махом одной и толчком другой ногой ставка на руках ноги врозь с поворотами на 90°.</p>	<p>Стоя на 15-20 см от стены с шагом левой наклониться вперед и ставя поочередно руки на пол по одной линии параллельно стене махом одной и ставя поочередно руки на пол по одной линии параллельно стене махом одной и толчком другой ноги выйти в стойку на руках с поворотом на 90°, ноги врозь.  <u>Ошибки исполнения.</u>  Сгибание тела в тазобедренных суставах при выходе в стойку.  <u>Исправление ошибок.</u>  4-6 раз выполнять это движение с помощью.</p>	<p>Помощь. В конце маха и вначале поворота взять руками в области поясницы и зафиксировать стойку.</p>	<p>Положение стойки на руках ноги врозь фиксировать 2-3 сек. Выполнить 2-3 раза в каждой попытке.</p>
<p>И.п. – стоя на правой, левую вперед, руки вверх, левым боком к стене. Переворот в сторону, скользя пятками по стене и ставя руки и ноги соответственно разметок на полу. Выполнить три попытки по 2-3 раза повторения в каждом.</p>	<p>Переворот точно через стойку на руках, движение параллельно-поступательное. Опора руками и ногами соответствует разметкам.</p>	<p>Помощь. Стоя лицом к исполнителю оказать помощь при прохождении вертикали, руки скрестно держа за поясницу.</p>	<p><u>Выполнено.</u>  Переворот выполнен технически правильно три раза подряд.  <u>Не выполнено.</u>  Правильное исполнение менее 3-х раз подряд, движение не прямолинейное.</p>

Таблица 9 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**С разбега или вися углом подъем правой в упор ноги врозь на низкой перекладине.** Отводя правую ногу (при подъеме правой) назад, шаговым движением сделать мах вперед. Пройдя вертикаль оттолкнуться сначала левой, а затем правой ногой. Сгибаясь в тазобедренных суставах поднести ноги к перекладине и перейти в вис согнувшись ноги врозь правой. В момент прохождения нижней вертикали, на махе назад активно разогнуться в тазобедренных суставах приближая таз к грифу перекладины.

Энергично проталкивая ногу вперед-вверх и нажимая руками на гриф выполнить подъем в упор, переворачивая отставшие при движении кисти.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис на гимнастической стенке, спиной к ней. Поднимание ног до положения высокого угла.	Напрягая мышцы брюшного пресса поднять прямые ноги и коснувшись ногами рейки за головой, вернуться в и.п. Ошибки исполнения и их исправление. Ошибки – сгибание ног. Исправление ошибок. И.п. – упор сидя сзади. Поднимание прямых ног до положения высокого угла.	Помогать под ноги левой рукой правой под спину. Выполнить 2-3 серии по 6-8 повторений в каждой.	<u>Выполнено.</u> Ноги в коленях не согнуты, касание носка планки. <u>Не выполнено.</u> Нет касания прямых ног.
И.п. – лежа на спине, палка вверх. Сгибаясь в тазобедренных суставах сделать перемах прямыми ногами опускающая палку вниз за спину. Затем вернуться в и.п.	Научиться выполнять перемах прямыми ногами. <u>Ошибки исполнения.</u> <u>Сгибание ног.</u> <u>Исправление ошибок.</u> 3-4 попытки по 6-8 раз в каждой выполнить наклоны вперед из седа на полу. Выполнить 4-3 попытки по 3-5 раз в каждой.	С помощью выполнить 3-5 раз в каждой попытке с прямыми ногами.	Выполнить на оценку «выполнено».

Продолжение таблицы 9

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис прогнувшись ноги врозь правой на перекладине. Сгибаясь быстро перейти в вис согнувшись ноги врозь. Выполнить 5-7 раз в каждой попытке.	Сгибаясь в тазобедренных суставах и опуская таз, чтобы голени оказались на уровне перекладины – сделать вис согнувшись ноги врозь.	Поддерживать под спину.	Выполнено. Прочный навык, хорошее качество исполнения. <u>Не выполнено.</u> Неустойчивый двигательный навык, плохое качество исполнения.
И.п. – упор ноги врозь на правой на низкой перекладине. Спад назад в вис согнувшись ноги врозь выполнить серию махов из 4-6 в висе согнувшись ноги врозь правой.	Не сгибая рук упасть плечами назад и быстро опуская таз согнуться в тазобедренных суставах до положения вися согнувшись. <u>Ошибки исполнения.</u> Сгибание рук при спаде назад, или недостаточно полно опускается таз. <u>Исправление ошибок.</u> Выполнить из седа, согнувшись правая над галкой, перекаты назад. Выполнить 5-7 раз в каждой попытке.		
И.п. – вис стоя на низкой перекладине. С разбега мах вперед и перемах одной в вис согнувшись ноги врозь правой. Выполнить 3-5 раз в одной попытке.	Перемах выполняется прямой ногой в крайней точке маха вперед.	Следить за своевременным сгибанием в тазобедренных суставах. Страховать сбоку.	<u>Выполнено.</u> Перемах выполнен своевременно прямой ногой. <u>Не выполнено.</u> Сгибание ноги или перемах выполнен преждевременно.

Окончание таблицы 9

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис согнувшись ноги врозь правой. Разгибание тала на махе назад на 160-170 <sup>0</sup> и сгибание тела на махе вперед на 30-40 <sup>0</sup>	Угол сгибания и разгибания определяется визуально. <u>Ошибки исполнения.</u> Угол разгибания не соответствует заданию. <u>Исправление ошибок.</u> Упражнение выполнить с помощью гимнастической палки.	<u>Помощь.</u> В момент маха назад поддерживать под спину левой рукой, правой отводить ногу до нужного угла.	<u>Выполнено.</u> Угол разгибания соответствует заданной величине. <u>Не выполнено.</u> Угол разгибания не соответствует заданной величине.
И.п. – упор ноги врозь правой на перекладине. Спад назад и подъем в упор ноги врозь с помощью.	Активно упасть плечами назад выполнить проход вперед до затухания мах, затем в момент движения назад выполнить бросково-разгибательное движение правой вперед вверх с разгибанием в тазобедренных суставах.	Провести по движению от начала до конца, стоять сбоку справа.	Выполнить 4-6 раз в каждой попытке.
И.п. – вис стоя на низкой перекладине. С разбега подъем правой с помощью.	Выполнит все ранее изученные действия.	<u>Помощь</u> оказывать незначительную. Выполнить 3-5 раз подряд. Учитывать замечания преподавателя.	<u>Выполнено.</u> Устойчивый двигательный навык по трем попыткам, свободный подъем прямой ногой и прямыми руками. <u>Не выполнено.</u> Выполнено менее 3 раз. Сгибание рук и ног.

Таблица 10 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Стойка на голове и руках.** Из упора присев наклоняясь вперед, опереться на лобно-теменную часть головы и, перенося тяжесть тела на руки и голову, поднять таз отрывая ноги от пола. Затем разгибаясь в тазобедренных суставах, принять вертикальное положение так, чтобы туловище и ноги составляли прямую линию (без прогиба в пояснице).

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – лежа на спине хватом за рейку гимнастической стенки за головой. Силой поднимание ног до положения стойки на лопатках. Медленным опусканием тела вернуться в и.п. Выполнить 4-6 раз в каждой попытке	Напрягая мышцы передней поверхности тела и живота силой поднять ноги и стараясь не сгибаться в тазобедренных суставах перейти в стойку на лопатках удержать это положение 2-3 сек. Медленно опуститься в и.п.	Страховать спереди удерживая студента за голени, помощь должна быть кратковременной.	Выполнять указания преподавателя.
И.п. – вис стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке силой переход в вис прогнувшись и медленно опуская ноги вернуться в и.п. Выполнить 3 раза в одной попытке.	Напрягая мышцы задней поверхности тела и рук поднять ноги и разгибаясь в тазобедренных суставах выпрямиться в вис прогнувшись. После удержания в виса прогнувшись 2 сек вернуться в и.п. Уметь сочетать напряжение мышц и отдых.	Помогать сбoku одной рукой по всему движению вращать внимание студента на основные детали техники.	<u>Выполнено.</u> Свободный и легкий переход в вис прогнувшись прямыми ногами 3 раза подряд. <u>Не выполнено.</u> Толчком ногами в начале упражнения или их сгибание, выполнено менее 3 раз в одной попытке.

