

**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АЭРОКОСМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени академика С.П.КОРОЛЕВА**

Богданов В.М.

**ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГИМНАСТИЧЕСКИМ
УПРАЖНЕНИЯМ КЛАССИФИКАЦИОННОЙ
ПРОГРАММЫ КАТЕГОРИИ «Б»
(3-2 разряды)**

Методические рекомендации

САМАРА 2003

Автор-составитель: Богданов В.М.

ББК Ч 480.054

Обучение студентов гимнастическим упражнениям классификационной программы категории «Б». / Самарский государственный аэрокосмический университет: В.М.Богданов, Самара, 2003,

В работе приводятся наиболее эффективные тренировочные упражнения и последовательность их выполнения для успешного овладения студентами в учебное время упражнениями 3 и 2 разрядов классификационной программы категории «Б».

Печатается по решению редакционно-издательского совета Самарского государственного аэрокосмического университета имени академика С.П.Королева

Рецензент – А.А.Лобанов

1. ВВЕДЕНИЕ

С введением классификационной программы категории "Б" по спортивной гимнастике появилась возможность заниматься ею в рамках учебного процесса со студентами вузов. Спортивная гимнастика стала более доступной. В тоже время ограниченное количество учебного времени ставит вопрос о поиске кратчайших путей в освоении программы упражнений 3 и 2 разрядов.

Овладеть более сложной программой 1 разряда в урочное время практически невозможно. Это можно сделать, занимаясь дополнительно. Поэтому в данной методической работе речь пойдет только об упражнениях 3 и 2 разрядов.

Тренировочные упражнения и последовательность их разучивания подбирались с целью обеспечить освоение программных упражнений в возможно более короткие сроки.

2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для овладения программным материалом на этом виде гимнастического многоборья необходимо освоить простейшие упражнения, такие как группировка и перекаты.

Группировка. Основные разновидности группировки - в приседе, сидя, лежа на спине. При выполнении группировки необходимо взяться руками за голени (ближе к коленным суставам) и прижать их к туловищу, голову опустить на грудь, спину округлить.

Перекаты в группировке. Они могут выполняться из 3-х исходных положений (и.п.) - из приседа, седа и из положения лежа на спине. Наиболее простые перекаты в группировке - это перекаты вперед-назад из положения лежа на спине. При этом необходимо стремиться при перекате вперед коснуться стопами ковра (мата), а на перекате назад - затылком. Более сложный вариант переката вперед-назад - это перекаат назад из приседа и перекаатом вперед вернуться в присед.

2.1 Кувырок вперед

Последовательность обучения.

1. Перекаты вперед и назад в группировке из положений - лежа на спине, седа, приседа, упора присев.

При выполнении группировки руки захватывают голени ближе к коленным суставам и притягивают колени ближе к плечам. В итоге необходимо добиваться такого уровня владения перекатами, чтобы после переката вперед легко выходить в присед и упор присев.

2. И.п. - упор согнувшись (руки на расстоянии 50-60 см от ног). Перенести

тяжесть тела на руки, опустить голову на грудь, оттолкнуться ногами и, сгибая руки, мягко опуститься на лопатки. Далее перекатом вперед в группировке без дополнительной опоры руками выйти в упор присев.

3. И.п. - упор присев. Выпрямляя ноги потянуться руками вперед и выполнить кувырок вперед с выходом в упор присев.

2.2 Кувырок назад

Последовательность обучения.

1. Перекаты назад и вперед в группировке из и.п. лежа на спине, присел и упора присев. В конце переката назад кисти рук ставятся на пол (четыре пальца вперед). Во время постановки рук на пол следить, чтобы плотность группировки не уменьшалась.

2. Из упора присев перекат назад в группировке, поставить кисти рук на опору около плеч, разгибая руки выполнить вращение через голову в упор стоя на коленях.

3. То же, что и упр.2, но с приходом в упор присев. Помощь оказывается за поясницу по направлению движения.

4. Кувырок назад из упора присев самостоятельно.

2.3 Силой согнувшись стойка на голове

Последовательность обучения.

1. Из упора присев (руки на ширине плеч, четыре пальца каждой руки направлены вперед) поставить голову на верхнюю часть лба (руки и голова образуют равносторонний треугольник), силой, не касаясь коленями пола, выйти в положение стойки на голове и руках с согнутыми ногами. Тяжесть тела распределяется между руками и головой.

2. То же, что и упр.1, но с выпрямлением ног. Вначале выполняется с посторонней помощью. Для более устойчивого положения за счет большего включения рук в работу допускается небольшой наклон тела в сторону рук.

3. То же, что и упр. 2, но самостоятельно.

4. Из упора присев поставить руки и голову вперед настолько, чтобы выпрямить ноги не отрывая их от пола. Силой через положение 1 согнувшись выйти в стойку на голове и руках. Выполняется с помощью.

5. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.

2.4 Кувырок в группировке из стойки на руках

Последовательность обучения.

1. Из упора присев на правой (левой), левая (правая) назад, махом левой (правой) и толчком правой (левой) выйти в стойку на руках. Выполняется с помощью. Страхующий стоит сбоку и придерживает выполняющего руками за бедро.

2. То же, что и упр. 1, но из основной стойки шагом вперед. Выполняется с помощью. Страхующий помогает обозначить стойку на руках.

3. Из основной стойки шагом вперед стойка на руках. Из стойки на руках сгибая руки плавно опуститься последовательно на лопатки и спину и, выполняя перекал вперед в группировке, выйти в упор присев. Выполняется с помощью.

4. То же, что и упр. 3, но самостоятельно.

2.5 Переворот в сторону (колесо)

Последовательность обучения.

1. Из основной стойки шагом вперед стойка на руках (с опорой задней поверхностью тела о стену или гимнастическую стенку). Кисти рук ставить ближе к стенке. В стойке на руках ноги развести.

2. Из стойки на руках ноги врозь опуститься в упор присев на одну, другая назад (если выход в стойку выполняется с шага правой, то опускаться со стойки на руках необходимо в упор присев на левой, правая назад и наоборот).

3. Из упора присев на одной, другая назад, вставая, поднимая руки вверх, повернуться на 90° и прийти в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны. Поворот необходимо выполнять при вертикальном положении тела.

4. Упр. 1, 2, 3 выполняются последовательно и слитно в одном подходе.

5. Из основной стойки шагом вперед последовательно, ставя руки на одной прямой, стойка на руках ноги врозь с помощью. Страхующий вначале движения стоит сбоку, а при фиксации стойки ноги врозь - держит исполняющего за пояс со стороны спины. После фиксации стойки ноги врозь опуститься в упор присев на одной, другая назад. Выпрямляясь с поворотом на 90° встать в широкую стойку ноги врозь.

6. То же, что и упр. 5, но слитно с помощью.

