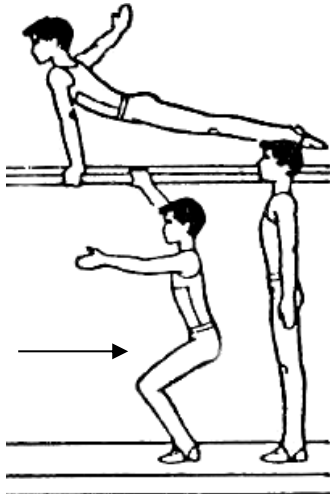


## КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2 ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ГИМНАСТИКА»

| Вариант № | Содержание вопроса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ФИО студента |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1         | <p><b>Брусья</b><br/><b>Из размахивания в упоре соскок махом назад.</b></p> <p><b>Техника выполнения.</b> Проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха, затормозив движение ног, слегка прогнуться и вывести тело из середины брусьев, быстро переставить руку с дальней жерди на жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку (одноименную соскоку) отвести в сторону.</p> <p><b>Последовательность обучения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды и соскок махом назад внутри брусьев.</li> <li>2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением при махе вперед. Соскок махом назад внутри брусьев.</li> <li>3. Из упора лежа на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).</li> <li>4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.</li> <li>5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и перехватом рук.</li> <li>6. То же, но на середине брусьев.</li> </ol> <p><b>Типичные ошибки:</b><br/>Низкий мах назад и сгибание ног в коленях;<br/>соскок выполняется с одновременным толчком рук;<br/>смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.</p> <p><b>Страховка и помощь:</b><br/>Стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой — по ходу движения маха назад — подтолкнуть под бедра.</p>  |              |
| 2         | <p><b>Брусья р/в</b><br/><b>Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |              |

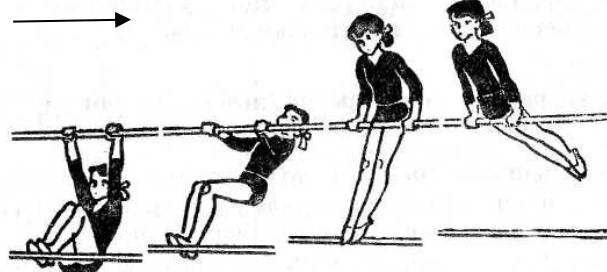
**Техника выполнения.** Из виса присев на н/ж, энергично разгибая ноги, активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж, завершить подъем толчком ног от н/ж и перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж.

**Последовательность обучения.**

1. Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-2-й рейке), разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые, как в положении упора) и, не задерживаясь, соскочить на пол в вис стоя.
2. Из виса стоя на н/ж прыжком — упор.
3. Из виса присев на н/ж, разгибая ноги и нажимая прямыми
4. руками на н/ж, максимально приблизить таз к в/ж и вернуться в и. п.
5. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж толчком двумя

**Типичные ошибки:**

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



**Страховка и помощь:**

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

**Акробатика**

**Стойка на голове и руках**

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

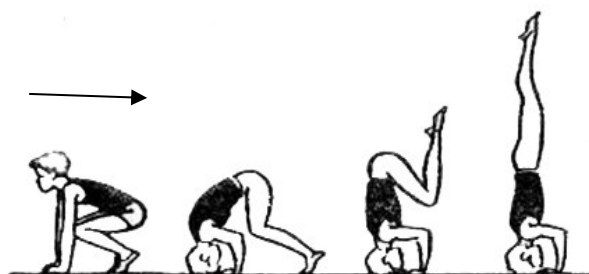
**Последовательность обучения.**

1. Из упора присев стойка на голове согнув ноги (упражнение VII класса).

2. Из упора присев стойка на голове согнув ноги

с последующим выпрямлением тела до прямого положения.

3. Из упора присев толчком двумя ногами стойка на голове и возвратиться в



и. п.

#### Типичные ошибки.

1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на затылок).
2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах.
4. Излишнее прогибание в пояснице.
5. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

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



### Канат

#### Лазанье по канату в три приема

**Техника выполнения.** Первый прием — из виса стоя, сгибая ноги, подтянуть колени к груди и захватить канат подъемами ног скрестно и коленями; второй прием — разгибая ноги, подтянуться на руках; третий прием — перехватиться руками как можно выше. Выполнение лазанья в три приема базируется на умении лазать по канату на согнутых руках с захватом каната ногами.

#### Последовательность обучения.

1. Повторить подводящие упражнения для обучения лазанью на согнутых руках с захватом каната ногами.

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

На полу фронтально имитировать основные положения тела в лазанье в три приема:

о. с, руки вверх (и. п. для лазанья в три приема);

присед, руки вверх — первый прием;

из приседа, руки вверх, встать и согнуть руки — второй прием;

из о. с. с согнутыми руками — руки поочередно вверх (перехват).