## Продолжение таблицы 10

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – упор присев. Наклониться вперед до касания верхней части лба так, чтобы места опоры кистей и головы были как бы вершинами равностороннего треугольника, упираясь ногами в мат и разгибая их, поднимание таза до вертикали: повторить в каждой попытке по 4-6 раз.</p>	<p>Поставить кисти вперед на 25-30 см, на ширине плеч, пальцы врозь указательные пальцы параллельно. Напрягая мышцы-сгибатели рук и не разводя локти в стороны опуститься на голову (до касания верхней частью лба мата). Не останавливаясь разогнуть ноги поднимая таз до вертикали. После этого вернуться в и.п.</p>	<p>Самостоятельно определить места опоры руками и головой. При необходимости подвести таз и спину ровно вертикально помогая, левая в области спины, правая хватом за ноги медленно.</p>	<p><u>Выполнено.</u> Устойчивое положение тела, ноги прямые. <u>Не выполнено.</u> Неустойчивое положение, согнутые ноги, неправильное положение головы на мате.</p>
<p>И.п. – упор присев. Из стойки на голове и руках с согнутыми ногами медленно разгибая ноги вверх, стойка на голове и руках с касанием ногами ориентира (руки преподавателя). Выполнить 3-4 попытки по 3 раза в каждой. То же быстро.</p>	<p>Самостоятельно определяя направление разогнуть ноги вверх так, чтобы в стойке на голове и руках тело было прямое.</p>	<p>Страховать сбоку выставив руку вперед для ориентации при выполнении студентом.</p>	<p>Правильность своих действий определяется с помощью ориентира.</p>

Окончание таблицы 10

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор присев на одной, другая сзади махом одной и толчком другой стойка на голове (с помощью и самостоятельно). Выполнить 4-5 попыток по 3-4 повторений в каждой.	В момент присоединения толчковой ноги к маховой поддерживать за ноги стоя сбоку от исполнителя.	Стоять сбоку и поочередно остановить ноги, сначала маховую, затем толчковую в вертикальном положении. После второй попытки помощь эпизодическая.	Выполнять указания преподавателя.
И.п. – упор присев. Силой согнувшись стойка на голове.	Наклоняясь вперед медленно опуститься на голову и напрягая мышцы всего тела поднять таз до вертикали. Затем разгибаясь в тазобедренных суставах сделать стойку на голове и руках.	Выполнять самостоятельно все требования информационного раздела.	Выполнить 3-4 раза подряд.

Таблица 11 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Кувырок назад прогнувшись через плечо из и.п. сидя руки в стороны.** Из седа руки в стороны сделать наклон вперед – перекаат назад лечь на спину руки в стороны ноги прямые взять на себя в положение согнувшись. Поднимая резко ноги вверх и разгибаясь в тазобедренных суставах и убирая голову, если кувырок выполняется через левое плечо – то вправо и наоборот, проходящим движением сделать стойку на плече. Быстро подставить грудь и далее кувырок следует последовательным касанием: живота, бедер, ног и заканчивается кувырок касанием носков и выпрямлением рук до упора лежа.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
Из положения лежа на спине согнувшись руки в стороны. Разгибания в стойку на лопатках. Выполнить 6-8 раз 2-3 серии самостоятельно и с помощью.	Активно разгибаясь вверх полностью выпрямиться в тазобедренных суставах выпрямиться убирая голову в сторону до стойки на плече.	Помощь. Стоять сбоку взяв за голени и поднимая исполняющего вверх до стойки на плече.	Выполнить самостоятельно на оценку.
И.п. – вис прогнувшись на кольцах (низких). Темповые сгибания в вис согнувшись и обратно. 2-3 серии по 6-8 раз.	Во время разгибания надавливая на кольца развести их в стороны. <u>Ошибки исполнения.</u> Искажение разгибания по вертикали, не разводятся руки в стороны. <u>Исправление ошибок.</u> Имитация; стоя на полу.	Помогать сбоку левой рукой взявшись за ногу правой под плечо исполнителя.	Выполнить на оценку «выполнено».

## Окончание таблицы 11

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – стойка на руках с помощью. Опускание назад до касания грудью и так далее до полного выполнения переката в упор лежа.	Напрягая мышцы, сохраняя прогнутое положение. <u>Ошибки исполнения.</u> Сгибание рук, быстрое касание грудью. <u>Исправление ошибок.</u> Лежа перебаты вперед-назад лежа на животе, руки вверх.	Помощь. Стоя спереди и взять за голени студента.	<u>Выполнено.</u> Сделать полностью в прямом положении 2 раза подряд. <u>Не выполнено.</u> Выполнение менее 2 раз, согнутые руки.
И.п. – стоя на коленях руки согнутые у груди. Упасть вперед с опорой на руки, перебаты вперед-назад. Выполнить 3-4 серии по 5-6 раз.	Прогибаясь в грудной и поясничной части, голова в обычном положении. Перебаты выполнить сохраняя эту позу касаясь последовательно частей тела. <u>Ошибки исполнения</u> Нет прогибания в поясничной части. Расслабленное выполнение. <u>Исправление ошибок.</u> Упор лежа согнув руки выпрямление рук и прогибаясь сделать в одной попытке 10 раз.	Страховать сбоку не допуская касания головой. Выполнять все указания преподавателя.	<u>Выполнено.</u> Прогиб, последовательное касание частей тела. Выполнение 5 раз. <u>Не выполнено.</u> Прерывистое выполнение движений нет полного касания частей тела. Выполнение менее 2-х раз.
И.п. – сидя руки в стороны кувырок назад прогнувшись через плечо. Выполнить 3-5 раз подряд.	Выполнить все ранее изученные действия.	Оказывать помощь значительную. Учитывать указания преподавателя.	<u>Выполнено.</u> Устойчивый двигательный навык, свободное владение элементами. <u>Не выполнено.</u> Выполнено менее 2-х раз

Таблица 12 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Опорный прыжок через коня в ширину боком.** Прыжок выполняется с небольшого разбега. Одновременно с толчком ногами надо опереться руками о коня и согнуться в тазобедренных суставах, поднимая таз. Продолжая движение ног в сторону-вверх и передавая вес тела на левую руку, отпустить правую руку и разогнуться в тазобедренных суставах над снарядом. Плечи над площадью опоры, туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор лежа на полу. Выполнить 4-6 раз за проход.	Опираясь носками о пол прогнуться, затем сильно оттолкнуться ногами от пола поднять таз, перенести тяжесть тела на левую руку опустив правую, направить ноги вправо в положение упора лежа левым боком, правую вверх-всторону. Зафиксировать.	Делать устные указания по ходу выполнения упражнения.	Уметь выполнять строго по одной линии с опорой рукой.
И.п. – стоя продольно к гимнастическому бревну, вскок в упор правую на бревно в сторону. Выполнить 4-6 раз за подход.	Из этого положения толчком правой взмахом левой ног и поочередно отталкиваясь сначала правой затем левой рукой выполнить прыжок боком через бревно.	Страховать спереди удерживая за плечи.	Выполнять указания информационного раздела.

