

**Ф.И.О. преподавателя:** Антонова И.А.

**Группа:** ПКД 4/2.

**Предмет:** «Физическая культура».

**Тема:** Упражнения на перекладине, разновысоких брусках.

Опорные прыжки, гимнастический конь.

**Цель:** совершенствование упражнений, развитие двигательных качеств.

**Тип занятия:** практическое занятие

**Дата:** 21.11.2025 г.

### **Лекция Упражнения на перекладине и брусках.**

#### **1. Общие основы техники.**

Количество различных упражнений на снарядах гимнастического многоборья неисчислимо велико.

Общие основы техники гимнастических упражнений. Две наиболее общие группы закономерностей:

- 1) анатомо-физиологические
- 2) физические (механические)

Учет этих двух групп дает возможность, во-первых, построить классификацию гимнастических упражнений; во-вторых, оценить трудность каждого отдельного упражнения.

Все гимнастические упражнения разделяются на две группы: Статические и силовые упражнения.

Маховые упражнения.

**Статические и силовые упражнения**, в свою очередь, делятся на две подгруппы:

1. Собственно статические упражнения — это неподвижные позы (висы и упоры), которые гимнаст принимает на снаряде. К упражнениям этой подгруппы относятся вис, упор, упор углом на всех снарядах многоборья; вис углом на перекладине, брусках, кольцах; горизонтальный вис сзади на перекладине и кольцах.

Диапазон трудности этих упражнений достаточно велик.

Трудность упражнений этой группы определяется двумя факторами:

- а) степенью необходимого напряжения мышц;
- б) трудностью удержания равновесия в той или иной позе.

Степень необходимого напряжения мышц тесно связана с механическим понятием момента силы относительно плечевой оси. Эта связь проявляется таким образом, что позволяет приближенно утверждать: если два гимнаста, имеющие одинаковый вес, выполняют одно и то же упражнение, то труднее тому из них, который имеет больший рост.

Трудность удержания равновесия связана с механическими понятиями устойчивого и неустойчивого равновесия. Здесь мы отменим только следующее: все упоры являются положениями неустойчивого равновесия и требуют, поэтому дополнительных мышечных усилий для их удержания.

Висы — это положения устойчивого равновесия, и удержание равновесия в них дополнительных усилий не требует.

Учитывая сказанное, можно сделать вывод (разумеется, приближенный, так как трудность упражнений может зависеть и от других, не рассмотренных нами, факторов), что упражнения в висах в основном легче, чем упражнения в упорах.

2. Силовые перемещения — это медленные переходы из одного статического положения в другое.

К упражнениям этой подгруппы относятся: переход из виса в вис на согнутых руках (подтягивание), из виса на согнутых руках опускание в вис (движение, противоположное подтягиванию), из виса силой вис согнувшись, из виса сзади силой вис согнувшись, подъем силой в упор (на перекладине, брусьях, кольцах).

О трудности упражнений этой подгруппы можно сказать, что переходы из упоров в вис (опускания) легче, чем переходы из виса

в упор (подъемы), так как:

а) при опусканиях мышцы работают в уступающем режиме, при подъемах — в преодолевающем. Второй режим сложнее физиологически;

б) при опусканиях условия сохранения равновесия упрощаются, при подъемах — усложняются. Причины этого выяснены при описании статических упражнений.

**Маховые упражнения** представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу (обороты) или по его частям (размахи, вания, подъемы, соскоки).

Классификация маховых упражнений достаточно сложна, и

знание всех элементов, в нее входящих, для студентов общего курса не нужно. Поэтому мы ограничимся перечислением трех основных подгрупп.

1. Движения махом вперед. В эту подгруппу входят упражнения, которые выполняются в крайнем переднем положении маха вперед.

К этой подгруппе относятся:

- махом вперед поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом вперед вис на согнутых руках;
- махом вперед вис, согнувшись и прогнувшись (на кольцах);
- махом вперед соскок (на перекладине, брусках и кольцах);
- махом вперед подъем (на брусках и кольцах).

Наиболее трудное из перечисленных упражнений последнее.

2. Движения махом назад. Эта подгруппа включает те упражнения, которые выполняются в крайнем заднем положении маха назад.

К ним относятся:

- махом назад поворот кругом (на перекладине и кольцах);
- махом назад вис на согнутых руках;
- махом назад выкрут вперед (на кольцах), махом назад соскок (на перекладине, брусках и кольцах);
- махом назад подъем (на брусках). Наиболее трудное из них последнее.

3. Движения разгибом. К этой подгруппе относятся упражнения, которые выполняются из положения виса согнувшись (на перекладине, брусках, кольцах) или упора на руках согнувшись (на брусках):

- подъем одной (ногой) из размахивания и после спада из упора верхом;
- подъем разгибом после размахивания и после спада из упора;
- подъем двумя после размахивания (на перекладине) и после спадов из различных упоров (на перекладине и брусках разной высоты);
- подъем разгибом из упора на руках и виса согнувшись (на брусках).

Наиболее трудное из этих упражнений предпоследнее.

Маховые упражнения представляют собой перемещения тела гимнаста по полному кругу или по его частям. Такие перемещения по необходимости связаны с понятием «ось». По отношению к телу гимнаста различают оси:

а) лицевые (фронтальные)— оси, расположенные во фронтальной плоскости, т. е. в плоскости, проходящей через оба плечевых и тазобедренных сустава;

б) переднезадние (сагиттальные) — оси, расположенные в сагиттальных плоскостях, проходящих перпендикулярно к фронтальной. Сагиттальные оси, в свою очередь, перпендикулярны к фронтальной плоскости;

в) продольные — оси, расположенные в сагиттальных

плоскостях, но параллельные

### **Упражнения на брусьях параллельных.**

**Размахивание** - несколько махов подряд (несколько колебательных движений телом), выполняемых попеременно в противоположных направлениях.