Эти же движения, но на гимнастической стенке:

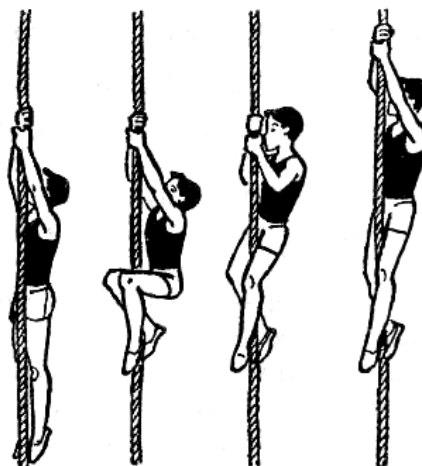
стоя лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми руками за рейку повыше (и. п. для лазанья в три приема);

толчком двумя ногами вис, присев на второй (третьей) рейке, — первый прием;

разгибая ноги, согнуть руки — второй прием;

выполнить перехват повыше — третий прием. Опускание начинать с перехвата:

перехват руками в вис стоя на согнутых руках;



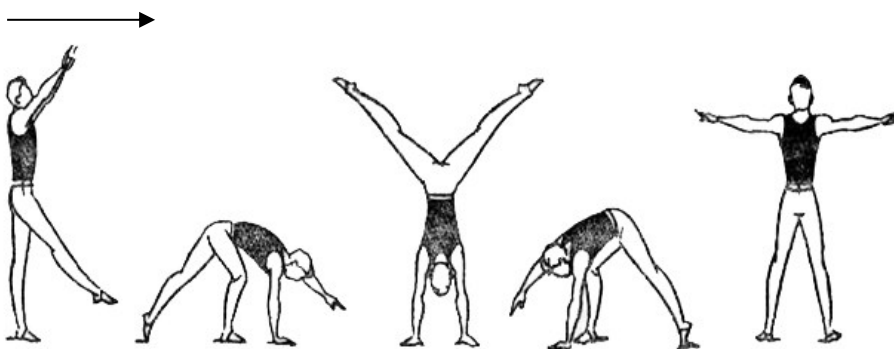
разгибая руки, согнуть ноги и принять вис присев;  
опустить ноги на пол и принять и. п.  
В висте на канате на прямых руках захватить канат ногами и коленями. Выполнить 2-3 раза.  
6. В висте на канате с захватом его ногами, разгибая ноги, подтянуться как можно выше. Повторить 5-6 раз.  
7. Лазанье в три приема по канату.

**Типичные ошибки:** 1) неправильный захват ногами; 2) при выполнении второго приема ноги проскальзывают вниз; 3) при выполнении второго приема тело недостаточно высоко подтягивается; 4) при выполнении третьего приема недостаточно высоко выполняется перехват руками; 5) не соблюдаются приемы при опускании вниз.

### Акробатика Переворот в сторону

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

5



#### Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.
2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону Опускания), а другую под плечо, помогая опуститься на ноги — в стойку ноги врозь, руки в стороны (это упражнение помогает освоению второй половины переворота).
3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении 1.
4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

### Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

### Страховка и помощь.

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

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

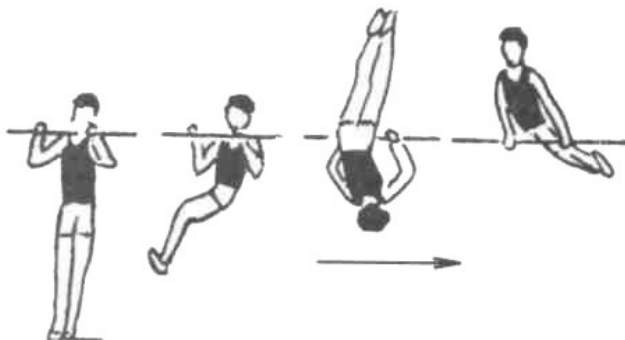
### Перекладина

### Подъем переворотом толчком двумя

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

### Последовательность обучения.

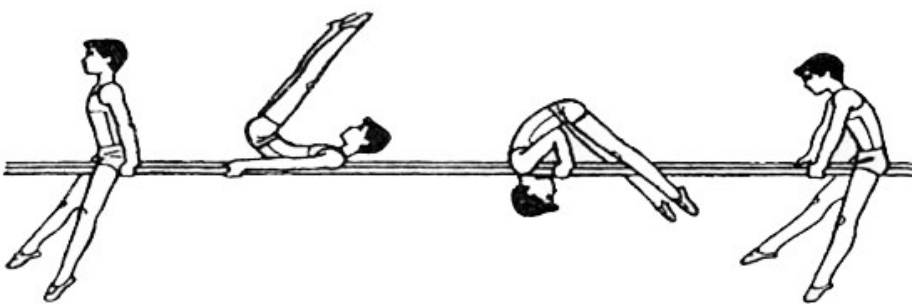
1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой.
2. Из виса на гимнастической стенке поднятие прямых ног как можно выше.
3. Подъем переворотом толчком двумя.