7. То же, что и упр. 6, но самостоятельно.

2.6 Переворот вперед

Последовательность обучения.

1. Из основной стойки шагом вперед стойка на руках.

2. Из стойки на руках с помощью партнеров (стоящих по бокам) медленно опуститься в мост и встать в стойку руки вверх. При опускании на мост необходимо стремиться, чтобы проекция плеч не была спереди кистей рук. Во время вставания

голове и руки долго оставлять сзади. В вертикальное положение они приходят последними (после ног и туловища).

3. Упр. 1 и 2 выполнять слитно и медленно.

4. Из основной стойки шагом вперед стойка на руках с отталкиванием.

Акцентированный мах ногой и толчок руками должны совпадать по времени. При постановке рук стремиться, чтобы туловище и руки были на одной прямой.

5. То же, что и упр. 4, но с выходом на плечо страхующего.

6. Переворот вперед с места с возвышения (2-3 мата) с помощью.

7. Переворот вперед с разбега с помощью и самостоятельно.

2.7 Переворот назад (фляк)

Упражнения для овладения переворотом назад можно условно разделить на 2 группы - для овладения медленным вращательным движением назад с опорой руками; для овладения вращательным движением назад прыжком с опорой руками.

Первая группа упражнений. 1

1. Из стойки ноги врозь, руки вверх медленно наклоняясь назад прийти в мост. Лучше выполнять с помощью 2-х партнеров, стоящих по бокам.

2. Из моста с помощью партнеров выйти в стойку на руках.

3. Из стойки на руках опуститься в упор стоя согнувшись (ноги ставятся на всю стопу).

4. Из упора стоя согнувшись выпрямиться в стойку руки вверх. Во время выпрямления туловище и руки на одной прямой.

5. Упр. 1, 2, 3, 4 выполняются слитно с помощью 2-х партнеров. Вторая группа упражнений.

1. Из основной стойки через полуприсед махом рук вверх-назад прыжок в положение лежа на спине руки вверх на горку матов (100-120 см). В и.п. стоять на расстоянии одного шага от горки матов. Стремиться к тому, чтобы касание матов происходило одновременно всеми точками задней поверхности тела, а перемещение назад было максимально возможным.

2. Из основной стойки прыжок назад в стойку на руках с помощью.

3. То же, что и упр. 2, но с последующим сгибанием в упор стоя согнувшись.

4. Прыжок из стойки на руках на ноги в стойку руки вперед (курбет). Выполняется за счет хлестообразного разгибания предварительно слегка согнутых ног и быстрого сгибания тела.

5. То же, что и упр.4, но с отпрыгиванием вверх-назад после толчка ногами. Стремиться к сокращению интервала времени между толчками рук и ног.

6. Из основной стойки на горке матов (высотой 30-40 см) прыжок в стойку на руках и последующим курбетом в стойку руки вперед. Выполняется с помощью.

7. То же, что и упр. 6, но закончить упражнение отпрыгиванием вверх-назад после толчка ногами. Выполняется с помощью и самостоятельно.

8. То же, что и упр. 7, но на ковре или горизонтально расположенных матах. С помощью и самостоятельно.

2.8 Равновесие на одной ноге, руки в стороны ("ласточка")

В положении равновесия прогнутое туловище наклонено вперед, свободная нога поднята не ниже уровня плеч, руки в стороны (вперед, вперед - в стороны, назад - в стороны). Переход в равновесие начинается с подъема ноги на максимально возможную высоту.

Последовательность обучения.

1. Стать лицом к гимнастической стенке, взяться прямыми руками за рейку на уровне груди. Сохраняя вертикальное положение туловища, отвести ногу назад-вверх до предела. Держать 2-3 сек.

2. Стать спиной к гимнастической стенке, одну ногу положить на рейку на уровне пояса. Разводя руки в стороны прогнуться, стараясь достичь вертикального положения туловища. Держать 2-3 сек.

3. Стать лицом к гимнастической стенке. Держась руками за рейку выполнить "ласточку".

4. То же, что и упр. 3, но без помощи.

3. УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ С РУЧКАМИ

Перед тем, как приступить к разучиванию программных упражнений на коне с ручками, необходимо отработать базовые движения. В основе движений, выполняемых на коне с ручками, лежат маятникообразные движения в двух плоскостях - фронтальной и сагиттальной. Маховые движения (перемахи одной, круги одной, скрещения и т.п.) это по своей сути маятникообразные движения во фронтальной плоскости. В основе же круговых движений двумя ногами лежат маятникообразные движения во фронтальной и сагиттальной плоскостях (по В.И.Говердовскому, 1977).

Во 3-ем и 2-ом разрядах классификационной программы категории "Б" нет круговых движений двумя ногами. Поэтому рассмотрим только формирование маятникообразных движений во фронтальной плоскости. Для этого предлагаются следующие двигательные задания и их последовательность.

1. Упор. В упоре необходимо добиться следующего - прямые ноги с оттянутыми носками сомкнуты, ягодицы напряжены, живот втянут, плечевой пояс опущен (не до предела), лопатки слегка разведены, голова держится прямо, взгляд направлен вниз-вперед.

2. "Ходьба" на руках в упоре на параллельных брусьях. В процессе передвижения необходимо сохранять осанку, описанную в упр. 1.

3. И.п. - упор на параллельных брусьях. Отталкиваясь одной, перенести тяжесть тела на другую.

4. То же, что и упр. 3, но при выполнении колебательных движений во фронтальной плоскости стремиться увеличивать амплитуду движения. Плечи и ноги движутся во взаимопротивоположных направлениях.

Для выработки ритма движений можно применять метроном.

3.1 Базовые колебательные движения на коне с ручками

Последовательность обучения.

1. И.п. - упор на ручках. Поочередно отталкиваясь руками и перенося тяжесть тела с руки на руку выполнять маятникообразные движения с сомкнутыми ногами. Несмотря на наличие касания ногами тела коня и трения, стремиться к воспроизведению такого маятникообразного движения, которое выполнялось на параллельных брусьях.

2. То же, что и упр. 1, но в упоре сзади.

3. И.п. - упор верхом (правая вперед, левая назад или наоборот). Отталкиваясь руками и перенося тяжесть тела с руки на руку выполнять маятникообразные движения с разведенными ногами. Амплитуду маятникообразных движений не усиливать махами ног в сторону.

4. То же, что и упр. 3, но с увеличением амплитуды движения за счет махов ногами в сторону. Бросковое движение ногой обязательно должно сочетаться с толчком рукой.

5. То же, что и упр.1, но с маховым (бросковым) движением одноименной ноги вверх - в сторону. Например, акцентированный мах правой ногой должен сочетаться с одновременным толчком правой рукой и переносом тяжести тела на левую руку.

7 6. То же, что и упр. 6, но в упоре сзади.

