

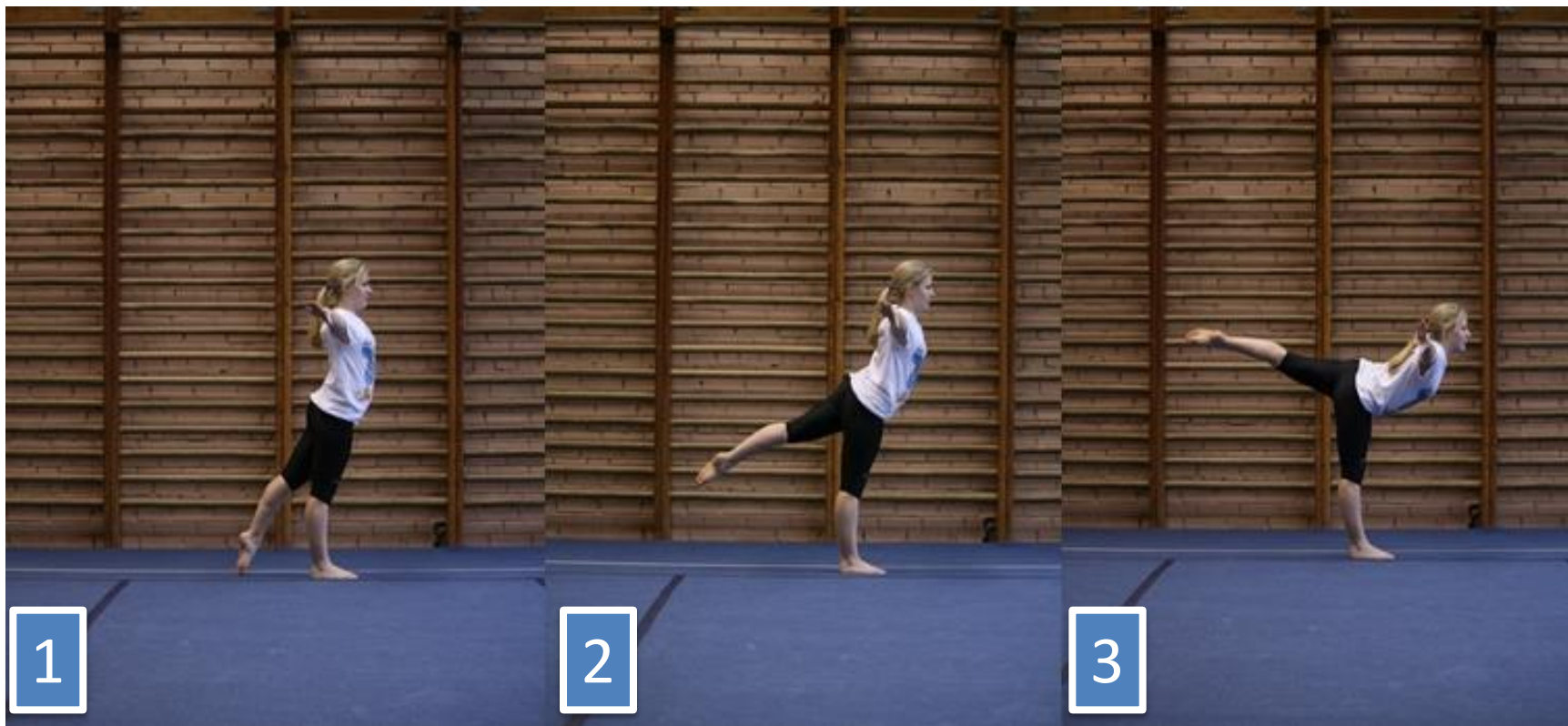
Лагутин А.Б. Михалина Г.М.

Техника и методика обучения базовым гимнастическим упражнениям

***Методическая разработка для студентов, обучающихся
по направлению 032100.62 «Физическая культура»,
профиль «Спортивная подготовка»***

Акробатика

РАВНОВЕСИЕ («ЛАСТОЧКА»)



Техника выполнения. Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение. Положение рук не менять. Зафиксировать принятое положение 2 секунды.

1. Исходная база

1.1. Уверенная фиксация стойки на носках с положением рук вперёд, вверх, в стороны.

1.2. Выполнение активных, выше горизонтали махов прямой ногой назад, держась за гимнастическую стенку.

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Фиксация стойки руки в стороны, с отведением ноги назад на носок. Следить за тем, чтобы все мышечные группы рук и дорзальной поверхности туловища были максимально напряжены.

2.2. Фиксация стойки руки в стороны, с отведением ноги максимально назад. Опорную ногу держать полностью выпрямленной.