### Типичные ошибки:

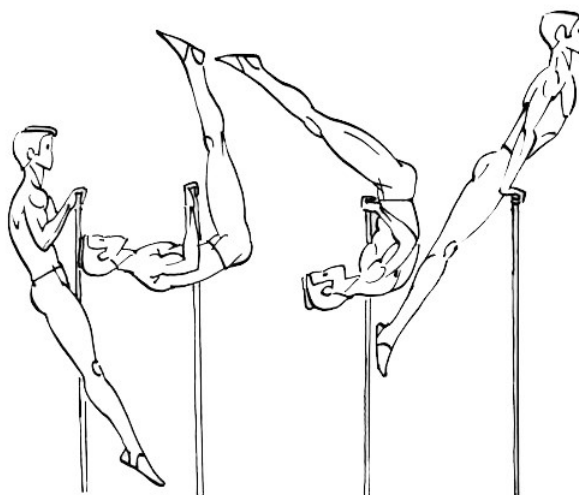
- 1) в и. п. ноги находятся не под перекладиной;
- 2) преждевременный наклон головы назад, до того, как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться;
- 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.

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

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 7 | <p><b>Брусья</b><br/><b>Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь</b></p> <p><b>Техника выполнения.</b> Для выполнения кувырка вперед из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Уравновесив тело в положении упора согнувшись и соединив ноги, перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь.</p>  <p><b>Последовательность обучения.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.</li> <li>2. На брусьях махом вперед упор согнувшись.</li> <li>3. Из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед в сед ноги врозь.</li> </ol> <p><b>Типичные ошибки:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;</li> <li>2) в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользит плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;</li> <li>3) во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.</li> </ol> <p><b>Страховка и помощь:</b> стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья, поддерживать двумя руками под спину и таз.</p> |  |
| 8 | <p><b>Перекладина</b><br/><b>Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис</b></p> <p>Это одно из основных силовых упражнений прикладного характера. Движение начинается с подтягивания на руках. Когда сгибание в локтях приближается к пределу, необходимо поднять ноги, стараясь приблизить таз к грифу перекладины, не наклоняя головы назад. Как только ноги окажутся на перекладине, необходимо, поднимая голову и туловище, разогнуть руки и перейти в упор.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

### Последовательность обучения.

1. На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.
2. Выполнение подъема переворотом из виса с небольшим махом вперед.
3. Из виса подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.



### Типичные ошибки:

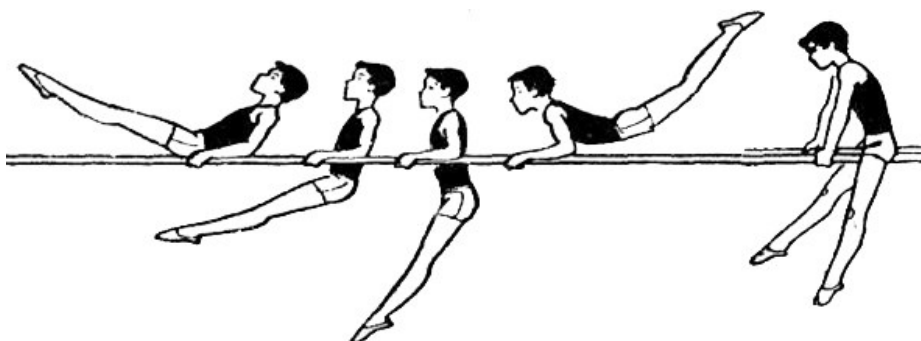
- 1) неполное подтягивание на руках;
- 2) в момент поднимания ног к перекладине руки полностью разгибаются;
- 3) при подносе ног к перекладине голова наклоняется назад.

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

### Брусья

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

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



### Последовательность обучения.

1. Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с согнутыми руками перейти в упор лежа сзади (повторить 2-3 раза). Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах.
2. Из упора лежа на предплечьях с опорой ногами на козел переход в упор

лежа.

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

**Типичные ошибки:**

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



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

**Акробатика**  
**Группировка**

**Техника выполнения.** Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировка служит основным подводящим упражнением к перекатам, кувыркам и сальто в группировке. Группировку выполняют в приседе.