После отработки этих движений следует переходить к разучиванию программных упражнений.

3.2 Одноименные перемахи

Одноименные перемахи могут выполняться из следующих исходных положений - упор, упор сзади. Для примера рассмотрим одноименный перемах правой из упора.

Из упора выполнить мах правой ногой вверх с одновременным отталкиванием правой рукой и высоко переноса ногу над конем прийти в упор верхом (правая вперед, левая сзади). При движении в обратном направлении (вправо) амплитуда усиливается махом правой ноги вверх с одновременным толчком правой рукой. Правая нога перемахивает назад и гимнаст приходит в упор.

От описанного упражнения легко перейти к одноименному перемаху левой из упора, а так же к одноименным перемахам левой и правой, но из упора сзади.

3.3 Разноименные перемахи

Разноименные перемахи так же, как и одноименные перемахи могут выполняться из упора и упора сзади.

Для примера рассмотрим разноименный перемах левой из упора сзади. В упоре сзади выполнить мах правой ногой вверх с одновременным отталкиванием правой рукой и переноса левую ногу над конем (но под правой ногой) прийти в упор верхом (правая впереди, левая сзади).

От описанного упражнения так же легко перейти к разноименному перемаху правой из упора сзади, а так же разноименным перемахам правой и левой, но из упора.

3.4 Одноименный круг одной

Рассмотрим на примере одноименного круга правой из упора. Из упора выполняется одноименный перемах правой вперед в упор ноги врозь (правая вперед, левая назад) и слитно без остановки

разноименный перемах правой назад в упор. То же левой из упора, левой и правой, но из упора сзади.

3.5 Разноименный круг одной

Рассмотрим на примере разноименного круга левой из упора сзади. Из упора сзади выполняется мах правой вверх и перемах левой назад в упор ноги врозь (правая спереди, левая сзади) и слитно без остановки перемах левой вперед в упор сзади.

То же правой из упора сзади, левой и правой, но из упора.

3.6 Прямое скрещение

Рассмотрим на примере прямого скрещения влево. Из упора ноги врозь правой выполняется разноименный перемах правой назад и одноименный перемах левой вперед в упор ноги врозь левой.

3.7 Обратное скрещение

Рассмотрим на примере обратного скрещения вправо.

Из упора ноги врозь правой выполняется одноименный перемах правой назад и разноименный перемах левой вперед в упор ноги врозь левой.

Упражнения на коне по форме движений и характеру проявления двигательных (физических качеств) сильно отличаются от других видов гимнастического многоборья. Поэтому требуется подбор специальных упражнений, обеспечивающих развитие необходимых для упражнений на коне физических качеств.

Научные исследования и практический опыт позволяют рекомендовать следующие специальные упражнения локального воздействия:

а) для мышц пояса верхних конечностей

1. И.п. - упор лежа боком. Приведение и отведение туловища. Отягощение туловища 70-75% от максимального, 2-3 подхода по 6-8 раз. Темп удобный.

2. То же, что и упр. 1, но с добавлением поворотов туловища вокруг продольной оси. 2-3 подхода по 6-8 раз. Темп удобный.

3. И.п. - упор лежа боком. Держать максимально долго. Отягощение туловища в 3-5 % от веса тела. 2-3 подхода.

4. То же, что и упр. 3. Держать 5-6 сек. Отягощение туловища 70-75% от максимального, 2-3 подхода.

5. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны-вниз. Держать максимально долго. В руках диски от штанги или гантели в 3-5% от веса тела, 2-3 подхода.

6. То же, что и упр. 5. Держать 5-6 сек. Отягощение 70-75% от максимального, 2-3 подхода.

б) для мышц живота и бедер

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, лицом кверху, руки за головой, ноги закреплены, туловище свисает. Держать максимально долго. 1-2 подхода.

2. То же, что и упр. 1. Держать 20-30 сек. Отягощение туловища в 3-5 % от веса тела. 1-2 подхода.

4. УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ

4.1 Подъем силой

Последовательность обучения.

1. Подъем силой из вися на концах жердей параллельных брусьев.

На концы жердей положить ладони, зацепляясь гороховидными косточками кистей рук. Повиснуть, не разгибая до конца руки в локтевых суставах, ноги согнуть, подтянуться, отвести плечи слегка назад и, опираясь ладонями о жерди, выйти в упор на согнутых руках. Выпрямляя руки, выйти в упор. Движение выполняется равномерно.

2. Подъем силой из вися стоя глубоким хватом за кольца. Вначале возможна

помощь толчком ног. Постепенно стремиться выполнять с минимальной помощью ног.

3. Подъем силой из виса лежа глубоким хватом за кольца. Вначале возможна помощь толчком ног. Постепенно стремиться выполнять с минимальной помощью ног.

4. Подъем силой из виса глубоким хватом на высоких кольцах с помощью тренера (за бедро и голень).

5. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.

4.2 Угол в упоре на кольцах

При технически правильном выполнении ремни колец не должны касаться рук гимнастов. Для этого кисти разворачиваются наружу, а плечи прижимаются к туловищу.

Последовательность обучения.

1. Угол в упоре на полу.
2. Угол в упоре на брусьях.
3. Угол в упоре на низких кольцах с помощью.
4. То же, что и упр. 3, но самостоятельно.
5. Угол в упоре на высоких кольцах.

4.3 Из упора углом опускание назад в вис согнувшись

Опускание начинается с приближения ног к туловищу и одновременного медленного сгибания рук (голова опущена на грудь). При переходе в вис руки медленно выпрямляются, ноги приближаются как можно ближе к туловищу и гимнаст приходит в вис согнувшись.

Последовательность обучения.

1. Из упора углом на низких кольцах опускание назад в вис согнувшись. Помогают и страхуют хватом руками за ноги и спину.

2. То же, что и упр. 1, но самостоятельно.

3. То же, что и упр. 2, но на высоких кольцах.

4.4. Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись

Выполняется медленным сгибанием рук и опусканием плеч и головы вперед и вниз. При этом кольца поворачиваются наружу. Во второй половине опускания (после переворачивания через голову) руки медленно выпрямляются, голова опускается на грудь, ноги приближаются к туловищу.

Последовательность обучения.

1. Из упора на низкой перекладине опускание вперед в вис согнувшись.

Голеностопы удерживать у грифа перекладины. Обратить внимание на медленное выполнение перехода в вис согнувшись.

2. Из упора углом на низких кольцах опускание вперед в вис согнувшись с помощью и страховкой.

3. То же, что и упр. 2, но самостоятельно.

4. То же, что и упр. 2, но на высоких кольцах.

4.5 Размахивание в висе

Размахивание в висе выполняется с прямым телом, без рывков. На махе вперед и назад стремиться достичь горизонтального положения тела и рук. Взгляд все время направлен вперед. На махе назад прямые руки слегка разводятся в стороны, на махе вперед - слегка сгибаются и так же разводятся в стороны. При выполнении махов гимнаст должен стремиться не «терять» натяжения тросов колец.