На брусьях выполняются размахивания в упоре на предплечьях, в упоре на руках (плечах) и в упоре. Вначале учат размахиванию в упоре на предплечьях, затем в упоре на руках и, наконец, в упоре.

### **Размахивание в упоре**

Техника выполнения: Из упора, за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища, выполнить мах вперед (потянуться за носками), при этом плечи слегка отвести назад. В вертикальном положении тело прямое, плечи находятся над кистями. За счет работы мышц задней поверхности тела выполнить мах назад, во время которого плечи подаются чуть вперед (в начале маха назад спина немного опережает движение ног, а в конце маха ноги обгоняют туловище).

### **Последовательность обучения.**

Имитация положения маха вперед и назад на полу (упор лежа и упор лежа сзади ноги на скамейке).

Размахивание в упоре на гимнастических скамейках расположенных параллельно друг другу (конечные точки маха фиксировать 2-3 секунды).

Ходьба в упоре до середины снаряда, из упора махом вперед выполнить упор лежа сзади (опереться о жерди наружной стороной стоп) и после фиксации и исправления ошибок соединить ноги и выполнить пассивный мах назад.

То же, но махом назад выполнить упор лежа (опираться о жерди внутренней стороной стоп) и после фиксации выполнить пассивный мах вперед.

Размахивание в упоре с фиксацией положений на махе вперед и назад и после 2-3 таких махов перейти к размахиванию в упоре с помощью.

То же самостоятельно.

Рекомендации: не требовать сразу большой амплитуды размахивания. Постепенно увеличить амплитуду махов до уровня плеч. Страховать стоя сбоку, поддерживать одной рукой за предплечье, другой рукой на махе вперед под таз или спину, на махе назад - под грудь.

**Соскоки** - различные прыгивания со снаряда.

### **Соскок махом назад**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре, проходя махом назад вертикаль, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и послать ноги назад - вверх и в сторону соскока. В конце маха назад, 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.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на брусьях (опереться о жерди внутренней стороной стоп), поставить разноименную соскоку руку на жердь перед другой рукой, которую после толчка ногами быстро поднять в сторону. Приземлиться боком к снаряду (руку не отпускать).

Ходьба спиной вперед в упоре до конца снаряда, 3-4 маха и соскок махом назад.

Из размахивания в упоре на концах жердей (лицом внутрь) соскок махом назад смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

Размахивание в упоре на середине снаряда с разведением ног на махе назад

Соскок махом назад на середине брусьев.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку у места приземления, одной рукой поддерживать за спину, другой под грудь (за плечо).

### **Соском махом вперед (углом).**

Техника выполнения: из размахивания в упоре, с началом маха вперед слегка прогнуться, проходя вертикаль, сделать энергичное движение ногами вперед-вверх и в сторону соскока. Не дожидаясь

окончания маха быстро разогнуться (тормозя движение стоп

и направляя таз вперед) и одновременно взяться разноименной соскоку рукой за жердь, через которую выполняется соскок, а другую руку отвести в сторону.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре с разведением ног на махе вперед.

Из упора махом вперед сед на правом бедре, правой рукой перехватиться за ближнюю жердь, а левую руку поднять в сторону и соскок влево (руку не отпускать).

Из седа на левом бедре, перемах через обе жерди (опираться на левую руку выполнить соскок углом).

Из размахивания в упоре соскок махом вперед с помощью. То же самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку и сзади от учащегося у места приземления, одной рукой за плечо, другой под грудь.

**Подъемы** - переходы в более высокое положение.

**Подъем махом вперед из упора на предплечьях.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, проходя вертикаль энергичным махом вперед, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, резко разогнуть выпрямить руки и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Из упора лежа сзади на скамейке продольно, сгибание и разгибание рук (разгибая руки делать активное движение тазом вперед).

Размахивание в упоре на предплечьях.

Из упора лежа сзади согнувшись на предплечьях с опорой ногами о козел разгибая руки и выполняя движение тазом вперед-вверх перейти в упор лежа сзади.

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь; затем тоже в упор с помощью.

Подъем махом вперед из упора на предплечьях самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из под жердей одной рукой под спину другой под бедро.

**Сгибание и разгибание рук на махе вперед.**

**Техника выполнения:** 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.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.

Сгибание и разгибание рук в упоре (можно выполнять вдвоем).

Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, соединив ноги выполнить мах вперед и проходя вертикаль разогнуть руки (действие повторить 3-4 раза).

Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из-под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

### **Подъем махом вперед из упора на руках**

**Техника выполнения:** После высокого маха назад, на махе вперед, при подходе ног к вертикали, надо слегка провалиться в плечевых суставах, при этом грудь и живот опережают ноги. В момент прохождения вертикали делается хлестовое (бросковое) движение ногами вверх-вперед. Не дожидаясь окончания маха быстро разогнуться в тазобедренных суставах (тормозя движение стоп и направляя таз вперед и одновременно оттолкнуться плечами от жердей, нажать руками на жерди и перейти в упор.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом вперед из упора на предплечьях.

Повторить сгибание разгибание рук на махе вперед.

Из упора на руках (плечах), быстро согнуться в тазобедренных суставах (поднять ноги чуть выше жердей), развести ноги и мягко положить на жерди. Затем быстро разогнуться (движением таза вперед-вверх) одновременно оттолкнуться плечами от жердей и перейти в сед ноги врозь.