**Последовательность обучения.**

1. Из о. с. руки вверх, быстро присесть и принять положение



в группировке в

приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

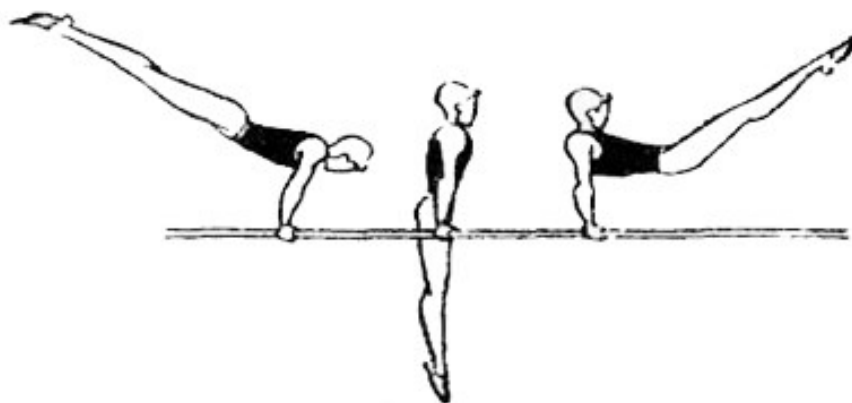
**Типичные ошибки.**

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).
- 5. Неплотная группировка.

**Требования к выполнению.** Каждое упражнение выполнять несколько раз, постепенно ускоряя движения и фиксируя положение группировки.

## Брусья Размахивание в упоре

**Техника выполнения.** Мах вперед выполняется с незначительным сгибанием тела в тазобедренных суставах за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища. При махе вперед плечи слегка отводятся назад. В нижнем вертикальном положении туловище и ноги выпрямлены. Мах назад совершается за счет работы мышц задней поверхности тела. После прохождения телом вертикали плечи подаются вперед, спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище. В конце размахивания соскок махом назад внутрь брусьев. При размахивании в упоре устойчивость тела обеспечивается в движении. Чем больше амплитуда махов, тем сложнее удерживать равновесие. В связи с этим амплитуду махов следует повышать постепенно от класса к классу на основе укрепления мышц плечевого пояса.



### Последовательность обучения.

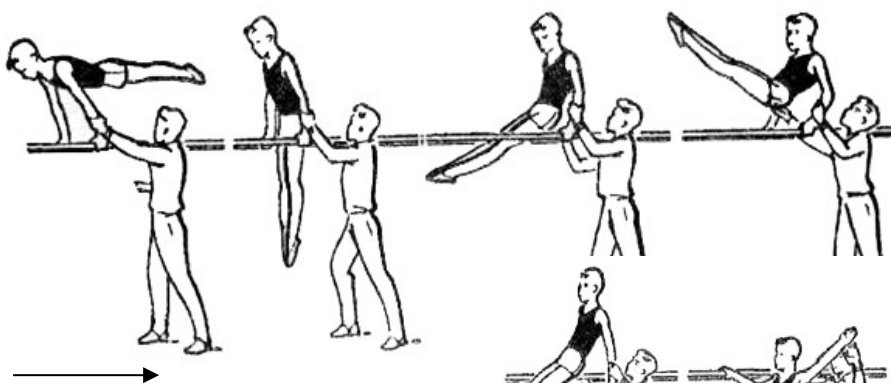
1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке.
2. Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.
3. Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.
4. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.
5. То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить затем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами. Размахивание закончить соскоком махом назад внутрь.

### Типичные ошибки:

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

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | <p><b>Страховка и помощь:</b> стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| 12 | <p><b>Акробатика</b><br/><b>Перекаты</b></p> <p><b>Техника выполнения.</b> Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения во время обучения кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.</p> <p><b>Последовательность обучения.</b></p> <p>1. Из положения группировки сидя перекаат назад - вперед на спине.</p> <p>2. Из положения группировки сидя перекаат назад и перекаатом вперед вернуться в и. п.</p> <p>3. Из упора присев перекаат назад в группировку и перекаатом вперед сед в группировку.</p> <p>4. Из упора присев перекаат назад в группировку и перекаатом вперед и. п.</p> <p>5. Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову на зад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекаат вперед и, разгибая их, перекаат назад.</p> <p>6. Из упора стоя на коленях перекааты в стороны в группировку. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.</p> <p>7. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и. п.</p> <p>8. Перекааты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).</p> <p><b>Требования к выполнению.</b> Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и. п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и. п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.</p>  |  |
| 13 | <p><b>Брусья</b><br/><b>Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |

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



**Последовательность обучения.**

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

**Типичные ошибки:**

- 1) поздний перехват рукой;
- 2) перехват и соскок выполняются с продвижением вперед;
- 3) низкое положение таза во время соскока.

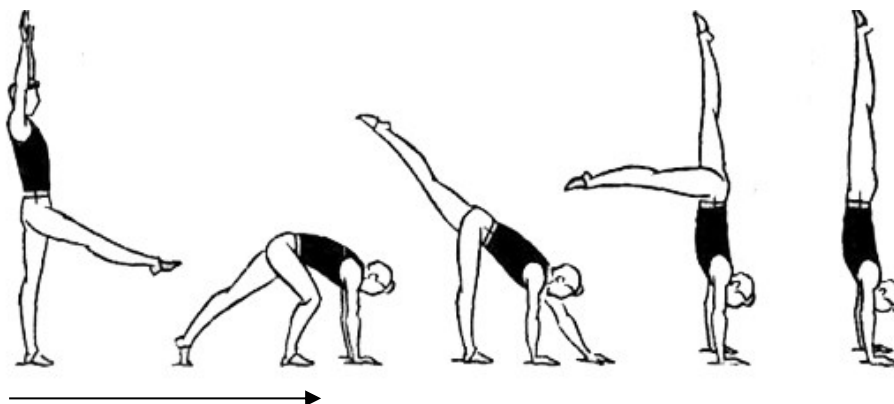
**Страховка и помощь:** стоя сбоку и сзади от учащегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой — за руку.