2.3. Зафиксировав положение 2.2. наклонить туловище вперёд до положения близкого к горизонтальному, держа туловище несколько прогнутым, при этом пятка поднятой (свободной) ноги должна оказаться на уровне головы.

2.4. Зафиксировать равновесие(см. п.2.3.), стоя боком и держась одной рукой за гимнастическую стенку, обращая внимание на правильное положение свободной и опорной ноги. Продолжить, зафиксировав равновесие, держась двумя руками за гимнастическую стенку, а затем, медленно развести руки в стороны и выполнить равновесие уже без опоры.

2.5. Выполнить равновесие, последовательно зафиксировав по 2-3 секунды все предыдущие положения – 2.1. – 2.2. – 2.3.

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1. Выполнить равновесие после одного или нескольких поворотов кругом на месте.
- 3.2. Выполнить равновесие на ограниченной опоре (стоя поперёк, а затем продольно на гимнастической скамейке).
- 3.3. Выполнить равновесие с закрытыми глазами.
- 3.4. Выполнить равновесие после переката в сторону, кувырка вперёд или назад.

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

4.1. Сгибание опорной и/или свободной ноги (упр. 2.4.).

4.2. Согнутое положение туловища, плечи ниже горизонтали (упр. 2.3., 2.4.)

4.3. Свободная нога ниже горизонтали (упр. 1.2., 2,4)

4.4. Фиксация равновесия менее 2 секунд, явная потеря равновесия (упр. 1.1., 2.5., а также специальные упражнения для развития вестибулярной устойчивости)

5. Страховка и помощь

5.1. Стоя сбоку под плечо и бедро поднятой («свободной») ноги.

Акробатика ИЗ СТОЙКИ НОГИ ВРОЗЬ НАКЛОНОМ НАЗАД МОСТ



Акробатика **ИЗ СТОЙКИ НОГИ ВРОЗЬ НАКЛОНОМ НАЗАД МОСТ**

Техника выполнения

Из исходного положения стойка ноги врозь (расстояние между стопами не более ширины плеч), поднять руки вверх и, медленно подавая таз и бедра вперед, не поднимая головы, начать прогибаться назад. Дойдя до момента потери равновесия, резко поднять голову, максимально разогнуться и, потянувшись руками к полу, опуститься в мост. При этом руки и ноги должны быть полностью выпрямлены, плечи должны находиться над или (что лучше!) за кистями рук. Как и все статические положения, мост необходимо удерживать не менее 2-х секунд.

1. Исходная база

1.1. Мост из положения лёжа на спине.

1.2. Мост с опорой руками в стопы партнёра, стоящего лицом к исполнителю и помогающему двумя руками под плечи.

Акробатика **ИЗ СТОЙКИ НОГИ ВРОЗЬ НАКЛОНОМ НАЗАД МОСТ**

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Стоя спиной к гимнастической стенке на шаг от неё наклоном назад взяться руками за рейку, а затем, поочерёдно перехватывая руки опуститься как можно ниже. Таким же образом вернуться в исходное положение. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса, выполнив наклоны и повороты туловища, круговые и рывковые движения прямыми и согнутыми руками.

2.2. Мост наклоном назад из положения стойки ноги врозь с опорой руками о находящуюся сзади горку матов, высотой примерно 0,5 метра. Следить за правильным положением головы.

2.3. Мост наклоном назад из положения стойки ноги врозь с помощью. Помогать стоя сбоку под спину до уверенного выполнения упражнения.

2.4. Выполнение упражнения самостоятельно сначала на поролоновый мат, а затем в обычных условиях.

Акробатика **ИЗ СТОЙКИ НОГИ ВРОЗЬ НАКЛОНОМ НАЗАД МОСТ**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения.

- 3.1. Выполнение моста наклоном назад после кувырка назад.
- 3.2. Включение упражнения в акробатическую комбинацию.

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1. Сильное сгибание рук и/или ног при фиксации моста (упр. 1.1. и 1.2.).
- 4.2. Падение на спину при опускании в мост, связанное с неправильными действиями тазом и головой в первой фазе движения (упр. 2.1. и 2.2.).

5. Страховка и помощь

- 5.1. Страховку и помощь оказывать стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, второй под поясницу.

Акробатика **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ И БЕЗ ПОМОЩИ РУК**



Акробатика **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ И БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

Техника выполнения.

Из исходного положения упор присев или сед, перекатиться назад и, выпрямляя ноги (если из седа – поднимая прямые ноги), подперев ладонями поясницу, выпрямить тело, полностью разогнувшись в тазобедренных суставах, и слегка отклониться от вертикального положения в сторону головы. Фиксировать 2 секунды. Если стойка выполняется без помощи рук, то прямые и слегка разведённые руки ладонями опираются о пол.