То же после размахиваний в упоре на руках.



Подъем махом вперед из упора на руках с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать из под жердей одной рукой под бедро, другой под спину.

### **Подъем махом назад из упора на предплечьях.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на предплечьях, а махе назад, пройдя вертикальное положение, усилить мах энергичным прогибанием тела, плечи слегка подать вперед. Подъем выполняется активными усилиями мышц рук и плечевого пояса в момент торможения стоп.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре на предплечьях и соскок махом назад внутрь брусьев.

То же на концах жердей (лицом внутрь), на приземление положить два мата.

Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад помощью.

Подъем махом назад из упора на предплечьях на середине брусьев с помощью самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, под бедро и грудь.

### **Сгибание и разгибание рук на махе назад.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре в конце маха вперед руки согнуть, мах выполнить на согнутых руках и в конце маха назад разогнуть руки.

Последовательность обучения.

Размахивание в упоре.

Повторить сгибание и разгибание рук на махе вперед.

Из размахивания в упоре, махом вперед развести ноги и мягко опустить и наружными сторонами стоп на жерди (принять упор лежа сзади на жердях), согнут руки, соединив ноги выполнить мах назад в конце которого разогнуть руки.

Сгибание и разгибание рук на махе назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку. В конце маха вперед и с началом маха назад по спину и бедра; в конце маха назад, т.е. во

время разгибания рук под грудь и бедра.

### **Подъем махом назад из упора на руках.**

Техника выполнения: Выполняется из размахивания в упоре на руках. На махе назад, пере, прохождением вертикали туловище несколько опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища) следует отталкивание плечами от жердей и разгибание рук. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад-вверх.

Последовательность обучения.

Повторить подъем махом назад из упора на предплечьях.  
Повторить сгибание и разгибание рук на махе назад.

Из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям.

То же, но в сочетании с подъемом махом назад с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, под грудь и бедро.

### **Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на руках махом вперед принять положение, близкое к стойке на лопатках, мягко сложиться, приближая ноги к груди (таз не опускать ниже жердей) и, не останавливаясь, разогнуться, направив ноги и таз вверх-вперед.

Разгибание выполняется быстрым и коротким движением ног, после чего следует остановка ног (за счет напряжения мышц пресса). Это позволяет передать туловищу и плечам приобретенную ногами энергию, одновременно оттолкнуться плечами от жердей, использовать их реактивную силу и, нажимая на жерди руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор. Завершить подъем высоким махом назад.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на спине согнувшись на мате, разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в И.п.

Из седа на гимнастическом мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре) и вернуться в И.п.

Из упора лежа на спине согнувшись, разгибаясь на угол 90-100° перейти в упор сидя и И.п.

Из седа на мате перекатом назад стойка на лопатках (руки на опоре), мягко сложиться и кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх одновременно толкаясь руками, разогнуться на угол 90-100° и перейти в упор сидя.

Размахивание в упоре на руках, на махе вперед до положения близкого к стойке на лопатках.

То же, но из стойки на лопатках согнуться (таз ниже жердей не опускать) фиксировать 1-2 секунды, разгибаясь выпрямиться и выполнить высокий мах назад.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись в сед ноги врозь.

То же, но в упор с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать сбоку, помогать под бедро и спину в момент подъема. Затем, на махе назад, помогать под грудь и бедро.

### **Стойка на плечах из седа ноги врозь.**

Техника выполнения: Перехватить руками поближе к бедрам, наклоняясь (спину округлить) и сгибая руки, силой поднять таз, поставить плечи на жерди, локти развести в стороны. Подтягивая ноги

по жердям, поставить туловище в вертикальное положение, после чего разогнуться в тазобедренных суставах и соединив ноги выйти в стойку на плечах.

Последовательность обучения.

На полу (мате) повторить стойку на голове. Можно силой согнувшись.

Из седа ноги врозь медленный кувырок вперед в сед ноги врозь (обратить внимание

на первую половину кувырка: опору плечами о жерди и подтягивание ног).

Из седа ноги врозь (на перевернутых скамейках, поставленных параллельно) силой стойка на плечах с помощью и

медленно вернуться в И.п.

То же, но на брусках параллельных с помощью.

Рекомендации: В положении стойки не прогибаться. Страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой под грудь (из-под жердей) целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) на брусья можно положить мат.

### **Стойка на плечах из упора углом.**

Техника выполнения: Выполняется в основном так же, как из седа ноги врозь, только в этом случае требуется значительно большее напряжение мышц рук, плечевого пояса и спины. Упражнение начинается с поднимания таза и спины вверх и подачи плеч вперед (относительно кистей рук). По мере приближения туловища к вертикальному положению сгибаются руки, локти разводятся, плечи ставятся на жерди. Завершается выполнение стойки также, как и из седа ноги врозь.

Последовательность обучения.

Повторить медленный кувырок и стойку на плечах из седа ноги врозь.

Из упора стоя согнувшись (на коне или козле, установленном под жердями) поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах.

Из упора стойка на плечах силой с помощью.

То же, но из упора углом с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать из-под жердей под грудь и спину.

### **Стойка на плечах махом.**

Техника выполнения: Из размахивания в упоре на махе назад, по мере приближения ног к верхней вертикали руки плавно (напряженно) сгибаются, локти разводятся в стороны, плечи ставятся на жерди и фиксируется стойка на плечах.

Последовательность обучения.