Окончание таблицы 12

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – с 2-3 шагов сделать вскок в упор лежа ноги вправо на теле коня. Выполнить 6-8 раз за проход.	Сохраняя равновесие оставляя плечи над снарядом, правую руку поднять прогнуться опираясь на левую. зафиксировать 3-5 сек.	Помощь стоя спереди, лицом к исполняющему, левой рукой удерживать ноги на снаряде, правой взять за плечо.	Уметь точно выполнять вскок на коня сохраняя равновесие в течение 3 сек.
И.п.—устоя на трамплине перед конем с ручками. Выполнить 6-8 раз за попытку.	Оттолкнуться ногами поднять таз выпрямить ноги, опуская правую руку, на править ноги вверх вправо – разогнуться, пройдя над нарядом оттолкнуться левой рукой, приземление.	Страховать спереди. Следить за проходом ног и туловища над снарядом.	Выполнено. Четкое разгибание, прямое положение тела, устойчивое приземление в тех попытках. Не выполнено. Есть сгибание туловища, расслабленные ноги. Выполнено менее трех раз.
И.п. – выполнение прыжка в целом через коня в ширину с небольшого разбега.	Акцентировать внимание на основных параметрах прыжка.	Страховать спереди, отдавать устные распоряжения.	Выполнять на оценку «выполнено».

Таблицы 13 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Размахивание в упоре (брусья).** Размахивание представляет собой строго определенную последовательность чередования махов назад и махов вперед, т.е. маятникообразное движение одних частей тела относительно других, и представляет пример неустойчивого равновесия, когда тело гимнаста периодически выводится из состояния равновесия и периодически оно восстанавливается, при чем мах вперед намного труднее маха назад, потому что в крайней передней точке маха тело максимально удалено от точек опоры, а плечи должны располагаться над опорой, при махе назад тело свободно уходит под стойку на руках.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор на брусьях. Передвижение в упоре одновременным толчком двух рук (вперед и назад). Выполнить 2 раза подряд.	Напрягая мышцы плечевого пояса и туловища слегка наклонить плечи вперед и резким толчком руками от жердей выполнить перехват вперед. <u>Ошибки и их исправление.</u> Провисание в плечах, неуверенный толчок руками от жердей, раскачивание тела: 4-5 раз выполнить, передвижение поочередно переставляя руки.	Давать устные указания по ходу исполнения.	Сохранять хорошую осанку в упоре.
И.п. – упор на низких брусьях (лицом вовнутрь) с опорой ногами о руки помогающего. Мах вперед после опускания ног и махом назад вернуться в и.п. Выполнить 3-5 раз в одной попытке.	Взять исполняющего за ноги и отвести их назад так, чтобы тело приняло положение крайней точки маха назад. В этом положении исполняющий должен согнуться в тазобедренных суставах слегка приподнимая таз, а в момент разгибания отпустить ноги. <u>Ошибки исполнения.</u> После опускания тела с грудом удерживается в упоре. Махи малой амплитуды.	Второй помогающий в положении маха вперед придерживает за плечо исполняющего под плечо сзади.	<u>Выполнено.</u> Максимальная амплитуда махов, уверенное сохранение устойчивого равновесия в упоре. <u>Не выполнено.</u> Неустойчивое равновесие в упоре, ось вращения не в плечах, провисание тела в грудно-ключичных суставах, махи малой амплитуды. Упражнение выполнено менее 3 раз.

Окончание таблицы 13

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор на предплечьях на низких брусьях. Размахивание с касанием ногами ориентира в крайних точках махов вперед и назад. Выполнить по 2-3 раз в каждой попытке.	Напрягая мышцы туловища и плечевого пояса выполнить махи: максимально амплитуды стремясь коснуться ногами ориентира в крайних точках махов. <u>Ошибки исполнения.</u> Ось вращения смещена к тазу. <u>Исправление ошибок.</u> 3-4 раза повторить размахивание без ориентира.	Страховать сбоку подерживая исполнителя под плечо, давать устные указания.	Максимальная амплитуда, ось вращения в плечах, правильная осанка в упоре.
И.п. – упор на низких брусьях. Размахивание в упоре с помощью. Выполнить 3-5 раз в одной попытке. То же самостоятельно. Выполнить по 3-4 маха в одной попытке.	Выполнять ритмично, выполняя уже изученные движения.	Помощь. Стоять сбоку от исполняющего подерживая его одной рукой под плечо, а другой за предплечье.	Выполнять указания преподавателя. <u>Выполнено.</u> Широкая амплитуда махов. Ось вращения в плечах, уверенное исполнение. <u>Не выполнено.</u> Неуверенность исполнения, неустойчивое равновесие.
И.п. – упор на низких брусьях. Размахивание с отягощением на ногах 0,5 кг. Выполнить 3-4 маха в каждой попытке.	Удерживая груз ногами и напрягая мышцы плечевого пояса выполнить маятниковобразные движения всем телом. <u>Исправление ошибок.</u> 4-6 раз повторить это же упражнение не акцентируя внимание на технике.	Обращать внимание на положение исполнителя в упоре, страховать сбоку.	Стремиться сохранять ось вращения в плечевых суставах и широкую амплитуду махов. Следить за осанкой в упоре.
И.п. – упор на брусьях обычной высоты. Размахивание в упоре самостоятельно (без отягощения).	Выполнять все изученные ранее действия.	Давать устные указания.	Выполнять на оценку. Выполнить 3-5 раз в одной попытке. Устойчивый навык.

Таблица 14 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Из виса присев на правой левую вперед на нижней жерди переворотом на верхнюю жердь.** Находясь в висе присев на нижней жерди толчком правой ногой с махом левой подтянуться до уровня груди и приблизиться к жерди и, удерживая руки в согнутом положении, согнуться в тазобедренных суставах поднимая ноги и таз вперед-вверх до касания ее животом. Затем, поднимая голову и не опуская ноги (удерживая их в положении близком к горизонтالي), разогнуться и выпрямить руки остановиться в упоре.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис. Подтягиваясь перейти в вис на согнутых руках. Выполнить 3-6 раз.	Зафиксировать вис на согнутых руках 5 сек.	По необходимости помочь зафиксировать заданную позу.	Уметь самостоятельно выполнять это действие.
И.п. – упор. Сгибание тела в тазобедренных суставах до упора животом и разгибание в упор.	Сгибая руки и наклоняясь вперед согнуться в тазобедренных суставах до упора животом на гриф перекладины. Затем напрягая мышцы спины и ягодиц быстро разогнуться, поднимая голову и удерживая ноги в и.п. <u>Ошибки исполнения.</u> Опускание ног и разгибание тела медленно. <u>Исправление ошибок.</u> И.п. – лежа на бедрах, опорой ногами о рейку гимнастической стенки. Наклоны вперед и выпрямление. Выполнить 6-8 раз.	Помощь. Правой рукой придерживать ноги и левой поднять туловище до положения упор.	Повторить 4-6 раз выполнить указания информационного раздела.

Продолжение таблицы 14

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – лежа на гимнастической скамейке установленной наклонно к полу (35-40°) хват руками за рейку гимнастической стенки. Поднимание ног до положения стойки на лопатках согнувшись. Выполнить 68 раз.	Напрягая мышцы живота и слегка сгибаясь в тазобедренных суставах поднять ноги как можно выше, чтобы в положении стойки на лопатках носки касаются рейки.		<u>Выполнено.</u> В стойке на лопатках тело максимально выпрямлено, носки ног касаются стенки за головой. <u>Не выполнено.</u> Упор согнувшись вместо стойки на лопатках, упражнение выполнено менее 6 раз подряд.
И.п. – вис присев на правой на нижней жерди левая вперед. Махом одной и толчком другой ноги вверх-вперед вис согнувшись на согнутых руках. Выполнить 6-8 раз.	Махом одной и толчком другой ноги быстро поднять ноги и, напрягая мышцы рук и живота зафиксировать вис согнувшись на согнутых руках 3-5 сек.	При необходимости помочь зафиксировать данную позу левой рукой держать под спину правой за ноги.	Вис согнувшись на согнутых руках держать 3 сек.
И.п. – вис стоя лицом во внутрь брусьев хватом за нижнюю жердь. Махом одной и толчком другой вис прогнувшись опираясь ступнями о высокую жердь и толчком двух подъем в упор переворотом на нижнюю жердь. Выполнить 6-8 раз.	После толчка о верхнюю жердь быстро разогнуться, отводя голову назад и сохраняя положение ног.	Страховать сбоку левой рукой под поясницу правой под бедра и помочь зафиксировать в виле прогнувшись.	<u>Выполнено.</u> Быстрое разгибание тела в упор согнувшись а нижней жерди, уверенный переход в упор. <u>Не выполнено.</u> Медленное разгибание тела переход в упор с трудом.