**Комбинация для контрольного урока**

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь — 2,5 балла.
2. Перемахом внутрь упор углом (держать) — 1,0 балла.
3. Махом назад перемах в сед ноги врозь — 0,5 балла.
4. Силой согнувшись, стойка на плечах (держать) — 3,0 балла.
5. Опускание в сед ноги врозь — 0,5 балла.
6. Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад — 0,5 балла.
- Соскок махом вперед (углом) вправо (влево) — 2,0 балла.

**Техника выполнения.** Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед,

поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.



#### Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

#### Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

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

#### Акробатика

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

15

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

#### Последовательность обучения.

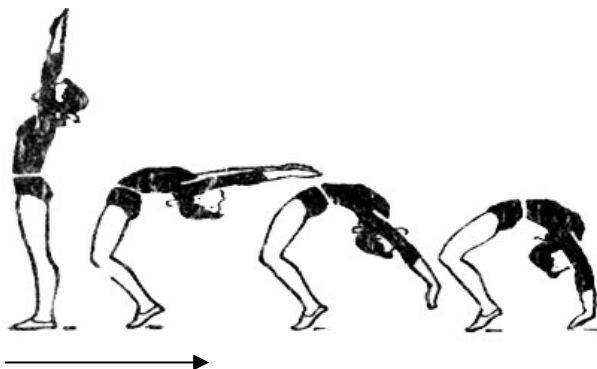
1. Выполнить «мост» из положения лежа на спине.

2. Из и. п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушага, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большем расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки,

опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.



#### Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

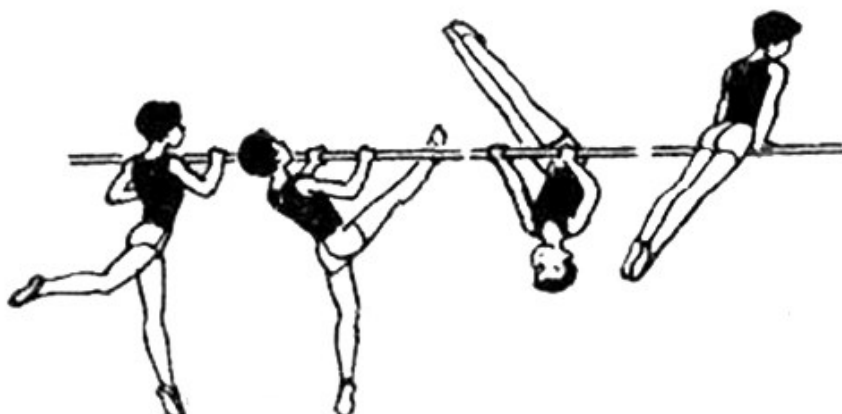
2. В положении «мост» типичные ошибки описаны выше.

**Страховка и помощь.** Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

#### Перекладина

#### Подъем переворотом махом одной, толчком другой

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



#### Последовательность обучения.

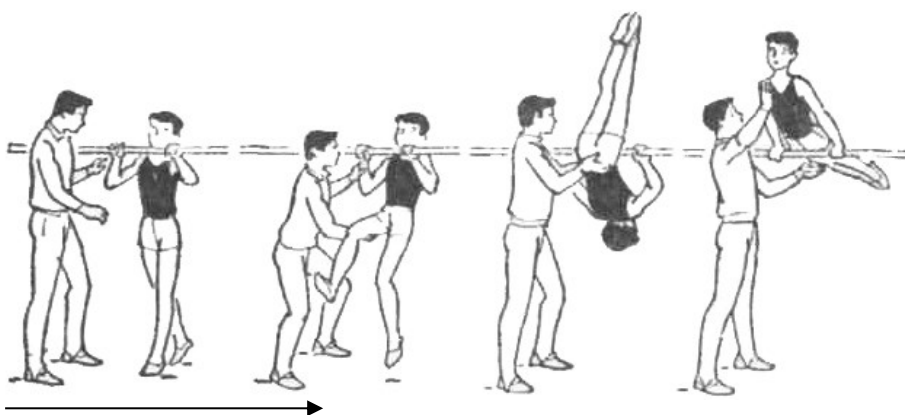
1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше.