Повторить кувырок и стойку на плечах.

Повторить стойку на плечах из упора и упора углом.

Из размахивания в упоре (небольшие махи) стойка, на плечах согнув ноги с последующим выпрямлением тела в стойку

на плечах с помощью и самостоятельно.

Стойка на плечах махом с помощью.

Рекомендации: Выполнять стойку на плечах махом прямым телом, не сгибаясь в тазобедренных суставах. Страховать стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под грудь из-под жердей.

### **Кувырок вперед.**

Техника выполнения: Из седа ноги врозь надо перехватиться руками вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь (округлить спину) и поднимая таз, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед и, не отпуская рук, начать кувырок. Соединив ноги и уравновесив тело в положении стойки, на плечах согнувшись, быстро перехватиться руками вперед и после этого активным движением ног вперед завершить кувырок в сед ноги врозь. Во время кувырка таз не должен опускаться ниже жердей.

Последовательность обучения.

Из положения лежа на спине согнувшись, руки поставить у плеч и направить кисти к плечам, перекатом вперед упор сидя ноги врозь. Из упора стоя согнувшись ноги врозь, медленно сгибая руки опуститься на лопатки, соединить ноги и выполнить кувырок вперед в упор сидя ноги врозь (ноги во время кувырка не сгибать).

Выполнить то же на параллельно поставленных гимнастических скамейках (сверху положить мат). Следить, чтобы таз не опускался ниже уровня скамеек.

Кувырок вперед из седа ноги врозь на гимнастических скамейках.

На брусьях с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку, помогать под таз и спину из-под жердей.

### **Упражнения на брусьях р/в. Размахивания изгибами.**

Техника выполнения: В висе приподнять прямые ноги вперед и, не задерживая их легким броском отвести назад, подавая плечи вперед. Прodelать это несколько раз подряд, постепенно увеличивая амплитуду движений, на махе вперед подхватить кисти.

Последовательность обучения.

Из виса прогнуться и вернуться в И.п.; затем то же из виса углом (ноги поднимать вперед-книзу).

Медленные сгибания и разгибания в тазобедренных суставах, постепенно увеличивать скорость и амплитуду маховых движений.

Размахивание изгибами с помощью (2-3 раза) и перейти на выполнение размахиваний изгибами с подхватом на махе вперед.

Размахивание изгибами с перехватами рук на махе вперед (широкий и узкий хват).

Рекомендации: При выполнении размахиваний изгибами смотреть прямо, ноги не сгибать. Страховать стоя сбоку, одной рукой поддерживать за бедро (спереди), другой под поясницу.

### **Подъем переворотом махом одной толчком другой.**

Техника выполнения: Из виса стоя на согнутых руках, толчковая нога под перекладиной, маховая отведена назад. Энергичным махом одной (кверху и за перекладину) и толчком другой, сгибаясь и подтягиваясь соединить ноги и перенести их через перекладину о мере переворачивания голова и плечи отводятся назад, включаются в

работу мышцы задней поверхности туловища, чтобы предотвратить движение ног под перекладину. Выпрямиться и принять положение упора.

Последовательность обучения.

Вис на согнутых руках.

Из упора согнуться и лечь животом на перекладину. Разгибаясь и выпрямляя руки перейти в упор (движения головой и плечами назад делать энергично).

Из виса стоя, согнуть руки и одновременно отвести маховую ногу назад. Затем махом одной и толчком другой поставить ноги на верхнюю жердь (т.е. принять положение виса прогнувшись на согнутых руках с опорой стопами о верхнюю жердь); затем толчком ногами о верхнюю жердь выполнить переворот в упор с помощью.

То же, но ставить и толкаться о верхнюю жердь только маховой ногой с помощью.

Подъем переворотом махом одной, толчком другой с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя со стороны маховой ноги между жердями и подталкивать под бедро, другой держать за запястье. В момент переворота в упор поддерживать под грудь и бедра.

### **Из виса присев на нижней жерди (н/ж) подъем толчком двумя в упор на верхнюю жердь (в/ж).**

Техника выполнения: Из виса присев энергично разогнуть ноги, оттягиваясь по направлению назад-вниз и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Вслед за тем быстро разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно нажимая прямыми руками на жердь, приблизить таз к в/ж, и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор. Во время выполнения подъема плечи должны пройти по дуге.

Последовательность обучения.

Из виса присев на гимнастической стенке (ноги на 1-ой рейке, руки на уровне плеч), 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.

Из упора стоя напрыгивание в упор на бревно.

Из виса стоя напрыгивание в упор на н/ж (руки прямые).

Из виса присев (ноги под жердью на скамейке) подъем толчком двумя в упор на н/ж (выполнять прямыми руками, плечи должны пройти по дуге).

Из виса присев (ноги на н/ж), подъем толчком двумя в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сбоку (между жердями), одной рукой под спину, другой под бедро.

### **Спад – подъем из упора ноги врозь.**

Техника выполнения: Из упора ноги врозь правой на н/ж (низкой перекладине) прогнуться, создавая вращение тела назад, затем, активно сгибаясь в тазобедренных суставах и округляя спину, выполнить спад назад, скользя при этом левой ногой по

жерди и приближая правую как можно ближе к груди. Проходя вертикаль, слегка разогнуться в тазобедренных суставах, увеличивая мах вперед, а с началом маха назад пружинно согнуться и в темпе разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вперед и вверх, надавливая прямыми руками на жердь. К концу маха назад необходимо стремиться к полному разгибанию в тазобедренных суставах. Затем, тормозя движение ног и поворачивая кисти рук в упор, слегка согнуться в тазобедренных суставах и выйти в упор с широко разведенными ногами.