Последовательность обучения.

1. Вис на высоких кольцах. Следить за полным провисанием в плечевых суставах, мышцы туловища и ног напряжены, фиксируя прямое положение тела.

2. Вис лежа на спине на низких кольцах. Опираясь ногами надавить руками на кольца и зафиксировать прямое положение тела 2-3 сек. Выполняется с помощью.

3. Вис лежа на животе на низких кольцах. Опираясь ногами, надавить руками на кольца и зафиксировать прямое положение тела 2-3 сек. Выполняется с помощью.

4. Размахивание в висе на высоких кольцах с постепенным увеличением амплитуды.

4.6. Из вися согнувшись мах дугой назад

Мах дугой начинается с округления верхней части спины. Одновременно с разгибанием в тазобедренных суставах необходимо надавить руками на кольца, выводя тело вперед. По мере приближения тела к нижней вертикали (к вису) тело постепенно выпрямляется и, затем, активным бросковым движением ног выполняется мах назад.

Последовательность обучения.

1. Из вися согнувшись медленно опуститься в вис. Сначала опускается туловище, затем - ноги.

2. Из вися согнувшись на низких кольцах разгибание тела в вис лежа на руки страховочного.

3. Из вися согнувшись на высоких кольцах мах дугой с приходом в вис со страховкой.

4. То же, что и упр. 3, но самостоятельно.

4.7. Выкрут вперед согнувшись

Последовательность обучения.

1. И.п. - упор стоя на низких кольцах. Разводя руки в стороны, наклониться вперед и толчком ног прийти в вис согнувшись.
2. И.п. - вис стоя (кольца на 20-30 см выше головы). Разводя руки в стороны, толчком ног выполнить выкрут вперед в вис согнувшись.
3. Выкрут вперед согнувшись их размахиваний в висе. Выполняется с помощью.
4. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.
5. Выкрут вперед согнувшись из виса согнувшись.

4.8. Выкрут вперед прогнувшись

Последовательность обучения.

1. И.п.- лежа на полу лицом вниз, руки вперед. Прогнуться, отводя голову назад и разводя руки в стороны, отвести их назад. Лопатки сомкнуты, смотреть вперед. Держать 5-6 сек.
2. Перекаты прогнувшись вперед и назад, руки за спиной.
3. Вис сзади на кольцах. Смотреть вперед. Держать 2-3 сек. Выполняется с помощью.
4. Из виса сзади прямым телом силой вис прогнувшись. Выполняется с помощью.
5. Из размахиваний в висе махом назад выкрут вперед в вис сзади. Силой вис прогнувшись. Выполняется с помощью.
6. Из размахиваний в висе махом назад выкрут вперед прогнувшись. Во время выкрута лопатки сомкнуты. Выполняется с помощью.
7. То же, что и упр. 5, но самостоятельно.

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Перед тем, как осваивать соревновательные прыжки, необходимо отработать базовые навыки, связанные с выполнением отталкивания ногами от мостика, руками от коня, приземления.

5.1 Наскок на мостик и отталкивание

Последовательность обучения.

1. Шаг на полу и наскок на мостик.
2. Прыжки на двух на мостике на месте. Круговыми движениями рук (назад, вниз, вверх - до уровня головы) помогать набирать высоту. Ноги на мостик

ставить вместе на передний свод стопы упруго. Постановка ног на всю стопу не допустима.

3. То же, что и упр. 1, но с отскоком вверх.

4. С одного, двух шагов разбега наскок на мостик и толчком двух ног прыжок в длину.

5. С одного, двух шагов разбега наскок на мостик и толчком двух ног прыжок вверх-вперед в вис на канат.

6. С одного, двух шагов разбега наскок на мостик и толчком двух ног прыжок вверх в положение стоя на ближней части коня. Стремиться встать на прямые ноги.

5.2 Толчок руками

Толчок руками выполняется в направлении "от себя". Гимнаст должен стремиться *быстро* сдвинуть коня вперед. Вытянутые вперед руки "жестко" встречают коня.

Последовательность обучения

Упражнения для отработки толчка руками.

1. Быстрые отжимания (4-5 раз) в упоре лежа.

2. Напарник держит гимнаста за ноги, тот выполняет прыжки на руках с продвижением вперед.

3. Из упора лежа на гимнастической скамейке спрыгнуть на руки на пол и толчком рук вернуться в исходное положение.

4. Из положения стоя лицом к стене (на расстоянии 1 метра) выполнить падение на руки и толчком рук вернуться в исходное положение.

5.3 Приземление

Для отработки приземления применяются в основном прыжки в глубину (со скамейки, с гимнастического коня и козла). Перед тем, как отрабатывать приземление после прыжка, необходимо освоить следующие статические положения, которые обеспечивают устойчивое приземление и отвечают требованиям гимнастического стиля:

- полуприсед с полунаклоном, руки вперед - в стороны (как "старт пловца", только руки вперед-в стороны);

- стойка руки в стороны.

В момент приземления гимнаст упруго сгибая ноги приходит в полуприсед с полунаклоном, руки вперед - в стороны. После остановки следует переход в положение стойки руки в стороны.

После овладения отмеченными выше упражнениями можно переходить к разучиванию соревновательных прыжков.

5.4 Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня*

Последовательность обучения.

1. 2-3 шага разбег, наскок на мостик и толчком ног прыжок вверх в положение стоя на ближней части коня. Пройти на дальнюю часть коня и выполнить прыжок в глубину прогнувшись.

2. 2-3 шага разбег, наскок на мостик и толчком ног прыжок вверх в положение стоя на ближней части коня. Упор присев. Из упора присев прыжок ноги врозь толчком рук о дальнюю часть коня.

3. Основная стойка на гимнастическом мостике. С места толчком двух ног прыжок вперед в упор лежа на теле коня (руки на дальней части коня). Из упора лежа толчком рук прыжок ноги врозь.

4. Прыжок ноги врозь с 2-3 шагов разбега с помощью. Страховый сбоку подхватывает гимнаста за руку и под плечо.

5. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.

5.5 Прыжок согнув ноги толчком о дальнюю часть коня

Последовательность обучения.

1. Из основной стойки на гимнастическом мостике толчком двух ног прыжок в упор лежа на теле коня (руки на дальней части). Из упора лежа толчком ног упор присев и толчком рук встать. Из положения стоя прыжок в глубину прогнувшись.

2. Прыжок согнув ноги через коня, установленного в ширину. Постепенно увеличивать расстояние между мостиком и конем.

3. Прыжок согнув ноги через коня, установленного в длину с помощью. Страховый стоит сбоку и помогает выполняющему, держась двумя руками за плечо.