2. Из виса стоя спиной к гимнастической стенке толчком одной и махом

другой поднять ноги повыше; опуская ноги, вернуться в и. п. Повторить 3-4 раза.  
3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъем переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок махом назад.

**Типичные ошибки:**

- 1) в начале упражнения в и. п. таз уведется предварительно назад, ноги находятся не под перекладиной, что вызывает нарушения в координации движений при махе вперед и затрудняет выполнение подъема;
- 2) мах ногой выполняется не вверх-назад, а вперед-вверх с разгибанием рук и преждевременным наклоном головы назад;
- 3) отведение головы назад в первой половине подъема. Считается одной из основных характерных ошибок при выполнении переворота.

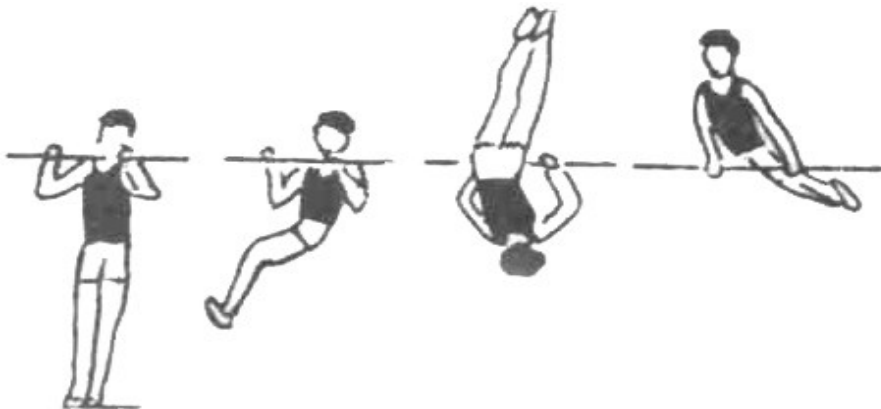


**Страховка и помощь:** в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку на спину. В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь

17

**Перекладина**  
**Подъем переворотом толчком двумя**

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



**Последовательность обучения.**

Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше.

3. Подъем переворотом толчком двумя.

**Типичные ошибки:**

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

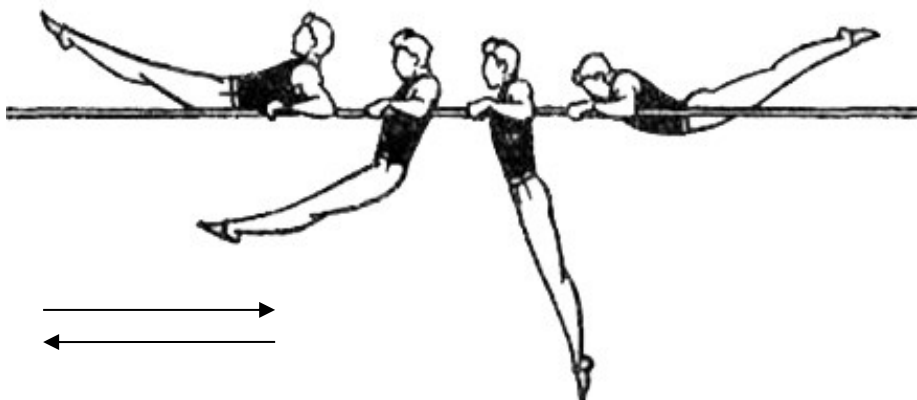
**Страховка и помощь:** стоя сбоку спереди перекладины, поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во второй половине подъема — под грудь и ноги.

18

**Брусья**  
**Размахивание в упоре на руках**

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

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



**Последовательность обучения.**

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

**Типичные ошибки:**

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

**Страховка и помощь:**

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

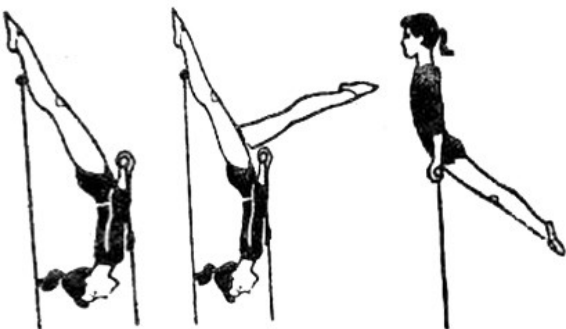
**Брусья р/в**

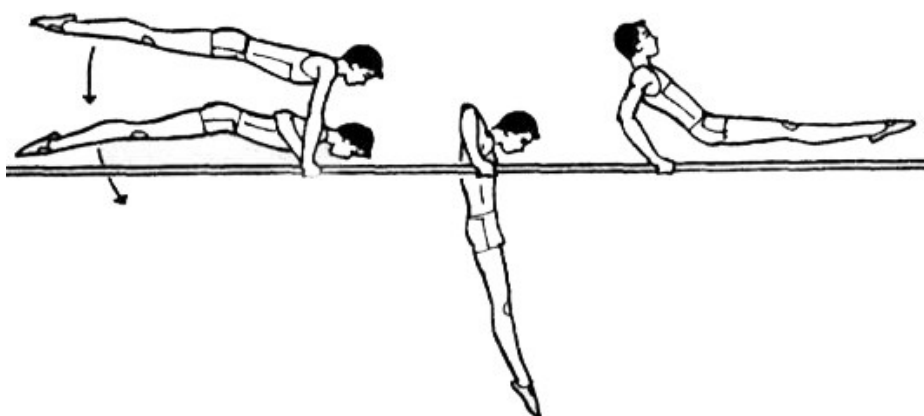
**Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж**