Окончание таблицы 14

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – вис на согнутых руках (перекладина высокая). Поднимание ног в висе согнувшись и удержание тела в этом положении 3 сек.	Напрягая мышцы живота согнуться в тазобедренных суставах и поднимая (возможно выше) прямые ноги перейти в вис согнувшись.	Страховать сбоку то выполняющего слегка поддерживая под спину двумя руками.	Выполнено. Высокое положение ног, руки согнуты, заданное положение удержать 3 сек. Не выполнено. Разгибание рук, недостаточно высокое положение ног, вис согнувшись удержание менее 3 сек.
И.п. – хватом за верхнюю жердь вис присев на правой ноге левая вперед. Толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь. Выполнить 4-7 раз.	Уметь производить оценку степени мышечных усилий и положения тела при переходе в вис согнувшись на согнутых руках.	Помощь. Стоя спереди и сбоку от исполнителя левой рукой помогать под спину, правой под таз.	Выполнять указания преподавателя.
И.п. – то же, выполнить самостоятельно 6-8 раз.	Акцентировать внимание на основные параметры техники в особенности на быстрое разгибание тела из упора согнувшись и сохранение положения ног.	Уметь выполнять самостоятельно. Страховать сбоку.	<u>Выполнено.</u> Упражнение выполнено правильно и без ошибок, 3 раза подряд. <u>Не выполнено.</u> Выполнено менее 3 раз или с ошибками, медленное разгибание тела в момент опускания плеч, сгибание ног в начале упражнения.

Таблица 15 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Прыжок ноги врозь через козла.** С 5-6 шагов разбега напрыгнуть на мостик на носки прямых ног слегка наклонив туловище вперед. Вслед за этим тут же поставит руки на тело козла и в момент отталкивания ими широко развести ноги врозь. В полете вывода таз вперед, разогнуться в тазобедренных суставах, поднимая руки вверх. Прыжок заканчивается приземлением на носки ног.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор лежа, гимнастическая палка впереди. Толчком поставить руки за палку вперед и назад в и.п. Выполнить 6-8 раз в каждой попытке.	С движением в плечевых суставах резко оттолкнуться, ставя руки за гимнастической палкой. Повторным толчком вернуться в и.п. Ошибки исполнения. Сгибание рук в момент отталкивания. Исправление ошибок: 3-4 попытки выполнить одновременным отталкиванием руками и ногами с хлопком.	Давать устные указания по ходу исполнения.	Уметь выполнять резкий толчок руками за счет движения в плечевых суставах, сохраняя при этом прямое туловище.
Толчком двумя прыжки через гимнастические скамейки, расположенные на расстоянии 100 см от другой.	Одновременно со взмахом рук вперед-вверх сделать толчок ногами перепрыгнув через первую скамейку. Не задерживаясь в темпе преодолеть последующие за ней скамейки.	Выполнять предписания информационного раздела.	Выполнять прыжки в темпе и со взмахом руками. <u>Выполнено.</u> Прыжки темповые, хорошая координация движений. <u>Не выполнено.</u> Движения не скоординированы, между прыжками паузы.

Продолжение таблицы 15

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор лежа. Переход в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим выпрямлением тела в стойку ноги врозь, руки вверх. Выполнить 4-6 раз в каждой попытке, ставя прямые ноги возможно ближе к рукам.	<p>Напрягая мышцы туловища резким движением согнуться в тазобедренных суставах подавая плечи вперед, одновременно широко развести ноги и поставить к рукам. Перейдя в упор стоя согнувшись следует тут же выпрямляться поднимая руки вверх.</p> <p><u>Ошибки исполнения.</u></p> <p>Сгибание ног при переходе в упор стоя согнувшись или они ставятся далеко от рук.</p> <p><u>Исправление ошибок.</u></p> <p>И.п. – упор лежа ноги врозь. Поочередно переставляя руки к ногам перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь и вернуться в и.п.</p>	Выполнять устные указания и указания информационного раздела.	Уметь не сгибать ноги и ставить как можно ближе к рукам.
С 2-3 шагов разбега вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь на коня в ширину и в темпе соскок прогнувшись. Выполнить 4-6 раз подряд.	После разбега наскок на мостик опереться руками в тело коня. Наклоняя плечи вперед и округляя спину поднять таз и разводя ноги перейти в упор стоя согнувшись. Не задерживаясь в этом положении выпрямляясь оттолкнуться ногами сделать соскок с приземлением на носки согнутых ног.	Страховать в момент вскока за кисть правой руки и под правое плечо, в момент выполнения соскока стоять спреди лицом к исполняющему.	<p><u>Выполнено.</u></p> <p>При наскоке на коня ноги прямые и широко разведены, соскок в темпе, высокий полет, далекое приземление.</p> <p><u>Не выполнено.</u></p> <p>Сгибание ног при постановке их на коня, малая высота и дальность полета, неустойчивое приземление.</p>

Окончание таблицы 15

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>Прыжок ноги врозь через коня с ручками с помощью и самостоятельно. Выполнить 4-6 раз подряд широко разводя прямые ноги и полностью выпрямляясь в полете.</p>	<p>Одновременно с наскоком на мостик поставить руки на ручки и поднимая спину и таз развести ноги врозь. Вслед за этим отталкиваясь руками разогнуться в тазобедренных суставах поднимая плечи и руки вверх.  <u>Ошибки исполнения.</u>  Толчком руками «под себя» из-за чрезмерного «заваливания» плеч вперед.  <u>Исправление ошибок.</u>  И.п. – упор лежа на полу. Резким толчком рукам поставить руки на горку матов, далее и.п.</p>	<p>Стоять в начале выполнения в прыжке сбоку коня, затем перейти и тать лицом к исполняющему.</p>	<p>Выполнять указания информационного раздела. Выполнить на оценку «выполнено».</p>
<p>Прыжок ноги врозь через козла в ширину самостоятельно на оценку. Выполнить 3-5 раз.</p>			<p><u>Выполнено.</u>  Далеко-высокий прыжок, широкое разведение ног, полное разгибание тела, устойчивое приземление.  <u>Не выполнено.</u>  Малая высота полета, узкое разведение ног, толчок руками «под себя», неустойчивое приземление.</p>

Таблица 16 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Подъем разгибом из упора на руках.** Махом вперед поднять тело возможно выше (ближе к стойке на лопатках) над жердями. Слегка опуская таз напряженно согнуться в тазобедренных суставах. Не задерживаясь в упоре согнувшись, резким и коротким движением разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх-вперед. Вслед за этим приостановить движение ног и делая рывок плечами и туловищем (как бы вдогонку ногам), а также усиливая движение руками на жерди в упор.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – лежа на спине держась руками на спине держась руками за край мата. Последующим сгибанием тела в тазобедренных суставах до касания носками пола за головой.	Напрягая мышцы живота поднять прямые ноги и дойдя до положения стойки на лопатках согнуться до касания носками пола за головой. После этого разогнуться и прийти в и.п.	Выполнять указания информационного раздела. Давать устные указания.	Выполнить 5-7 раз в одной попытке проходя через стойку на лопатках.
И.п. – упор на руках на низких брусьях. Махом одной и толчком другой ноги (или двумя) упор согнувшись держать 2-3 сек. В каждой попытке повторить по 2-3 раза.	Напрягая мышцы сделать мах одной и толчок другой ногой сгибаясь и поднимая таз выше уровня жердей, перейти в упор согнувшись. <u>Ошибки исполнения.</u> Таз ниже жердей. <u>Исправление ошибок.</u> 4-6 раз выполнить с помощью.	Помощь. Поддерживать двумя руками снизу из-под жердей.	<u>Выполнено.</u> Высокое положение таза над жердями; упражнение выполнено легко 3 раза подряд. <u>Не выполнено.</u> Упражнение выполнено с трудом, опускание таза ниже уровня жердей, число повторений в одной попытке менее 3 раз.