1. Исходная база

1.1. Наклон вперёд сидя ноги врозь и вместе.

1.2. Владение умением - из и.п. лёжа на спине, поднять ноги и коснуться носками пола за головой.

Акробатика **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ И БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1.1. Сидя, поставить руки на поясницу, большими пальцами вперёд, и не меняя положения рук, перекатиться назад, подняв таз вертикально. Локтями опереться о мат и стараться коленями достать пол рядом с головой.

2.1.2. Сидя лицом к гимнастической стенке с опорой согнутыми ногами о рейку на высоте колен, разогнуться в тазобедренных суставах, подняв таз как можно выше помогая руками под поясницу.

2.2. Из положения 2.1. медленно выпрямить ноги, потянувшись носками вверх. Сразу же напрячь ягодичные мышцы и мышцы передней поверхности бедра.

2.3. Из седа согнув ноги перекатом назад стойка на лопатках с согнутыми ногами, затем, приняв устойчивое положение, выпрямить ноги. В начальной фазе движения помогать сбоку под поясницу, а затем, после выпрямления ног, за стопы.

Акробатика **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ И БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

2. Последовательность подводящих упражнений (продолжение)

2.4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках с помощью рук.

2.5. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках с помощью рук, а затем, выпрямить руки и положить их, несколько разведя в стороны, на мат. В момент снятия рук с поясницы следить за сохранением максимально выпрямленного положения тела.

Акробатика **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ И БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

3.1. В положении лёжа на спине, держась руками за нижнюю рейку гимнастической стенки, опереться ступнями в рейку на уровне колен и отвести таз как можно дальше назад, разгибая позвоночник. Когда туловище примет строго вертикальное положение, снять с опоры сначала одну, а затем вторую ногу и выполнив стойку на лопатках. Из этого положения, достать ногами пола за головой и вернуться обратно

3.2. В положении стойки на лопатках с опорой руками, несколько раз согнуть и разогнуть ноги, развести и свести ноги («ножницы») во фронтальной и боковой плоскостях. То же без опоры руками о поясницу.

3.3. В положении стойки на лопатках достать прямыми ногами горку матов, расположенных за головой, а затем пол, и вернуться в исходное положение. То же без опоры руками о поясницу.

3.4. Выполнить стойку на лопатках после одного или нескольких кувырков назад.

3.5. Из упора стоя ноги врозь, кувырок вперед в стойку на лопатках, то же без помощи рук.

Акробатика **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ И БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

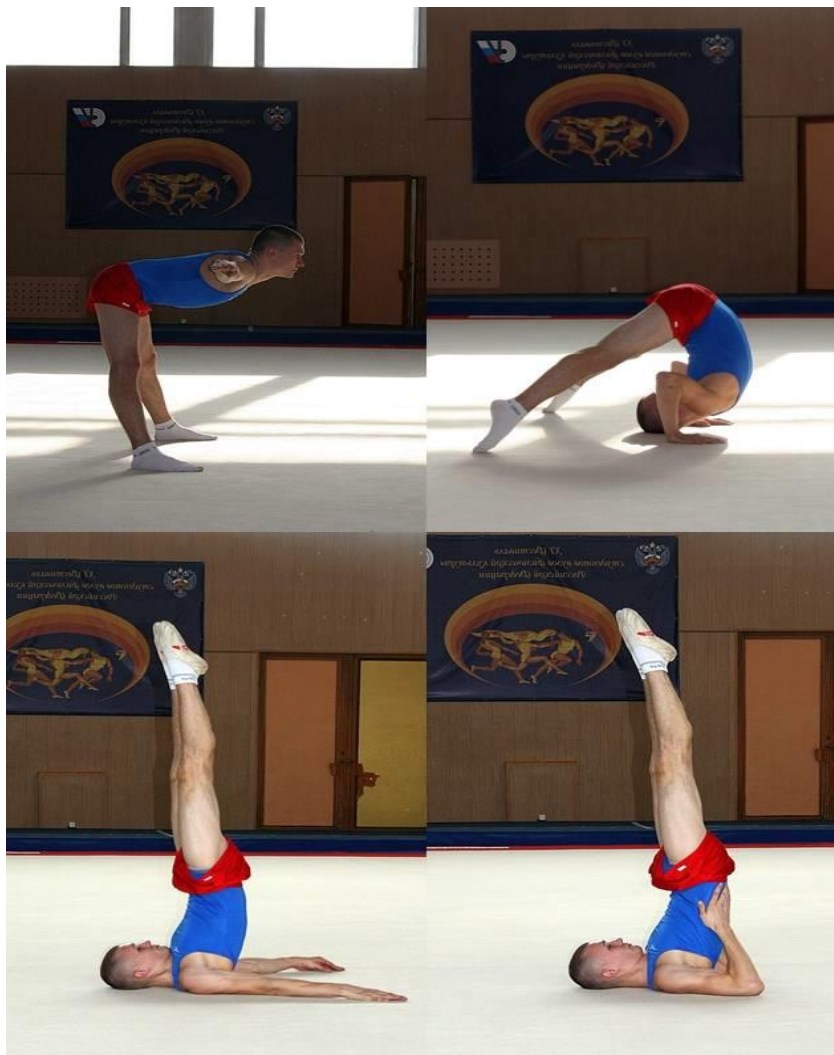
4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