19

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

**Последовательность обучения.**

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>1. Из виса стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног вис прогнувшись и возвращение в и. п.</p> <p>2. Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой подъем переворотом.</p> <p>3. Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.</p> <p><b>Типичные ошибки:</b></p> <p>1) в положении виса прогнувшись голова наклонена вперед, тело несколько согнуто;</p> <p>2) при выполнении переворота могут проявиться ошибки, типичные для второй части подъема переворотом махом одной, толчком другой.</p> <p><b>Страховка и помощь:</b> стоя между жердями, одной рукой поддерживать под плечо, другой под бедро. Во время выполнения переворота — так же, как и при выполнении подъема переворотом.</p>                                    |  |
| <p>20</p> | <p><b>Брусья</b><br/><b>Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук</b></p> <p><b>Техника выполнения.</b> Упражнение выполняется как на махе вперед, так на махе назад. Последний вариант более труден. Поэтому с учащимися IX класса желательно начать освоение сгибания и разгибания рук на махе вперед. Из конечного положения на махе назад одновременно с началом маха вперед слегка подать плечи вперед и согнуть руки. К моменту прохождения вертикали незначительно согнуться в тазобедренных суставах. С движением ног вперед-вверх разогнуть руки. Необходимо обратить внимание на положение плеч во время сгибания рук. Если плечи будут несколько «свалены» назад, то в момент прохождения телом вертикали обучаемый не сможет удержаться в упоре. Поэтому упражнение необходимо выполнять на середине брусьев</p> |                                                                                    |



**Последовательность обучения.**

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

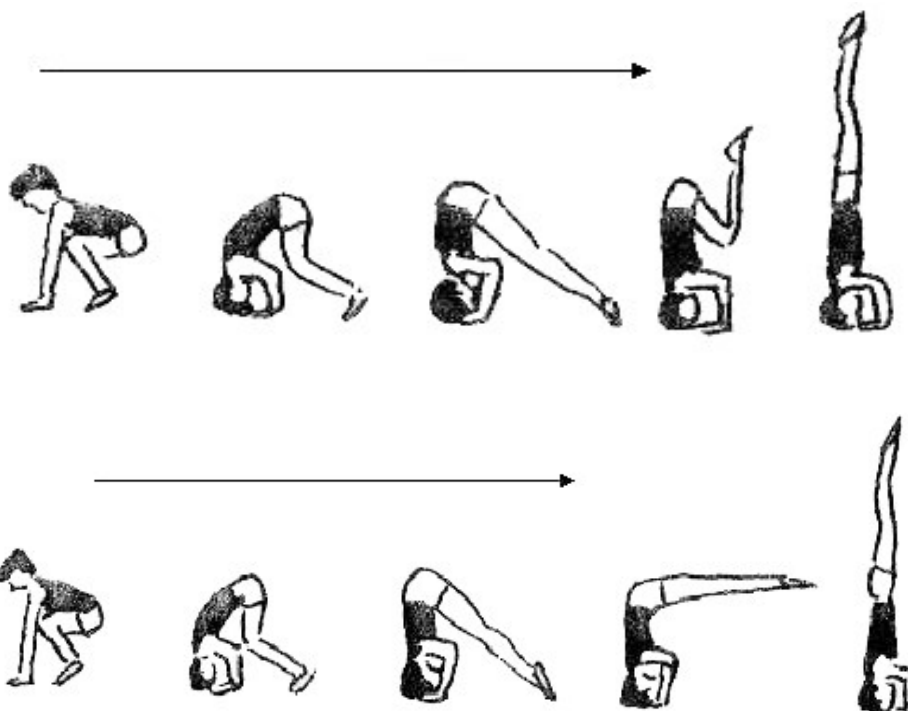
**Страховка и помощь:** поддерживать под бедро и спину под жердями.

**Акробатика**

**Из упора присев силой стойка на голове**

**Техника выполнения.** Из упора присев (голову и руки необходимо поставить так же, как и при выполнении стойки на голове и руках согнув ноги, стойку силой

21



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

#### Последовательность обучения.

1. Повторить стойку на голове согнув ноги.
2. Повторить стойку на голове, толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами.
3. Из упора присев стойка на голове согнув ноги силой.
4. Из упора присев стойка на голове согнувшись (с прямыми ногами) силой.