Последовательность обучения.

Вис согнувшись ноги врозь правой (следить за тем, чтобы левая нога была прижата к жерди на уровне голени, а правая опускалась как можно ближе к груди; голову наклонить чуть вперед). Преподаватель раскачивает учащегося, тот должен сохранить это положение.

Из вышеописанного положения разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (разгибаясь необходимо соединить ноги и приблизить таз к жерди) и возвратиться в И.п.

В висе согнувшись ноги врозь правой выполнить «качалку». Для этого преподаватель отводит учащегося от вертикали вперед, устраняет опору, и учащийся выполняет мах назад и в конце делает активное разгибание и быстро сгибаясь выполняет мах вперед; затем

самостоятельно повторяет действия и старается увеличить амплитуду махов.

То же, но выполнив 3-4 маха с помощью преподавателя выйти в упор (т.е. выполнить подъем одной).

Из упора ноги врозь правой спад, в вис, согнувшись с помощью (медленно), выполнить «качалку» и подъем одной с помощью.

Спад-подъем с помощью (слитно) и самостоятельно.

Рекомендации: Страховать стоя сзади-слева. Правой рукой под спину, левой под ногу. В момент завершения подъема одной (для

предотвращения падения вперед) левую руку перенести под грудь.



## **Упражнения на перекладине.**

### **Размахивание махом дугой из упора.**

Техника выполнения: В упоре прогнуться, вращательным движением тела назад слегка согнуться в тазобедренных суставах и опустить голову на грудь. Удерживая тело у перекладины достигнуть положения головой вниз, затем энергично разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах (руки отвести за голову, т.е. вверх), посылая как можно выше ноги и туловище вперед и вверх. Закончить движение в верхней точке маха вперед.

Последовательность обучения.

Из виса согнувшись спереди (на низкой перекладине), разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, послать ноги и туловище вперед и вверх (помощь оказывать вдвоем стоя справа и слева от выполняющего, под спину и бедро)

Из упора, сохраняя прямое положение тела, «упасть» плечами назад и постараться удержать таз у перекладины (рук не сгибать).

Из упора опуститься в вис согнувшись спереди, после чего (когда голова окажется внизу) выполнить упражнение № I (помогать также).

То же, но достать ногами какой-нибудь предмет (попросить одного из учащихся держать гимнастическую палку в качестве ориентира).

Выполнить мах дугой с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же на высокой перекладине.

Рекомендации: Мах дугой на низкой перекладине выполнять на горку матов (не менее 4х). На высокой перекладине страховать стоя сбоку, под бедро и спину, а на махе назад - под грудь и бедро (спину).

**Обороты** - круговые движения телом вокруг оси снаряда с полным переворачиванием.

### **Оборот назад в упоре.**

Техника выполнения: Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, немного сгибаясь в тазобедренных суставах. В таком положении выполняется первая часть упражнения. Вторая его часть завершается активным движением головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до положения упора.

Последовательность обучения.

Подъем переворотом в упор в быстром темпе.

Из упора выполнить отмах и вернуться в и.п. с прямым телом (даже слегка прогнутым).

Находясь в упоре, согнуться, опустив плечи и голову вниз, а затем, поворачивая кисти над перекладиной и включая в активную работу мышцы шеи и спины, быстро разогнуться и вернуться в И.п.

Оборот назад в упоре с помощью и самостоятельно.

То же на высокой перекладине (для страховки использовать гимнастический конь, который устанавливается сбоку под перекладиной).

Рекомендации: Во время отмаха помогать стоя сбоку и сзади одной рукой под плечо, а другой под бедро. В момент оборота руками содействовать вращению. В конце оборота одной рукой

надо

подхватить обучаемого под грудь, а другой удержат ноги от движения под перекладину.

### **Оборот вперед в упоре ноги врозь правой.**

Техника выполнения: Исполняют его хватом снизу. В начале оборота приподнять таз и правую ногу вперед, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать, возможно, больший момент инерции и начать оборот. После прохождения вертикального положения головой вниз надо свести ноги, приблизить таз к перекладине и тем самым увеличить скорость вращения. При завершении оборота для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

Последовательность обучения.

Шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой.

В висе ноги врозь быстрое соединение ног с наклоном головы вперед.

Из упора ноги врозь правой учащийся выполняет широкий шаг с подачей плеч вверх-вперед и опирается передней поверхностью левого бедра о перекладину.

Преподаватель стоит спереди и удерживает выполняющего от вращения одной рукой за голеностоп, другой за плечо и возвращает в И.п.

Выполнение второй части упражнения. В висе ноги врозь быстрое соединение ног, стараться таз плотнее подтянуть прямыми руками к перекладине и с помощью преподавателя подняться в упор (помогать одной рукой под спину, другой за ноги, из под перекладины). При выходе в упор выполняющий не должен сгибаться в тазобедренных суставах. Его туловище должно следовать за ногами в чуть прогнутом положении.

Оборот вперед с помощью и самостоятельно на низкой перекладине.

То же, но на высокой перекладине (страховать стоя на коне).

Рекомендации: Если оборот выполняется правой ногой, то страховать стоя с левой стороны, за перекладиной, правой рукой поддерживать под правое бедро, левой - за запястье левой руки из-под

перекладины обратным хватом. Во второй части оборота поддерживать под грудь и спину.