4. То же, что и упр. 3, но самостоятельно.

5.6 Прыжок согнувшись толчком о дальнюю часть коня

Последовательность обучения.

1. Из основной стойки на гимнастическом мостике толчком двух ног прыжок в упор лежа на теле коня (руки на дальней части). Из упора лежа толчком ног упор стоя согнувшись и толчком рук быстро встать. Из положения стоя прыжок в глубину прогнувшись.

2. Прыжок согнувшись толчком о дальнюю часть коня с помощью.

3. То же, что и упр.2, но самостоятельно.

* Упражнения и последовательность их выполнения разработаны В.А.Кульковым.

6. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ

Упор. В упоре прямое тело располагается на прямых руках. Руки супинированы таким образом, чтобы локтевые ямки были направлены вперед. Голова прямо, плечевой пояс опущен.

Упор на предплечьях. В упоре на предплечьях тела прямое, угол в локтевых суставах примерно 90°, локти слегка смещены внутрь.

Упор на руках. В упоре на руках согнутые в локтях руки (угол сгибания не менее 90°) одновременно опираются плечом и предплечьем. Тело прямое, плечевой пояс опущен, лопатки разведены.

Размахивание в упоре на руках, упоре на предплечьях, в упоре. Размахивание во всех разновидностях упора выполняется прямым телом. Активные бросковые движения ногами начинаются после прохождения вертикали. Движение ног до вертикали выполняется без ускорения (по инерции). При выполнении размахиваний в плечевых суставах "не провисать". Во время размахиваний в упоре не сдерживать перемещение плечевого пояса (на махе ногами назад - вперед, на махе вперед - назад). При отработке размахивания в упоре на начальном этапе целесообразно разводить ноги в стороны над жердями. Это будет способствовать увеличению амплитуды махов.

6.1 Силой согнувшись стойка на плечах

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед из седа ноги врозь.

2. Стойка на голове на ковре.

3. Стойка на плечах из седа ноги врозь. При максимально возможном разведении ног вначале в вертикальное положение устанавливается туловище. Затем через стороны ноги соединяются вверху. Руки все время упираются о жерди, не давая плечам опуститься ниже жердей. Во время выхода в стойку и при ее фиксации взгляд исполнителя направлен вниз.

4. Силой согнувшись стойка на плечах. Из упора углом сгибая руки, округляя спину и поднимая таз вверх, при приближении спины к вертикали развести локти в стороны и поставить плечи на жерди. Разгибаясь в тазобедренных суставах выйти в стойку на плечах. Упражнение вначале отрабатывается на низких брусьях с помощью и самостоятельно. Страхующий оказывает помощь, держа за туловище (за спину и живот).

6.2 Стойка на плечах махом

На махе назад по мере приближения ног к верхней вертикали руки сгибаются, локти разводятся в стороны и плечи устанавливаются на жерди с фиксацией стойки на плечах. Угол сгибания в локтевых суставах

примерно 90°. При переходе в стойку и ее фиксации взгляд должен быть направлен вниз - вперед.

Последовательность обучения.

1. Размахивание в упоре. На махе назад стремиться к положению ног выше головы.
2. Стойка на плечах из седа ноги врозь.
3. Стойка на плечах махом на низких брусках с помощью. Страхующий помогает, держась руками за живот и поясницу.
4. То же, что и упр. 3, но на высоких брусках. Страхующий помогает, держась руками за грудь и спину, но из под жердей.
5. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.

6.3 Подъем махом вперед из упора на руках

В исходном положении упора на руках угол в локтевых суставах примерно 90°, голова прямо, лопатки разведены. На махе вперед после прохождения нижней вертикали начинается активное бросковое движение ног вперед-вверх. При положении стоп на 10-15 см выше жердей необходимо резко затормозить их движение и передать рывковое движение на живот и грудь. Рывковое движение животом и грудью по времени должны сочетаться с быстрым выпрямлением рук. В конце подъема тело должно располагаться не ниже горизонтали.

Последовательность обучения.

1. Из упора на руках чуть провиснуть в плечевых суставах и рывковым движением с места выпрямить руки в упор. Выполняется только с помощью. Страхующий держит выполняющего двумя руками за одно бедро и активно помогает при подъеме.
2. Из упора лежа на руках ноги врозь спереди опираясь ногами о жерди и активно разгибая руки выйти в сед ноги врозь прогнувшись.
3. Из упора в конце маха назад согнуть руки, махом вперед | рывковым движением туловища вверх - разогнуть. |
4. Из упора на руках махом вперед развести ноги врозь и опираясь ими о жерди и разгибая руки выйти в сед ноги врозь прогнувшись. По мере совершенствования движения опору ногами уменьшать.
5. Подъем махом вперед из упора на руках. Выполняется с помощью. Страхующий усилием рук помогает - одной под поясницу, другой под бедра.
6. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.

6.4 Подъем махом назад из упора на руках

На махе назад после прохождения нижней вертикали

хлестообразным движением ноги направляются вверх. Хлестообразное движение ногами и разгибание рук должны сочетаться по времени. Во время подъема тело должно располагаться не ниже горизонтали.

Последовательность обучения.

1. Из упора в конце маха вперед согнуть руки и махом назад с хлестообразным движением ног выпрямить руки. Добиваться положения тела не ниже горизонтали.

2. Подъем махом назад из упора на руках с помощью. Страхующий помогает руками под живот и бедра.

3. То же что и упр. 2, но самостоятельно.

6.5. Подъем разгибом

Подъем разгибом выполняется с разбега, из виса углом (после прыжка или спада назад из упора). Он может выполняться как внутри брусьев, так и хватом рук за концы жердей. В конце движения вперед необходимо согнуться, достигая максимального, сгибания при прохождении нижней вертикали. Это увеличит расстояние общего центра тяжести тела (ОЦТТ) от места хвата и увеличит момент инерции тела. После прохождения нижней вертикали разгибание сочетается с давлением рук на жерди и гимнаст выходит в упор. К моменту разгибания и выходу в упор ноги должны быть выше жердей.

Последовательность обучения.

1. Размахивание в висе согнувшись. При движении тела вперед и назад тело слегка разгибается, а при прохождении нижней вертикали - максимально сгибается.

2. Из положения лицом внутрь брусьев (с разбега, из виса углом) подъем разгибом хватом рук за концы жердей. На первом этапе допускается сгибание рук при выходе в упор. Выполняется с помощью. Страхующий поддерживает занимающегося под спину и ноги.

3. То же, что и упр. 2, но самостоятельно.

4. Подъем разгибом (с разбега, из виса углом) хватом рук за жерди внутри брусьев. Выполняется с помощью с помощью.

5. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.