Окончание таблицы 16

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – лежа на спине согнувшись, руки вниз последовательно: разгибание ногами и резкое сгибание туловища в сед углом с опорой руками. Выполнить 3-5 раз в каждой попытке.	Движение начинается с разгибания в тазобедренных суставах, слегка опуская таз при этом равномерно распределяя массу тела на все руки. Не делая полного разгибания, резко согнуться, поднимая плечи и туловище в сед углом.	Отдавать устные указания по ходу выполнения.	Уметь приходить в устойчивое положение седа углом и согласованно выполнять последовательные по характеру движения.
И.п. – стойка на лопатках, хватом прямыми руками за край гимнастической скамейки. Разгибаясь переход в упор сидя на скамейке.	Сгибаясь в тазобедренных суставах слегка опустить таз и усиливая давление руками на скамейку тут же разогнуться, направляя ноги вперед-вверх. Быстро поднимая туловище и плечи перейти в сед на скамейке.	Страховать стоя сбоку поддерживая за ноги, и в момент вставания под спину.	Уметь определять момент поднимания плеч. <u>Выполнено.</u> Хорошая координация движений, плечи поднимаются в момент притормаживания ног. <u>Не выполнено.</u> Неуверенность исполнения, чрезмерное опускание таза несвоевременное разгибание или в направлении только вперед.
И.п. – упор на руках. Жерди установлены наклонно к полу, лицом к высокому концу. Подъем разгибом в сед ноги врозь.	При правильном торможении ног плечи должны отрываться то жердей раньше, чем бедра коснуться жердей. <u>Ошибки исполнения.</u> Плечи отрываются от жердей в то время, когда бедра коснулись жердей. <u>Исправление ошибок</u> 2-3 подхода выполнить упражнение с помощью.	Помощь. Стоя сбоку поддерживая под таз и ноги снизу из-под жердей.	Выполнить в каждой попытке по 3-5 раз акцентируя внимание на моменте торможения ног и направлении их движения.
И.п. – упор на руках (брусья низкие). Подъем разгибом, с помощью.		Страховать сбоку, руки под жердями. Помощь ограничить. Выполнить указания преподавателя, корректировать ход исполнения.	Повторить по 3-5 раз в каждой попытке не опуская таз ниже жерди, сохраняя мах назад после подъема.

Таблица 17 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Стойка на плечах из седа ноги врозь на брусках.** В седе ноги врозь опереться руками ближе к бедрам и, наклоняя плечи вперед медленно оторвать (поднять) ноги от жердей, удерживая тело на согнутых руках. Затем ставя плечи на жерди развести локти как можно шире в стороны и, когда спина примет вертикальное положение, разогнуться в тазобедренных суставах, соединяя ноги в сойке.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – вис стоя, хватом за концы жердей. Толчком двумя вис прогнувшись не сгибаясь. Выполнить 5-8 раз.</p>	<p>В висе стоя, напрягая мышцы рук и туловища, слегка оттолкнувшись движением вперед поднять ноги и не сгибаясь медленно перейти в вис прогнувшись, выпрямив руки. Медленно опуская ноги и сгибая руки вернуться в и.п.  <u>Ошибки и их исправление.</u>                      Чрезмерное сгибание тела в тазобедренных суставах: 4-5 раз выполнить упражнение махом одной толчком другой.</p>	<p>Страховать сбоку в случае необходимости остановить исполняющего в висе. Давать устные замечания.</p>	<p>Уметь хорошо выполнять вис прогнувшись на концах жердей не сгибаясь.</p>
<p>И.п. – вис стоя согнувшись сзади на гимнастической стенке. Силой переход в вис прогнувшись. Повторить 4 раза в одной попытке.</p>	<p>Напрягаясь медленно поднять ноги и когда спина примет вертикальное положение разогнуться в тазобедренных суставах в вис прогнувшись.  <u>Ошибки и их исправление.</u>                      Сгибание ног при переходе в вис прогнувшись: 4-6 раз выполнить упражнение толчком двумя.</p>	<p>Стоя сбоку закрепить положение в висе положив на кисть исполняющего кисть страхующего. Помощь. Слегка подтолкнуть в момент разгибания.</p>	<p>Уметь 4 раза подряд вис прогнувшись силой.</p>

## Окончание таблицы 17

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
То же, но переход в вис прогнувшись махом одной и толчком другой ногой, не сгибаясь. Выполнить 4 раза подряд.	Махом одной и толчком другой ноги, выпрямить тело и напрягая мышцы спины перейти в вис прогнувшись. <u>Ошибки и их исправление.</u> Сгибание тела в тазобедренных суставах: 3-4 раза выполнить с помощью.	Помощь. Стоя сбоку от исполняющего и в момент присоединения толчковой ноги к маховой поддержать одной рукой за голень, помогая сохранить выпрямленное положение тела.	<u>Выполнено.</u> Свободный переход в вис прогнувшись 4 раза подряд. <u>Не выполнено.</u> Сгибание тела, упражнение выполнено с трудом и менее 4 раз.
И.п. – упор стоя на колене на низких брусьях. Махом одной и толчком другой ноги стойка а плечах. Выполнить 5 раз подряд.	Одновременно с махом свободной ногой назад разогнуть опорную отталкиваясь ею от жерди. Поставить плечи вперед кистей, широко разводя локти в стороны. Не останавливая движение ног разогнуться в тазобедренных суставах до стойки на плечах. <u>Ошибки и их исправление.</u> Преждевременное сгибание рук: 2-3 раза выполнить с помощью.		
И.п. – сед ноги врозь на брусьях. Силой стойка на плечах. Выполнить 2-3 раза подряд.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Слишком близкая постановка плеч к кистям, локти прижаты к туловищу, сгибание ног. 4-5 раз выполнить с помощью.	Страховать сбоку спереди, помогая левой рукой под живот правой под спину без усилий.	<u>Выполнено.</u> Уверенное исполнение, устойчивое равновесие. <u>Не выполнено.</u> Стойка на плечах выполнена с трудом или менее 3 раз в одной попытке, неустойчивое равновесие.

Таблица 18 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

Из размахивания подъем разгибом в упор на перекладине. После серии размахиваний на махе вперед, проходя вертикаль, прогибаясь, вывести грудь вперед и плечи вперед. После этого провисая в плечах, быстро согнуться в тазобедренных суставах, поднимая ноги голеними к перекладине. С началом маха назад в висе согнувшись, разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперед-вверх (до касания грифа) и нажимая прямыми руками на перекладину, приблизить к ней таз. Выполнив подъем перевернуть оставшие при движении кисти.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.и. – стоя на 2-3 планке снизу на гимнастической стенке хватом ниже пояса. Сгибаясь в тазобедренных суставах перейти в вис стоя согнувшись и вернуться в и.п. Выполнить 6-8 раз в одной попытке.</p>	<p>Сгибаясь в тазобедренных суставах и возможно больше опуская таз перейти в вис стоя согнувшись. Затем разгибаясь вернуться в и.п. <u>Ошибки исполнения.</u> Сгибание ног или небольшой угол сгибания тела. <u>Исправление ошибок.</u> И.п. – о.с. наклоны вперед до упора стоя согнувшись с касанием пола ладонями и задержкой этого положения 3 сек.</p>	<p>Выполнять указания информационного раздела.</p>	<p>Контролировать максимальный сгиб в тазобедренных суставах и прямые ноги.</p>
<p>И.п. – вис на гимнастической стенке. Поднимание ног до высокого угла и удерживая их в этом положении 3 сек.</p>	<p>Напрягая мышцы тела и ног поднять прямые ноги до положения высокого угла. Ноги прямые носки оттянуты. Выполнить 2-3 раза в каждой попытке.</p>	<p>Давать устные указания по ходу выполнения.</p>	<p><u>Выполнено.</u> Поднимание прямых ног в положение высокого угла заданное время. <u>Не выполнено.</u> Поднимание согнутых ног, удержание угла с трудом, ноги удерживаются в заданном положении менее 3 сек.</p>