#### Типичные ошибки.

1. Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
2. Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
3. Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
4. Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).

#### Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под ногу.

### Акробатика

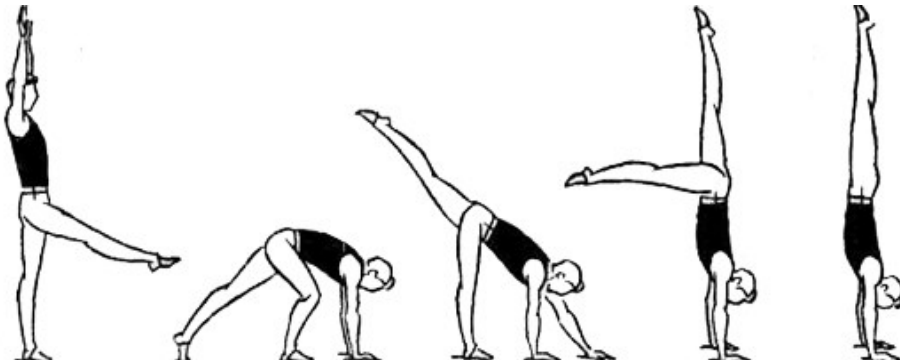
#### Стойка на лопатках.

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

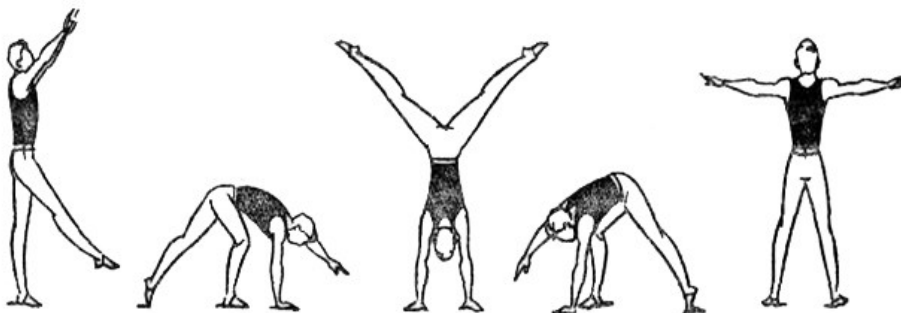


#### Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | <p><b>Страховка и помощь.</b><br/>Стоя сбоку от ученика у места опоры лопатками, одной рукой захватить за голень, предупреждая возможность опускания ног за голову. После выхода в стойку на лопатках дополнительно (по мере необходимости) поддерживать сзади за бедро, добиваясь более точного вертикального положения тела с вытянутыми носками.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 23 | <p><b>Акробатика</b><br/><b>Стойка на руках махом одной и толчком другой.</b></p>  <p><b>Техника выполнения.</b> Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.</p> <p><b>Типичные ошибки.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).</li> <li>2. Слишком прогнутое тело.</li> <li>3. Слишком широкая или узкая постановка рук.</li> <li>4. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.</li> </ol> <p><b>Страховка и помощь.</b><br/>Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.</p> |  |
| 24 | <p><b>Акробатика</b><br/><b>Переворот в сторону</b></p> <p><b>Техника выполнения.</b> Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |

в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны.



#### Типичные ошибки.

Руки и ноги не ставятся на одной линии.

Переворот выполняется не через стойку на руках.

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

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

#### Страховка и помощь.

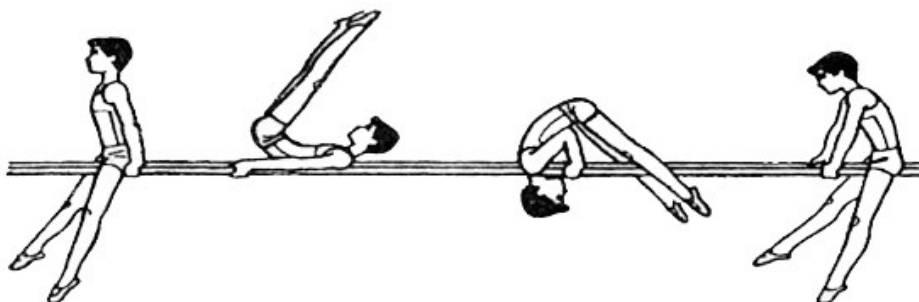
В практике применяют три основных варианта помощи проводкой по движению со стороны спины:

1. Одной рукой поддерживать за пояс, другой под плечо.
2. Захватом обеими руками скрестно за поясницу.
3. Захватом обеими руками за поясницу.

#### Брусья

#### Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь.

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





**Типичные ошибки:**

1. неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;
2. в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения: скользит плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;
3. во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь.

**Страховка и помощь:**

стоя сбоку, поставив одну ногу под брус, поддерживать двумя руками под спину и таз.