### **Соскок махом вперед.**

Техника выполнения: На махе вперед после прохождения вертикали надо хлестообразным движением согнуться в тазобедренных суставах, накопить ими возможно больший момент количества движения и в конце маха, опираясь на ноги и руками о перекладину (отводя их назад за голову, т.е. вверх), поднять О.Ц.М. тела возможно выше, прогнуться и отпустить перекладину и, удерживая в полете прогнутое положение тела приземлиться.

Последовательность обучения.

Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке, ноги в шаге от нее, выполнить прогибание, оттолкнуться руками и перейти в стойку руки вверх.

Из вися на гимнастической стенке, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах выполнить соскок махом вперед.

То же на перекладине (поддерживать рукой под спину). Соскок махом вперед с прыжка с помощью.

Соскок махом вперед с небольшого размахивания с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: на место приземления положить два мата друг на друга. Страховать стоя сбоку одной рукой под грудь, другой под спину. При выполнении соскока махом вперед нельзя подтягиваться, т.к. возможен удар головой о гриф.

### **Подъем разгибом.**

Техника выполнения: На махе вперед, проходя вертикальное положение, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и

одновременно отвести руки за голову (как при соскоке махом вперед, но значительно раньше). Не задерживаясь в положении прогнувшись быстро согнуться в тазобедренных суставах и поднести прямые ноги к перекладине на уровне середины голеней (все эти действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых суставах и начать разгибание в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа (почти касаясь его). В результате этих действий таз приблизится к грифу перекладины и увеличится угловая скорость вращения всего тела вокруг оси - гимнаст выйдет в положение упора.

Последовательность обучения.

Лежа на спине, палка вперед-кверху. Поднять прямые ноги к гимнастической палке (стопами коснуться), разгибаясь и скользя палкой по передней поверхности ног, выполнить перекат вперед в сед (руки не сгибать).

Имитация подъема разгибом. Из виса стоя на гимнастической стенке (ноги на первой рейке, руки на высоте бедер) сгибание и быстрое разгибание в тазобедренных суставах не сгибая рук и ног.

На низкой перекладине (н/ж) в висе углом ноги врозь (преподаватель стоя спереди удерживает исполнителя под голеностопные суставы) выполнить несколько махов вперед и назад с помощью. На махе назад, давя прямыми руками на перекладину и опираясь ногами о руки партнера, выйти в упор.

Из виса согнувшись (ноги прижаты к перекладине на уровне середины голеней), разгибаясь принять положение виса прогнувшись и вернуться в И.п. (ноги во время сгибания и разгибания должны скользить по перекладине).

Из упора стоя согнувшись выполнить вис согнув ноги (колени к груди) и в конце маха вперед выпрямить ноги. Не ставя их на опору согнуть ноги к груди и вернуться в И.п. (следить, чтобы руки и туловище составляли прямую линию).

То же, но в конце маха вперед выполнить два шага и

зафиксировать прогнутое положение (голову назад не наклонять).

То же, но после двух шагов быстро поднести ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол (руки не сгибать).

После двух шагов подъем разгибом с помощью.

Из упора спад в вис согнувшись, на махе назад, разгибаясь и давя прямыми руками на перекладину выполнить подъем разгибом (помощь стоя сбоку, под ноги и спину).

Стать стоя спереди и сбоку от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя - руками в области подвздошных костей, отвести учащегося назад от положения равновесия (в этом положении гимнаст сгибается, направляя стопы на линию проекции грифа на маты). Затем устранить опору, тем самым предоставляя гимнасту возможность свободного движения к вертикали. Проходя вертикаль, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и отвести руки за голову (смотреть прямо). Подсказывать ритм движений подсчетом («и» - «раз»).

То же, но после разгибания, не задерживаясь, поднести ноги к перекладине («и» - «раз» - «два»).

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью («и» - «раз» -

«два» - «три»).

После прыжка с гимнастического мостика (на расстоянии 1 м от перекладины) в вис углом выполнить подъем разгибом с помощью.

Выполнение подъема разгибом с небольшого размахивания в висе с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: упражнения V-VIII можно заменить следующими упражнениями:

Из вися углом (опираясь стопами о мат) сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову (голову назад не наклонять) и вернуться в И.п. Стараться выполнить быстро и с полным провисанием, чтобы стопы в конце прогибания оторвались от пола.

То же, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (на уровне стоп) и мягко опустить прямые ноги на пол.

То же, но выполнить подъем разгибом с помощью.

### **Опорные прыжки.**

Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы, их семь: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик и отталкиванию, далее – технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. При такой последовательности новые двигательные навыки как бы наслаиваются один на другой, и успешно формируется навык прыжка в целом.

### **Приземление.**

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

Последовательность обучения.

Принять правильное положение приземления и фиксировать его пока преподаватель не исправит ошибки.

Из стойки на носках, руки вверх, быстро опуститься на всю

стопу в позу приземления.

Прыжок вверх со взмахом рук на месте и мягко приземляясь принять положение приземления.

То же с поворотом на  $90^\circ$  (направо, налево) и на  $180^\circ$  (кругом).

Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги) в позу приземления.

### **Разбег.**

Техника выполнения: Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной, ногой.

Последовательность обучения.

В стойке ноги врозь, слегка наклониться вперед и проделать движения руками, как при беге.

В выпаде вперед правой ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

В упоре стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке (повыше) подскоки со сменой ног.

То же, без опоры руками (руки работают как при беге). Бег с ускорением (шаги удобной длины).

Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом) на расстоянии 100-120 см друг от друга.