Продолжение таблицы 18

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – вис лежа углом, опираясь стопами о мат. Сгибая ноги в коленях перейти в вис стоя прогнувшись спереди не отводя головы назад. затем вернуться в и.п. Выполнить 4-6 раз в одной попытке.</p>	<p>Сгибая ноги в коленях и выводя тело вперед под перекладину быстро прогнуться, предельно отводя прямые руки за голову и вернуться в и.п.  <u>Ошибки исполнения.</u>                      Сгибание рук или неполное их отведение за голову.  <u>Исправление ошибок.</u>                      Упражнение выполнять в медленном темпе с помощью.</p>	<p>Помощь. Стоя сбоку и нажимая на плечо исполняющего провести его до положения вис стоя прогнувшись спереди.</p>	<p>Быстрое прогибание должно характеризоваться отрывом стоп от мата в конце движения.</p>
<p>И.п. – вис лежа на низкой жерди хватом за высокую жердь брусьев разной высоты. Махом вперед вис согнувшись на высокой жерди (держат 2-3 сек) и вернуться в и.п.</p>	<p>Уметь поднести прямые ноги к жерди и удерживать их в согнутом положении.  <u>Ошибки исполнения.</u>                      Поднимание согнутых ног.  <u>Исправление ошибок.</u>                      6-8 раз выполнить упражнение с помощью партнера.</p>	<p>Помощь. Стоя сбоку подхватывая ноги исполняющего помочь приблизить их к жерди и удерживать их указанное время. Постепенно перейти только на страховку.</p>	<p>В висе согнувшись голени расположены на уровне жерди. Держать 3 сек.</p>

Окончание таблицы 18

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>Из размахивания в висе на махе вперед поднести голени ног. Выполнить 4-6 раз в каждой попытке.</p>	<p>В конце маха назад слегка согнуться в тазобедренных суставах. Взять «кипу». Под вертикалью распустить «кипу» (погнуться). Проход на махе вперед должен быть в полном прогибе провисанием в плечах, затем резко согнуться в тазобедренных суставах и поднести стопы ног.</p> <p><u>Ошибки исполнения.</u> Сгибание ровно под вертикалью или раньше.</p> <p><u>Исправление ошибок.</u> 6-8 раз выполнить с помощью преподавателя</p>	<p>Применить методический прием обучения «проводка по движению».</p> <p>Стоять сбоку, левой рукой подавать возможность раннего сгибания в тазобедренных суставах.</p>	<p><u>Выполнено.</u> Ритмичный свободный мах с прогибанием: сгибание в тазобедренных суставах в конце маха вперед, ноги прямые.</p> <p><u>Не выполнено.</u> Неритмичный мах, раннее сгибание или под вертикалью; согнутые в коленях ноги.</p> <p>Выполнять указания преподавателя.</p>
<p>Из размахивания в висе подъем разгибом в упор с помощью. Выполнить 4-6 раз в одной попытке.</p>	<p>Выполнить все ранее разученные действия в полной координации.</p>	<p>Страховать сбоку помощь не оказывать; давать словесные указания.</p>	<p><u>Выполнено.</u> Хорошая координация движений, прочный навык, уверенное исполнение не менее 3-х раз.</p> <p><u>Не выполнено.</u> Неуверенное исполнение, неустойчивый навык, недостаточная согласованность движений.</p>
<p>То же самостоятельно. Повторить 3-5 раз.</p>			

Таблица 19 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Подъем махом вперед из упора на руках (брусья).** Из крайнего положения на махе назад, пройдя вертикаль слегка согнуться в тазобедренных суставах и в этом положении подойти стопами ног к уровню жердей. Быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя таз вверх. Затем столь же быстро вновь согнуться и отталкиваясь плечами от жердей перейти в упор.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор на низких жердях. На махе назад согнуть руки, на махе вперед выпрямить. Выполнить 3-4 раза в одной попытке.	На махе назад небольшой амплитуды сгибая руки перейти в упор на согнутых руках. В конце маха разогнуть в упор. <u>Ошибки и их исправление.</u> Неверное или несогласованность движений: 6-8 раз выполнить размахивание в упоре на согнутых руках.	Страховать сбоку, правая рука у груди, левая сзади за спиной. При плохом исполнении применить методический прием обучения – проводка по движению.	Согласованность движений; сохранение или увеличение амплитуды.  Свободная амплитуда, уверенное исполнение.
И.п. – упор на руках, опираясь ногами о коня (козла) поставленного внутри брусьев. Быстрый переход в упор. Выполнить 4-6 раз в одной попытке.	Резким движением грудью разогнуться в тазобедренных суставах и нажимая руками на жерди перейти в упор, слегка продвигая ноги и таз вперед. <u>Ошибки и их исправление.</u> Пассивное разгибание или ноги и таз не продвигаются вперед при переходе в упор, выполнить с помощью.	Помощь. Стоя сбоку от исполняющего и в момент разгибания подтолкнуть рукой под спину из-под жердей снизу.	<u>Выполнено.</u> Уверенное исполнение, свободный переход в упор. <u>Не выполнено.</u> Пассивное разгибание, неуверенное исполнение, переход в упор с трудом.

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
<p>И.п. – упор на руках. Энергичным движением вперед подъем в сед ноги врозь. Выполнить 4 раза в одной попытке.</p> <p>Размахивание в упоре на руках и подъем махом вперед в сед на одну жердь. Выполнить 3 раза в одной попытке.</p>	<p>Закрепляя плечи быстро взмахнуть ногами вперед, поднимая носки до уровня жердей. Затем резким движением грудью вверх разогнуться в тазобедренных суставах и нажимая руками на жерди перейти в упор разводя ноги врозь.</p> <p><u>Ошибки и их исправление.</u> Подтягивание плеч к кистям (скольжение) таз расположен ниже уровня жердей. Выполнить 3-4 раза с помощью.</p> <p><u>Ошибки и их исправление.</u> Несогласованность движений или выполнены они пассивно: 4-6 раз выполнить с помощью.</p>	<p>Помощь. Стоять сбоку и правой рукой поддерживать под спину, левой рукой под таз. При необходимости оказать физическую помощь.</p> <p>Помощь. Стоя сбоку слева в момент разгибания в тазобедренных суставах подтолкнуть правой рукой снизу.</p>	<p>Выполнить указания информационного раздела.</p> <p><u>Выполнено.</u> Согласованность движений, уверенное исполнение своевременное разгибание в тазобедренных суставах.</p> <p><u>Не выполнено.</u> Несогласованность или пассивность движений при переходе в упор.</p>
<p>И.п. – упор на руках на концах жердей, лицом наружу. Махом вперед отталкивание плечами от жердей с подниманием носков до уровня жердей. Выполнить 3-4 раз в одной попытке.</p>	<p>Махом вперед в момент ускоренного движения ногами энергичным движением оттолкнуться плечами поднимая носки до уровня жердей (выполняя подъем).</p>	<p>Страховать сбоку спереди давать устные указания.</p>	<p>Выполнять указания информационного раздела.</p>

Окончание таблицы 19

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
И.п. – упор на руках, жерди установлены наклонно к полу (исполняющий обращен лицом к наклонной стороне). Подъем махом вперед. Выполнить 3 раза в попытке. То же жерди установлены параллельно полу. Выполнить 2-3 раза в одной попытке.	<u>Ошибки и их исправление.</u> Сгибание рук на махе вперед или переход в упор до того, как ноги поднимутся до уровня жердей, 3-4 раза выполнить с помощью.	Страховать сбоку подталкивая исполняющего рукой снизу под поясницу после подъема перевести руки вверх к плечевому поясу.	Выполнить на оценку. <u>Выполнено.</u> Свободное и уверенное выполнение, устойчивый двигательный навык. <u>Не выполнено.</u> Скольжение плеч по жердям при переходе в упор ноги ниже уровня жердей, неустойчивый двигательный навык.