6.6 Соскок махом вперед с поворотом на 180° в сторону жердей

Рассмотрим на примере соскока с поворотом налево. Из размахиваний в упоре (уровень махов – положение тела не ниже горизонтали) во время активного маха вперед поворот начинается на опоре во время подъема ног вверх. Для этого гимнаст направляет ноги вверх-вправо и отталкивается правой рукой, усиливая поворот налево. В упоре на левой поворот продолжается и должен завершиться в

верхней точке маха. С началом движения ног вниз поворот завершается, правая рука ставится на одноименную жердь и гимнаст выполняет приземление.

Последовательность обучения.

1. Размахивания в упоре.
2. Из размахивания в упоре махом вперед сед углом на правой (левой) жерди. Переставить правую (левую) руку на жердь с левой (правой) стороны тела возле левого (правого) бедра. Отталкиваясь левой (правой) и опираясь правой (левой) выполнить соскок с поворотом налево (направо).
3. То же, что и упр. 2, но с минимальной задержкой в седе углом.
4. Соскок махом вперед с поворотом на 180 в сторону жердей. Вначале выполняется на низких брусьях, затем – на высоких.

7. УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

7.1 Размахивание в виси

Техника размахивания предполагает следующее. На махе вперед при прохождении нижней вертикали гимнаст выполняет бросковое движение ~ ногами вверх-вперед одновременно надавливая руками на гриф перекладины. В конце маха вперед тело должно быть слегка согнуто в тазобедренных суставах, живот втянут, голова слегка опущена на грудь. На обратном движении (назад) тело по мере приближения к вертикали выпрямляется. Нижнюю вертикаль тело проходит прямым, но не прогнутым. На махе назад гимнаст должен втянуть живот, округлить спину (развести лопатки) и, надавливая руками на гриф перекладины, увеличивать высоту подъема тела. Во время движения вниз-вперед тело по мере приближения к нижней вертикали выпрямляется, слегка прогибается и далее (после прохождения нижней вертикали) следует бросковое движение ногами вверх-вперед. В конце маха назад осанка тела гимнаста такая, как будто гимнаст лежит на шаре большого диаметра. Такая же осанка тела должна быть и в конце маха вперед.

Последовательность обучения.

1. Размахивание изгибами в виси на перекладине. Во время движения ног вперед живот втягивается, спина округляется (лопатки разводятся).
2. Из виси проводка по движению на махе назад. Гимнаст принимает положение виси, страхующий упирается руками в грудь гимнаста и отводит его тело назад. Гимнаст при этом втягивает живот и, разводя лопатки, округляет спину.
3. Размахивание в виси с небольшой амплитудой движения.
4. То же, что и упр. 3, но с увеличенной амплитудой движения.

7.2 Подъем одной

Выполняется из виса стоя согнувшись, прыжком в вис углом, с разбега в висе стоя.

В дальней точке положения тела при движении вперед быстро поднести обе ноги к грифу перекладины и пронести одну ногу под грифом, стараясь приблизить ее как можно ближе к туловищу. После прохождения нижней вертикали необходимо начинать разгибаться в тазобедренных суставах, надавливая (опираясь) руками на гриф перекладины.

Последовательность обучения.

1. Вис согнувшись ноги врозь по обе стороны грифа (одна возле груди, другая возле грифа).

2. Из виса согнувшись ноги врозь разогнуться в вис прогнувшись ноги врозь.

3. Размахивания в висе согнувшись ноги врозь. Вначале выполняется с помощью, затем - самостоятельно.

4. Из размахивания в висе согнувшись ноги врозь на махе назад (после прохождения нижней вертикали) разогнуться в вис прогнувшись ноги врозь.

5. Из размахивания в висе согнувшись ноги врозь подъем одной (правой или левой). Выполняется с помощью. Страхующий помогает под спину.

6. Подъем одной из исходного положения виса стоя согнувшись. Выполняется с помощью.

7. То же, что и упр. 6, но самостоятельно.

7.3 оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

При выполнении оборота вперед в упоре ноги врозь правой (левой) необходимо приподняться на руках, опуская плечевой пояс (не округляя спины). Приподнять правую (левую) ногу и потянуться ей вперед, удаляя ОЦТТ от грифа (оси вращения). В процессе оборота, после прохождения нижней вертикали гимнаст приближает таз к грифу, надавливая на него руками. В первой половине оборота очень важно сохранить прямое положение головы и туловища. В процессе всего оборота удерживать ноги врозь как можно шире.

Последовательность обучения.

1. Упор ноги врозь левой (правой). Приподняться на руках и развести ноги как можно шире. Голова прямо, спину не округлять.

2. оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой) на низкой перекладине. Выполняется с помощью. Страхующий одной рукой держит гимнаста за предплечье, а другой во второй половине оборота помогает под спину.

3. То же, что и упр. 2, но самостоятельно.

4. То же, что и упр. 3, но на высокой перекладине.

7.4оборот назад из упора

Выполняется из упора после маха ногами назад. С опусканием ног гимнаст приближает тело к грифу перекладины и направляет туловище назад-вниз. В процессе оборота тело все время удерживается прямым.

Последовательность обучения.

1. Упор. Голова прямо, тело прямое.
2. Вис прогнувшись. Усилием рук удерживать прямое тело у грифа перекладины.
3. Покачивания (вперед-назад) в висе прогнувшись. Выполняется с помощью.
4. Из упора опускание назад в вис прогнувшись. Выполняется с помощью. Страховый под спину и таз помогает гимнасту удерживать тело возле грифа.
5. Из виса прогнувшись после покачивания переворот в упор. Выполняется с помощью.
6. оборот назад из упора. Выполняется с помощью.
7. То же, что и упр. 6, но самостоятельно.

7.5оборот вперед из упора

Выполняется из упора. В упоре гимнаст стремится как можно выше подняться на руках, опуская плечевой пояс. Тело прямое, спину не округлять. Одновременно с подъемом на руках тело слегка наклоняется вперед до момента потери равновесия. В момент потери равновесия, когда тело начинает вращаться вперед, гимнаст активно складывается, стараясь туловищем догнать ноги. Во второй половине оборота гимнаст усилием рук прижимает туловище к грифу перекладины и выходит в упор.

На первых этапах обучения целесообразно давать гимнастам установку: "Во второй половине движения, при выходе в упор, стараться животом лечь на гриф перекладины. Руки можно сгибать". Это будет помогать выходу в упор. По мере овладения движением необходимо исключить сгибания рук.

Последовательность обучения.

1. Упор. Как можно выше подняться на руках. Тело прямое.
2. Вис прогнувшись. Прямое тело держать возле грифа перекладины.
3. Покачивания (вперед-назад) в висе прогнувшись. Выполняется с помощью.
4. Из упора опускание вперед в вис прогнувшись. Выполняется с помощью. Страховый за ноги и таз помогает гимнасту удерживать тело возле грифа.