Бег через предметы (мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

### **Наскок на мостик и отталкивание.**

Техника выполнения: Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскоком туловище наклоняется вперед (на  $5 - 25^\circ$ ), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги - максимально вперед. В полете, толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые



выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым

«стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» наскоке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали (для того, чтобы можно было сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика). Стопы на место отталкивания ставятся на переднюю часть стопы, параллельно одна другой на ширину стопы, в 12-15 см от дальнего края мостика. Отталкивание осуществляется за счет активного разгибания ног (до момента отрыва их от мостика) и

энергичного взмаха руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх.

Последовательность обучения.

Подскоки на двух с продвижением вперед, руки вверх ладонями вперед, правая рука сверху. Выполнять быстро, упруго и только на носках. Последние два подскока выполнять на гимнастическом мостике.

То же, с круговыми вращениями руками вперед.

То же, с взмахом рук вперед - кверху (момент приземления руки должны быть внизу).

Подскок на двух, руки внизу, приземляясь выполнить подскок на двух с взмахом рук (выполнять с продвижением вперед, последние два подскока на мостике).

С трех шагов махом одной и толчком другой прыжок на возвышение.

Толчком одной и махом другой (чуть согнутой) наскок на две (руки внизу) и отталкивание с взмахом рук. Приземляться на место отталкивания (выполнять несколько раз подряд с продвижением вперед, последний наскок выполнить на мостик).

То же с шага толчковой (мелом нарисовать кружки - для постановки толчковой ноги и квадраты - для отталкивания двумя и

приземления. Последний наскок выполнить на мостик.

С трех шагов наскок на мостик и отталкивание с взмахом рук (приземляться на место отталкивания).

То же, но с 3 шагов разбега (наскок должен быть стопорящим, для чего в момент наскока ноги направлять чуть вперед).

### **Толчок руками.**

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

Последовательность обучения.

Толкание набивного мяча от груди (выполнять с партнером).

В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад.

В упоре лежа слегка согнуться (ссутулиться), затем

«провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в И.п.

Стоя лицом к стене на расстоянии одного шага, упасть прямым телом на стену, в момент постановки рук на стену с амортизировать падение за счет «провисания» в плечах, затем быстро оттолкнуться (ссутулиться) плечами, ладонями и закончить толчок кончиками пальцев.

То же, но выполнить отталкивание от стены с небольшого подскока.

В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться за счет выпрямления тела и поднимания спины.

Из упора лежа, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор, лежа за палку и возвратиться в И.п.

В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Наскок в упор на коня и быстрое отталкивание.

### **Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.**

Техника выполнения: выполняя наскок на колени, опуститься на пятки, руки назад, незначительно наклонить туловище вперед. Энергично взмахнуть руками вперед-вверх, оттолкнуться от снаряда, подняв таз от пяток выполнить соскок прогнутым телом.

Последовательность обучения.

Из седа на пятках, руки назад, одновременно с взмахом руками вверх встать на колени.

То же в присед, руки вверх и в стойку.

Из упора лежа, толчком ног упор, стоя на коленях (колени ставить на одну линию с руками) и взмахом рук и толчком ног встать в стойку.

То же на гимнастической скамейке, покрытой матом.

Из упора стоя на мостике перед конем в ширину, два-три прыжка на месте и вскок в упор стоя на коленях. Взмахом рук и толчком ног соскок с помощью.

То же с небольшого разбега (2-3 шага) с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: На место приземления положить два мата (один на другой). Страховать стоя спереди и несколько сбоку, в момент прихода в упор стоя на коленях помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за предплечье, другой под спину, способствуя взмаху руками.

### **Вскок в упор присев и соскок прогнувшись.**

Техника выполнения: После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и

коленных суставах и. подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки должны уже подниматься вверх и доходить до уровня плеч. Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и прыжок вверх прогибаясь.

Из упора лежа на скамейке продольно, покрытой матом, толчком ног упор присев и соскок прогнувшись.

С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или коня в ширину, упор присев и соскок прогнувшись.

Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину 2-3 прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью.

С небольшого разбега вскок в упор присев и соскок прогнувшись с помощью и самостоятельно.

Рекомендации: Страховку и помощь осуществлять стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной

рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

### **Прыжок ноги врозь через козла в ширину.**

Техника выполнения: после толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться и выполнить приземление.

Последовательность обучения.

Из упора лежа, толчком ног упор стоя согнувшись ноги врозь (ноги ставить на одну линию с руками) с последующим быстрым вставанием в стойку, руки вверх.

Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вверх.

Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.

То же на гимнастической скамейке, покрытой матом.

Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног.

С небольшого разбега прыжок ноги врозь через козла в ширину

со страховкой.

Рекомендации: При выполнении IV - V упражнений страховать и помогать стоя спереди сбоку одной рукой под плечо, другой за запястье. В момент приземления под грудь и за руку выше локтя.

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

Техника выполнения: После постановки рук на опору поднять таз, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах. До прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, поднять их вверх и прогнуться, выполнить приземление.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор

лежа.

Из упора лежа одновременным толчком рук и ног присед, руки вперед и снова упор лежа.

Из приседа, руки вперед прыжки с ног на руки и с рук на ноги (выполнять с продвижением вперед, прямыми руками толкаться от себя).

С 2-3 шагов разбега прыжок на горку матов в упор на руки и, отталкиваясь, полуприсед руки вперед.

То же, но добавить прыжок, прогнувшись, руки вверх в позу приземления.

Повторить вскок в упор присев на козла и соскок прогнувшись (следить за тем, чтобы толчок руками был раньше

постановки ног на козла).