Таблица 20 – ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ИЗУЧАЕМОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ

**Опорный прыжок через коня в длину (толчком о дальнюю часть).** После разбега выполнить наскок на мостик упруго на носки с опережающим положением стоп относительно плечевой оси. Оттолкнувшись от мостика выполнить замах и поднимая руки вверх-вперед поставить их на дальнюю часть коня значительно впереди туловища. Одновременно со стопорящим отталкиванием рук и сгибанием в тазобедренных суставах развести ноги, перемещая таз вверх. Поднять плечи вверх, разогнуться соединяя ноги и сгибаясь в тазобедренных суставах приземлиться на носки напряженных ног, быстро опуститься на всю стопу, сгибая ноги и наклоняясь вперед, руки вверх-стороны. Выпрямиться в основную стойку.

Учебные задания

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
С нескольких шагов прыжок-полет с захватом вертикально висящий канат.	<p>Взмахом рук вперед вверх, активно оттолкнувшись ногами от мостика – потянуться вперед по направлению к канату, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют одну линию. Захватить канат прямыми руками, погасить скорость сгибанием в тазобедренных суставах и сгибанием рук, сойти вниз.</p> <p><u>Ошибки и их исправление.</u></p> <p>Плохое отталкивание от мостика, согнуты ноги, недостаточно энергичный взмах руками, вертикальный взлет.</p> <p>4-6 раз выполнить подскоки на мосте, с мостика со взмахов рук вперед-вверх то же с небольшого разбега с фазой полета.</p>	<p>Стоять сбоку, гасить скорость захватывая ученика за пояс. Если близко расположена стена, повесить мат.</p> <p>Поддерживать за пояс ученика стоя лицом к нему. Провести по движению приземление.</p>	<p>Выполнить на оценку «выполнено».</p> <p><u>Выполнено.</u></p> <p>Во время фазы полета конечности и туловище составляют одну линию.</p>

Продолжение таблицы 20

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
Прыжок ноги врозь через коня с ручками с места.	<p>Поддавая плечи вперед активно оттолкнуться ногами от мостика сгибаясь в тазобедренных суставах поднять таз вверх. Одновременно с толчком руками развести ноги врозь и тут же быстро разогнуться поднимая руки вверх.</p> <p><u>Ошибки и их исправление.</u></p> <p>Неполное разгибание тела в полете после толчка руками; 4-6 раз выполнить прыжок ноги врозь (прогнувшись) с высоты 1 м.</p>	<p>Страховать спереди, следить за правильными движениями ног над снарядом. В момент приземления правая рука находится у груди, левая за спиной.</p>	<p><u>Выполнено.</u></p> <p>Во время выполнения всего действия ноги прямые, полное разгибание в тазобедренных суставах, мягкое приземление.</p> <p><u>Не выполнено.</u></p> <p>Вялый отход от мостика, согнуты ноги в коленных суставах, неполное разгибание в тазобедренных суставах, неуверенное приземление.</p>
Прыжок ноги врозь через двух козлов поставленных рядом друг с другом и через веревочку натянутую на 10-20 см выше снаряда, толчком руками о дальнего козла.	<p>Выполнить с полного разбега.</p> <p><u>Ошибки и их исполнение.</u></p> <p>Неуверенное выполнение или опора о ближнего козла; выполнить 6 раз через набивной мяч положенного на первого козла.</p>	<p>Стоя спереди снаряда и держать ученика под грудь и за руку выше локтя.</p>	<p>Выполнить на оценку.</p> <p><u>Выполнено.</u></p> <p>Сохранение скорости разбега перед наскоком на мостик; опора руками о дальний снаряд, в полете тело выпрямлено, полное разгибание, устойчивое приземление.</p> <p><u>Не выполнено.</u></p> <p>Снижение скорости разбега, опора о ближайший снаряд, нет замаха, неполное разгибание тела в полете, неустойчивое приземление.</p>

Окончание таблицы 20

Подготовительные и подводящие упражнения	Информационный раздел	Страховка и помощь	Контрольный раздел
Прыжок ноги врозь через коня в длину с косого разбега, мостик соку.	Высота снаряда 110 см, мостик постепенно отодвигать к передней части коня. <u>Ошибки и их исправление.</u> Неуверенность исполнения: 4 раза выполнить с помощью.	Стоять спереди сбоку лицом к ученику, в полете держать под руки.	<u>Выполнено.</u> Уверенное исполнение, опора руками о дальнюю часть коня, стопорящий толчок руками. <u>Не выполнено.</u> Неуверенный разбег, согнутые ноги в коленных суставах, постановка рук на середину коня, нечеткое приземление.
Прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом.	Высота снаряда 120 см. выполнить с прямого разбега. <u>Ошибки и их исправление.</u> Полет до опоры руками по пологой траектории, 3-4 р. выполнить прыжок ноги врозь через набивной мяч, положенный на переднюю часть коня. Близкая постановка рук из-за чего толчок выполнен под себя. 4-6 раз выполнить прыжок ноги врозь через горку из 6-8 матов толчком о мостик установленный сверху матов.	Страховать сбоку-спереди, следить за постановкой рук и широким разведением ног.	Выполнить на оценку «выполнено».

## Вопросы и задания №2

1. Какие подводящие упражнения целесообразно применять при обучении обороту назад в упоре на перекладине?
2. Каким образом осуществляется страховка занимающихся при выполнении оборота назад в упоре?
3. Как осуществляется процесс обучения подъему разгибом в упор из размахивания в висе на перекладине?
4. Назовите действия учителя при оказании помощи ученику при выполнении подъема разгибом на перекладине.
5. Перечислите подводящие упражнения при обучении кувырка назад через плечо.
6. Чем различаются кувырок, длинный кувырок и кувырок прыжком?
7. Назовите типичные ошибки при выполнении подъема разгибом в упор из упора на руках на брусьях.
8. Назовите основные требования, предъявляемые при выполнении упражнений на разновысоких брусьях.
9. Какие подводящие упражнения необходимо применять при обучении прыжку через козла ноги врозь?
10. Где располагается страхующий во время выполнения опорного прыжка ноги врозь через козла?
11. Перечислите возможные ошибки при выполнении подъема переворотом на высокую жердь из виса присев на нижней жерди.
12. Назовите подготовительные и подводящие упражнения при обучении обороту вперед одной ногой на перекладине.

## ЛИТЕРАТУРА

Алекперов С. А. Упражнения на брусьях.– М.: ФиС. 1976.– 95с.

Балобан В.Н. Юный акробат.– Киев.– Здоровье. 1982.–160 с.

Гимнастика и методика преподавания / Под ред. В.М. Смолевского. – М.: ФиС. 1987.– 335с.

Гимнастика / Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Мельникова. – М.:Издательский центр «Академия».2001.– 448с.

Гимнастика спортивная. Правила соревнований М.: ФиС. 1998.–15с.

Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников.– Мн.: Народная асвета. 1976.– 135с.

Гавердовский Ю.К. Упражнения на перекладине.– М.: 1975.– 72 с.

Гимнастика / Под ред. А.М. Шлемина и А.Т. Брыкина – М.: ФиС. 1979.–210с.

Лях В. И. Координационные способности школьников. Учеб. пособие. – Мн.: Польша. 1989.– 159 с.

Программа по физической культуре для учащихся I – XI классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная). Мн.: 1999.– 74с.

Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.– М.: «Владос». 1999.– 448с.

12 Семенов Л.П. Опорные прыжки.– М.: ФиС. 1975.– 115 с.

Смолевский В.М., Курьсь В.Н. Вольные упражнения. – М.: ФиС. 1976. – 76с.

Спортивная гимнастика. /Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. –М.: ФиС, 1979. – 250с.

Спортивная гимнастика. /Под ред. М.Л. Украна. – М.: ФиС. 1971.–302 с.

Физическая культура в школе: методика уроков в IX – XI классах /Под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение. 1973. – 238с.

Худолей О.Н. Эффективность обучения движениям гимнастов. Теория и практика физической культуры. – М.: ФиС. 1985. – 95с.