5. Из виса прогнувшись после покачивания выход в упор. Выполняется с помощью.
6. Оборот вперед из упора. Выполняется с помощью.
7. То же, что и упр. 6, но самостоятельно.

7.6 Подъем разгибом

Выполняется из виса, на махе вперед. В конце маха вперед гимнаст начинает сгибаться, поднося ноги (стопы, голеностопные суставы) к грифу перекладины. Гимнаст должен успеть поднести ноги к грифу перекладины до прохождения нижней вертикали на движении назад. В момент прохождения нижней вертикали гимнаст разгибается, надавливая руками на гриф перекладины и приближая тело к нему. При выходе туловища в вертикальное положение гимнаст сохраняет слегка согнутое в тазобедренных суставах тело. Это необходимо для последующего маха ногами назад.

Последовательность обучения.

1. Из виса рывковым движением выйти в упор. Выполняется с помощью. Страхующий помогает выйти в упор, держась двумя руками за бедро одной ноги.
2. То же, что и упр. 1, но после размахиваний изгибами.
3. Подъем разгибом из размахивания в висе согнувшись. Выполняется с помощью.
4. Из упора спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом. Выполняется с помощью.
5. Из размахиваний в висе подъем разгибом с помощью.
6. То же, что и упр. 5, но самостоятельно.

7.7 Подъем махом назад

Выполняется из размахиваний в висе на махе назад. На махе вперед необходимо набрать достаточно инерции. После прохождения нижней вертикали гимнаст делает активное хлестообразное движение ногами назад-вверх с одновременным нажимом руками на гриф перекладины и выходит в упор. Необходимо стремиться к тому, чтобы при выходе в упор тело располагалось, как минимум, горизонтально на уровне плечевого пояса.

Последовательность обучения.

1. Из размахиваний в висе соскок махом назад. Плечи на соскоке не ниже грифа перекладины.
2. Подъем махом назад в петлях и с помощью. Страхующий стоит на козле (или коне), установленном под грифом перекладины так, чтобы руками (под живот и бедра) можно было бы помочь при подъеме.
3. То же, что и упр. 2, но самостоятельно.
4. То же, что и упр. 2, но без петель. Выполняется с помощью.

5. То же, что и упр. 4, но самостоятельно.

7.8 Соскок махом назад

На махе назад после прохождения нижней вертикали гимнаст выполняет активное движение ногами вверх-назад с одновременным акцентированным нажимом руками на гриф перекладины. На подъеме тела вверх руки отпускаются, гимнаст принимает в полете прогнутое положение и приземляется.

Последовательность обучения.

1. Размахивание в висе с усиление нажима руками в конце маха назад.
2. Соскок махом назад из размахивания с небольшой амплитудой.
3. Соскок махом назад из размахивания с максимально большой амплитудой.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М.Смоленского.- Изд. 3-е, перераб. доп. - М. Физкультура и спорт, 1987.- 336 с., ил.
2. Гимнастическое многоборье: Мужские виды / Под ред. Гавердовского Ю.К. - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 480 с., ил.
3. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. 03.03. "Физкультура ". Н.К.Меньшиков, М.Л.Журавин, Н.Д.Скрябин и др.; Под ред. Н.К.Меньшикова. - М.: Просвещение, 1990,-223 с.: ил.
4. Ельник И.Э. Некоторые вопросы организации программированного обучения гимнастическим упражнениям. // Гимнастика, В-2, 1979 г., с. 22-25.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М. Ф и С., 1976 г., 168с.
6. Менхин Ю.В. Гимнастика в высших и средних специальных учебных заведениях. - Учебное пособие.- Малаховка: МОГИФК, 1987.
7. Юный гимнаст. Под ред. Шлемина А.М. "Физкультура и спорт", 1973.-376с., ил.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	
2. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	
2.1. Кувырок вперед.....	
2.2. Кувырок назад.....	
2.3. Силой согнувшись стойка на голове.....	
2.4. Кувырок в группировке из стойки на руках.....	
2.5. Переворот в сторону (колесо).....	
2.6. Переворот вперед.....	
2.7. Переворот назад (фляк).....	
2.8. Равновесие на одной ноге, руки в стороны («ласточка»).....	
3. УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЕ С РУЧКАМИ	
3.1. Базовые колебательные движения на коне с ручками.....	
3.2. Одноименные перемахи.....	
3.3. Разноименные перемахи.....	
3.4. Одноименный круг одной.....	
3.5. Разноименный круг одной.....	
3.6. Прямое скрещение.....	
3.7. Обратное скрещение.....	
4. УПРАЖНЕНИЯ НА КОЛЬЦАХ	
4.1. Подъем силой.....	
4.2. Угол в упоре на кольцах.....	
4.3. Из упора углом опускание назад в вис согнувшись.....	
4.4. Из упора углом опускание вперед в вис согнувшись.....	
4.5. Размахивание в висе.....	
4.6. Из вися согнувшись мах дугой назад.....	
4.7. Выкрут вперед согнувшись.....	
4.8. Выкрут вперед прогнувшись.....	
5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	
5.1. Наскок на мостик и отталкивание.....	
5.2. Толчок руками.....	
5.3. Приземление.....	
5.4. Прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.....	
5.5. Прыжок согнув ноги толчком о дальнюю часть коня.....	
5.6. Прыжок согнувшись толчком о дальнюю часть коня.....	

6. УПРАЖНЕНИЯ НА БРУСЬЯХ	
6.1. Силой согнувшись стойка на плечах.....	
6.2. Стойка на плечах махом.....	
6.3. Подъем махом вперед из упора на руках.....	
6.4. Подъем махом назад из упора на руках.....	
6.5. Подъем разгибом.....	
6.6. Соскок махом вперед с поворотом на 180° в сторону жердей.....	
7. УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ	
7.1. Размахивание в висе.....	
7.2. Подъем одной.....	
7.3. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой).....	
7.4. Оборот назад из упора.....	
7.5. Оборот вперед из упора.....	
7.6. Подъем разгибом.....	
7.7. Подъем махом назад.....	
7.8. Соскок махом назад.....	
8. ЛИТЕРАТУРА	
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ПРИЛОЖЕНИЕ

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА КАТЕГОРИИ «Б» ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ КОЛЛЕКТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Мужская программа

Юношеский разряд

А к р о б а т и к а.

Упражнение №1: 1. Равновесие на одной ноге, руки в стороны – 1,5 балла. 2. Выпрямиться, шаг вперед и переворот в сторону (колесо) – 2,5. 3. Поворот на 90° плечом вперед и кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – 2,0. 4. Поворот в упоре присев кругом – 1,0. 5. Кувырок назад – 2,0. 6. Выпрямляясь, прыжок прогнувшись – 1,0.