С небольшого разбега прыжок согнув ноги через козла в ширину. Страховать также как и предыдущий прыжок.

### **Прыжок ноги врозь через коня в длину.**

Техника выполнения: Для его выполнения требуется энергичный разбег и толчок ногами о мостик и руками о снаряд. При хорошем выполнении стопы ног поднимаются выше уровня плеч. Руки при постановке на снаряд вытянуты вперед и образуют с туловищем тупой угол. С началом толчка руками происходит незначительное сгибание тела в тазобедренных суставах и разведение ног, а после толчка руками идет энергичное разгибание до прогнутого положения тела и приземления.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку ноги врозь через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок ноги врозь через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла (до 1 метра).

То же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину (на коня положить мат и завязать его скакалкой).

Прыжок ноги врозь через коня в длину.

В целях устранения психологического барьера (неуверенности, чувства страха) можно использовать следующие задания:

С 1-2 шагов разбега напрыгнуть на коня в упор ноги врозь. Чуть задерживаясь в упоре, мягко перейти в сед ноги врозь.

Постепенно увеличивая длину и скорость разбега,

напрыгивать в упор ноги врозь, ставя руки все дальше, довести расстояние до 20-25 см от дальнего края коня.

Страховать поддерживая ученика под плечо, можно с двух сторон.

Из приседа, а затем из полуприседа на передней части коня выполнить соскок ноги врозь с дальней части коня. Сначала руки ставить на самый край, постепенно удаляя руки, научиться отталкиваться руками в 15-20 см от края.

### **Прыжок согнув ноги через коня в длину.**

Техника выполнения: Все действия до толчка руками такие же, как и при выполнении предыдущего прыжка. С постановкой рук на снаряд гимнаст подтягивает согнутые ноги к груди, как бы группируется. Закончив толчок руками, он начинает разгибаться, поднимая плечи и руки вперед-вверх, а также опуская и выпрямляя ноги.

Последовательность обучения.

При освоении прыжка можно использовать все подводящие упражнения, которые применялись при обучении прыжку согнув ноги через козла в ширину, далее повторить следующие упражнения:

Прыжок согнув ноги через козла в длину, постепенно увеличивая расстояние от мостика до козла (до 1 метра).

Выполнить прыжок через веревку, протянутую между мостиками и снарядом (веревку можно заменить гимнастической палкой).

Прыжок согнув ноги через коня, поставленного под углом, с постепенным выравниванием снаряда (на коня положить мат и завязать скакалкой).

Прыжок согнув ноги через коня в длину.

Страховка и помощь оказываются сбоку у дальней трети коня, обеими руками гимнаста поддерживают за руку выше локтя или под спину, сопровождая его до приземления.

### **Прыжок углом с косого разбега через коня в длину.**

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

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

Последовательность обучения.

Прыжок способом «перешагивания» через гимнастическую скамейку.

Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.

Из седа ноги врозь поперек коня (сед «верхом») опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.

Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.

С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

Рекомендации: Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину и таз.

### **Прыжок углом через коня в ширину.**

Техника выполнения. При прыжке углом влево с небольшого разбега надо оттолкнуться ногами от мостика и, опираясь прямыми руками о снаряд, повернуться на 90 градусов направо. Поворот начинается последовательным движением ног, а затем туловища, заканчивается над снарядом. В момент поворота туловище



находится в вертикальном положении, а ноги под прямым углом к нему. Затем тяжесть тела перенести на правую руку. После этого, отпуская левую руку и продолжая опираться правой, приземлиться правым боком к коню. При выполнении прыжка вправо все делать наоборот.

Последовательность обучения.

Из упора лежа на полу перемах правой влево в сед с поворотом налево, приставляя левую к правой.

То же, но толчком обеих ног одновременно.

Из размахивания в упоре на низких брусках на махе вперед соскок углом.

Из упора стоя на мостике перед конем прийти в сед поперек с быстрой сменой рук. Из того же положения выполнить прыжок углом.

То же с небольшого разбега.

Рекомендации: При выполнении прыжка таз высоко не поднимать, держать ближе к плоскости коня.

Страховка и помощь оказываются стоя сбоку со стороны, противоположной движению ног прыгающего, одной рукой за руку выше локтя, другой под спину и газ.

### **Прыжок боком через коня в ширину.**

Техника выполнения. При прыжке левым боком с небольшого разбега, одновременно с толчком ногами о мостик, который ставится почти рядом с конем, надо опереться прямыми руками на коня и, поднимая тело, несколько согнутое в тазобедренных суставах, направить ноги в сторону (вправо). Продолжая движение ног в сторону - вверх и передавая вес тела на опорную руку, разогнуться в тазобедренных суставах над плоскостью снаряда. Туловище горизонтально, свободная рука в сторону, голова прямо. Пройдя над плоскостью снаряда, оттолкнуться опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду.

Последовательность обучения.

В упоре лежа левым боком немного согнуться в

тазобедренных суставах и разогнуться.

То же, ноги на гимнастической скамейке или на второй рейке гимнастической стенки.

Из упора стоя перед снарядом 2-3 прыжка и толчком ног упор лежа боком и соскок спиной к снаряду.

С небольшого разбега прыжок боком через коня в ширину.

Рекомендации: Страховка и помощь оказываются стоя у места приземления со стороны опорной руки, одной рукой поддерживать за плечо опорной руки, другой снизу под туловище.

**Домашнее задание** : видео выполнения техники задания отправляйте в ВК - <https://vk.com/id114718886> - Антонова Ирина Александровна с указанием группы и полностью ФИО.