Юный гимнаст./ Под ред. А.М. Шлемина.– М.: ФиС, 1973.– 375 с.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

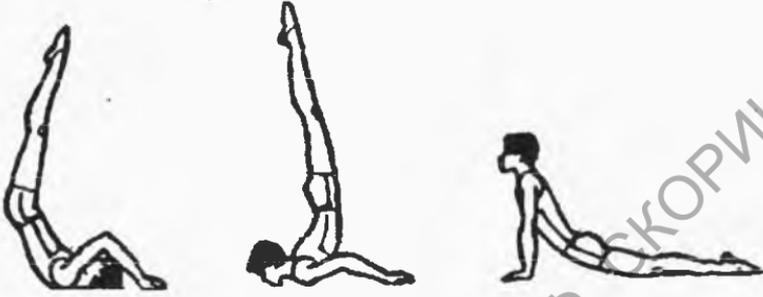


Рис. 1. Кувырок назад прогнувшись



Рис. 2. Стойка на голове с опорой рук

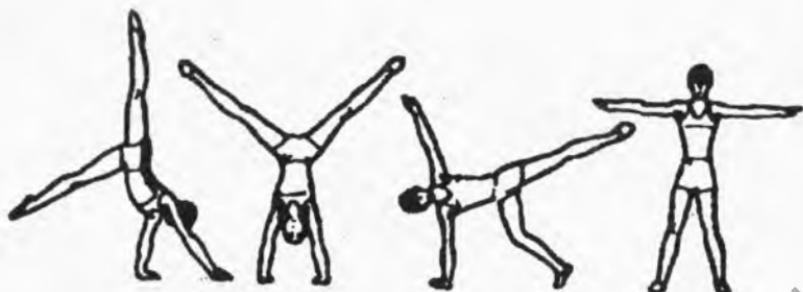


Рис. 3. Переворот в стороны (вправо, влево)

Упражнения на перекладине



Рис. 4. Подъем разгибом

Упражнения на брусьях

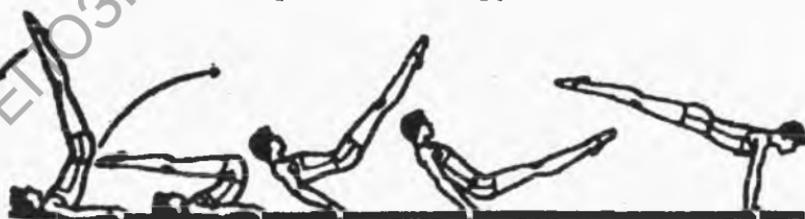


Рис. 5. Подъем разгибом



Рис. 6. Подъем махом вперед из размахивания в упоре на руках

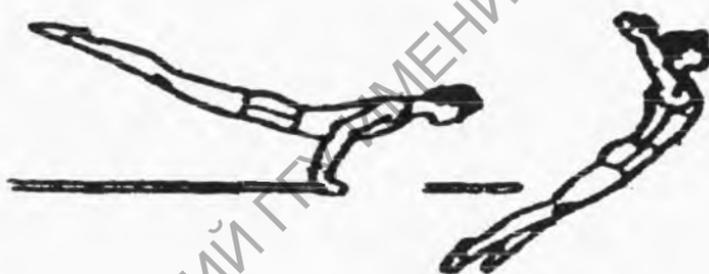


Рис. 7. Соскок ноги врозь через две жерди на концах брусьев

## Опорный прыжок

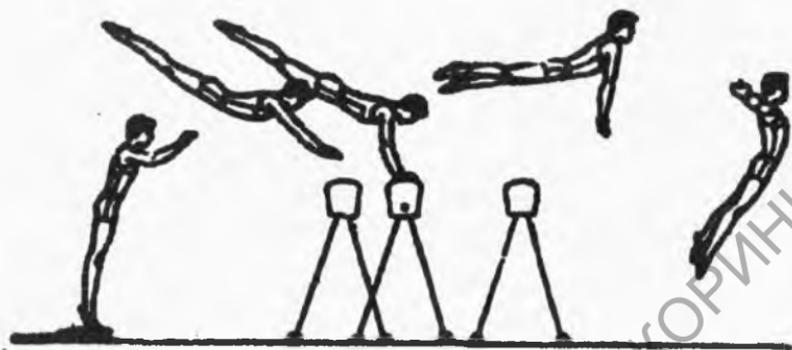


Рис. 8. Прыжок ноги врозь



Рис. 9. Прыжок согнув ноги

## Конь в ширину с ручками

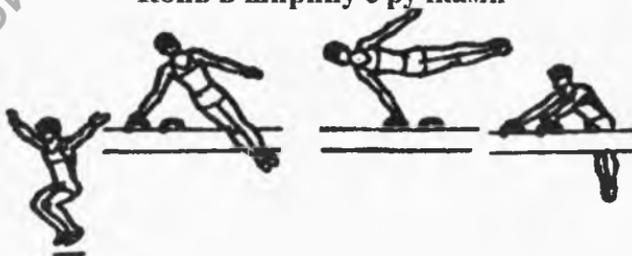


Рис. 10. Прыжок боком влево

## Приложение Б

### КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

#### ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

*Элемент* – кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

*Соединение* – совокупность последовательно и слитно выполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

*Комбинация* – совокупность элементов и соединений с четко выраженными начальными и конечными элементами.

#### ГРУППА ЭЛЕМЕНТОВ

*Упоры простые* – выполняются опорой только руками.

*Упоры смешанные* – выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

*Висы смешанные* – выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

*Прыжки простые* – выполняются полетом после, отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

*Прыжки опорные* – выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

#### КРАТКИЕ ТЕРМИНЫ

*Вис* – положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

*Вскок* – прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

*Взмах* – быстрое движение ног (ногами) в одном направлении с возвращением в исходное положение.

*Группировка* – положение согнувшись с захватом согнутых ног.

*Круг* – движение руками и ногами по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

*Кувырок* – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

*Мах* – свободное движение ногой или рукой, а также движение тела относительно оси вращения в одном из возможных направлений.

*Наклон* – сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад, в стороны с полной амплитудой движения.

*Мост* – максимально прогнутое положение гимнаста спиной к опоре и опорой рук и ног.

*Оборот* – вращательное движение телом вокруг оси снаряда, проходящей через точки хвата, выполняемое из упора.

*Отпускание* – спад, выполняемый медленно, силой.

*Переход* – перемещение вправо с переставлением рук на опоре.

*Подъем* – переход из виса в упор или из более высокого.

*Равновесие* – стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

*Сед* – положение сидя без выраженной дополнительной опоры.

*Соскок* – прыгивание со снаряда.

*Стойка* – а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху – с указанием опоры.

*Шпагат* – сед с предельно разведенными ногами.

*Размахивание* – маятникообразное движение одних частей тела относительно других (в упоре) или всего тела около точек хвата (в виси).

*Согнувшись* – выполнение упражнения, сгибаясь в тазобедренных суставах (руки и ноги прямые).

*Хват* – способ удержания за снаряд.

*Исходное положение* – положение занимающегося перед началом упражнения.

*Перекат* – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.



Учебное издание

**Куликов Александр Иванович**

**Гимнастика**

Учебное пособие для студентов специальности  
«Физическая культура и спорт»

Ответственный за выпуск А.И.Куликов.

Учреждение образования «Гомельский государственный  
университет имени Франциска Скорины»  
Лицензия ЛВ № 357 от 12.03.99 г.  
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104

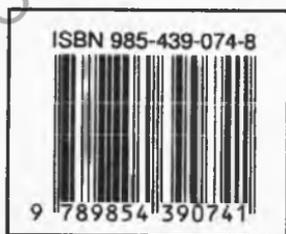
Подписано в печать 16.04.04.

Формат 60x84 1/16. Бумага писч. №1. Офсетная печать.

Гарнитура Times New Roman. Усл.п.л.6,4

Уч.- изд.л. 6,1 Тираж 200 экз.

Заказ 51.



6.10.00

Отпечатано на полиграфической технике с готового оригинал-макета  
учреждения образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

ЛП № 02330/0056602 от 16.02.2004 г.  
246019, г. Гомель, ул. Советская, 104