Упражнения №2: 1. Упор присев и толчок двумя стойка на голове и руках – 3,0. 2. Кувырок вперед с прямыми ногами в сед – 1,5. 3. Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках – 3,0. 4. Перекат вперед в упор присев – 1,5. 5. Выпрямляясь, прыжок прогнувшись ноги врозь – 1,0.

Б р у с ь я (низкие).

Упражнение №1: 1. С прыжка наскок в упор (держать) – 1,0. 2. Мах вперед, мах назад – 2,0. 3. Махом вперед сед ноги врозь – 1,5. 4. Перемах внутрь – 1,5. 5. Мах назад - развести ноги - 1,5. 6. Махом вперед соскок углом – 2,5.

Упражнения №2: 1. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад - 3,5. 2. Мах вперед – 1,0. 3. Мах назад, мах вперед – 2,0. 4. Махом назад упор присев на одной ноге, другая между жердей – 1,5. 5. Махом свободной ноги назад соскок прогнувшись – 2,0.

О п о р н ы й п р ы ж о к.

1. Козел в длину, высота 115 см: прыжок ноги врозь.
2. Козел в ширину, высота 115 см: с косога разбега прыжок углом махом одной и толчок дугой.

П е р е к л а д и н а (низкая).

Упражнение №1: 1. Из виса стоя, махом одной и толчок другой переворот в упор-3,5. 2. Мах назад-1,0. 3. Оборот назад в упоре-3,5. 4. Соскок дугой-2,0.

Упражнение №2: 1. С расстояния 1м от перекладины прыжок в вис углом-2,0. 2. Махом назад вис стоя-1,0. 3. Наскок в упор-2,0. 4. Медленное опускание вперед в вис углом (держать)- 4,0. 5. Опустить ноги и выпрямиться в о.с.-1,0.

Третий разряд

А к р о б а т и к а.

Упражнение №1: 1. И.п.- о.с. Два-три шага разбега и толчком двумя прыжок вверх прогнувшись-1,0. 2. Кувырок вперед-1,5. 3. Силой согнувшись стойка на голове и руках, держать-2,0. 4. Силой прогнувшись опускание в упор лежа, упор присев, встать-1,5. 5. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать-1,0. 6. Выпрямиться и махом одной ноги вперед поворот кругом в о.с. 7. Два-три шага разбега и два переворота в сторону-3,0. 8. Приставляя ногу - о. с.

Упражнение №2: 1. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать-1,0. 2. Выпрямиться, шаг вперед, махом одной и толчок другой стойка на руках (обозначить)-3,0. 3. Кувырок вперед в упор присев – 1,5. 4. Встать, шаг вперед и переворот в сторону-2,5. 5. Поворот на 90 градусов (плечом вперед), кувырок вперед-1,0. 6. Прыжок вверх прогнувшись-1,0.

К о н ь с р у ч к а м и.

Упражнение №1: 1. С прыжка круг правой-3,0. 2. Перемах правой-2,0. 3. Перемах правой назад-1,0. 4. Перемах левой-2,0. 5. Перемах правой вперед в соскок прогнувшись с поворотом налево в стойку левым боком к коню-2,0.

Упражнение №2: 1. С прыжка круг левой вправо-3,0. 2. Перемах правой –2,0. 3. Перемах правой назад-1,0. 4. Перемах левой вперед-2,0. 5. Перемах правой вперед-2,0. 6. Перемах правой вперед и соскок углом влево назад в стойку правым боком к коню-2,0.

О п о р н ы й п р ы ж о к.

Конь в длину, высота 125 см. 1. Прыжок ноги врозь. 2. Прыжок согнув ноги.

Б р у с ь я.

Упражнение №1: 1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад-2,5. 2. Махом вперед угол (держать)-2,0. 3. Силой согнувшись стойка на плечах-2,5. 4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед-1,0. 5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону-2,0.

Примечание: упражнение можно выполнять на низких брусьях, заменяя №1 подъемом махом назад, из упора на предплечьях.

Упражнение №2: 1. Хватом за концы жердей, прыжком упор и угол (держать)-2,0. 2. Сед ноги врозь -1,0. 3. Перехватом вперед, упор лежа на руках, ноги врозь-1,0. 4. Соединяя ноги, мах вперед и подъем в упор-3,0. 5. Мах назад и махом вперед соскок с поворотом кругом внутрь в стойку боком к снаряду-3,0.

К о л ь ц а

Упражнение №1: 1. Из вися глубокий хватом подъем силой в упор-3,0. 2. Угол, держать-3,0. 3. Спад назад в вис согнувшись-1,0. 4. Мах дугой и мах назад-1,0. 5. Мах вперед и махом назад соскок прогнувшись - 2,0.

Упражнение №2: 1. Из размахивания в висе махом вперед вис прогнувшись-2,5. 2. Вис согнувшись-1,0. 3. Мах дугой-1,0. 4. Махом назад выкрут вперед -3,5. 5. Мах назад и махом вперед соскок переворотом ноги врозь-2,0.

П е р е к л а д и н а

Упражнение №1: 1. Из размахивания в висе подъем разгибом-3,0. 2. Мах назад-1,0. 3. Оборот назад в упоре-2,0. 4. Мах дугой в вис-2,0. 5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°-2,0.

Упражнение №2: 1. Из размахивания в висе подъем верхом-3,0. 2. Перехват в хват снизу и оборот вперед верхом-2,0. 3. Поворот кругом с перемахом ноги назад в упор-3,0. 4. Соскок дугой-3,0.

Второй разряд

А к р о б а т и к а

Равновесие на одной ноге. 2. Стойка на руках. 3. Переворот вперед или назад. 4. Соединение из двух-трех акробатических элементов.

К о н ь - м а х и

1. Круг одной ногой. 2. Разноименный круг одной. 3. Любое скрещение. 4. Элемент с поворотом на 180°.

К о л ь ц а

Подъем в упор махом, разгибом или переворотом. 2. Угол в упоре, держать. 3. Выкрут. 4. Соскок сальто, ноги врозь или оборотом из упора.

Б р у с ь я

Два различных подъема. 2. Стойка на плечах. 3. Упор углом. 4. Элемент с поворотом на 180°.

П е р е к л а д и н а

Два различных подъема. 2. Оборот в упоре. 3. Элемент с поворотом на 180 градусов. 4. Элемент с перехватом рук.

О п о р н ы й п р ы ж о к

Конь в длину, высота 125-135см. 1. Прыжок ноги врозь или согнув ноги (оба с предварительным замахом). Отсутствие замаха сбавка-1,0 балла. 2. Любой более сложный прыжок.

**Обучение студентов гимнастическим упражнениям
классификационной программы категории «Б»
(3-2 разряды).**

Автор – составитель: **В.М.Богданов**

Редактор

Техн. Редактор

Корректор

Самарский государственный аэрокосмический университет
Имени академика С.П.Королева. 443086 Самара, Московское шоссе, 34