1. Сгибание в тазобедренных суставах и сильное отклонение тела от вертикали (упр. 2.2., 2.3, 3.1.).
2. Потеря равновесия, падение со стойки (упр.2.3., 3.2.);

5. Страховка и помощь

- 5.1. Помогать стоя сбоку подтягивая кверху за голеностопные суставы, а если необходимо, под спину.

Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЕД В СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ ИЛИ БЕЗ ПОМОЩИ РУК**



Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЕД В СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ ИЛИ БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

Техника выполнения.

Из исходного положения наклон вперёд прогнувшись в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны, поставить руки на пол перед собой, наклонив голову максимально вперед, сгибая руки, медленно выполнить переворачивание (кувырок) через голову с быстрой постановкой рук в завершающей фазе движения на спину как можно ближе к лопаткам. Если описанием упражнения предусмотрено выполнение стойки без помощи рук, то прямые руки следует положить на пол, слегка разведя их в стороны. Одновременно с постановкой рук ноги соединяются вместе, и положение стойки на лопатках фиксируется 2 секунды.

Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЕД В СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ ИЛИ БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

1. Исходная база

- 1.1. Кувырок вперед из различных исходных положений.
- 1.2. Стойка на лопатках с помощью и без помощи рук.
- 1.3. Выполнение «глубоких» наклонов вперед из различных и.п.

2. Последовательность подводящих упражнений

- 2.1. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.
- 2.2. Из и.п. – лежа на спине, ногами врозь коснувшись за головой, разгибанием, перейти в положение стойки на лопатках.
- 2.3. И.п. – наклон вперед, хватом за гимнастическую стенку – выполнить разгибание в стойку.

Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЕД В СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ ИЛИ БЕЗ ПОМОЩИ РУК**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1. Выполнение стойки на лопатках с различным положением ног.
- 3.2. Из упоров (стоя на коленях, присев).
- 3.3. Выполнение элемента в связке (акробатическом соединении).

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 1. Постановка рук с широко разведенными локтями.
- 2. Отталкивание ногами.
- 3. Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

Акробатика КУВЫРОК ВПЕРЕД В СТОЙКУ НА ЛОПАТКАХ С ПОМОЩЬЮ ИЛИ БЕЗ ПОМОЩИ РУК

5. Страховка и помощь

Во избежание сильного вращения и возможного опускания таза, стоя сбоку, поддерживать за голень, помогая перейти в стойку на лопатках, далее помогать, как при выполнении стойки на лопатках.

6. Ошибки невыполнения

Требования к выполнению стойки на лопатках описаны в п. 2.1. Дополнительно: явное касание тазом дорожки с последующим разгибанием в стойку на лопатках; при выполнении стойки на лопатках без помощи рук дополнительная опора руками о туловище для сохранения равновесия.

Акробатика **ИЗ СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ ПЕРЕКАТ В УПОР ПРИСЕВ**



Акробатика **ИЗ СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ ПЕРЕКАТ В УПОР ПРИСЕВ**

Техника выполнения

Из стойки на лопатках потянувшись носками вперёд-кверху и сохраняя прямое положение тела начать вращательное движение вперёд. Набрав достаточную скорость вращения быстро сгруппироваться, перекатившись в присед с вытянутыми вперёд руками. Поставить руки на опору, приняв положение упора присев.

1. Исходная база

1.1. Перекаты вперёд и назад в группировке.

1.2. Стойка на лопатках.

Акробатика **ИЗ СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ ПЕРЕКАТ В УПОР ПРИСЕВ**

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Выполнить перекат вперёд в сед в группировке из положения стойки на лопатках наклонно под углом примерно 30-45° к вертикали, зафиксированной с помощью страхующего. Следить за быстрым и правильным взятием группировки.

2.2. То же, в упор присев.

2.3. Самостоятельное выполнение упражнения.

Акробатика **ИЗ СТОЙКИ НА ЛОПАТКАХ ПЕРЕКАТ В УПОР ПРИСЕВ**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

3.1. Выполнение подряд 2-3х перекатов назад в стойку на лопатках и перекатов вперёд в упор присев.

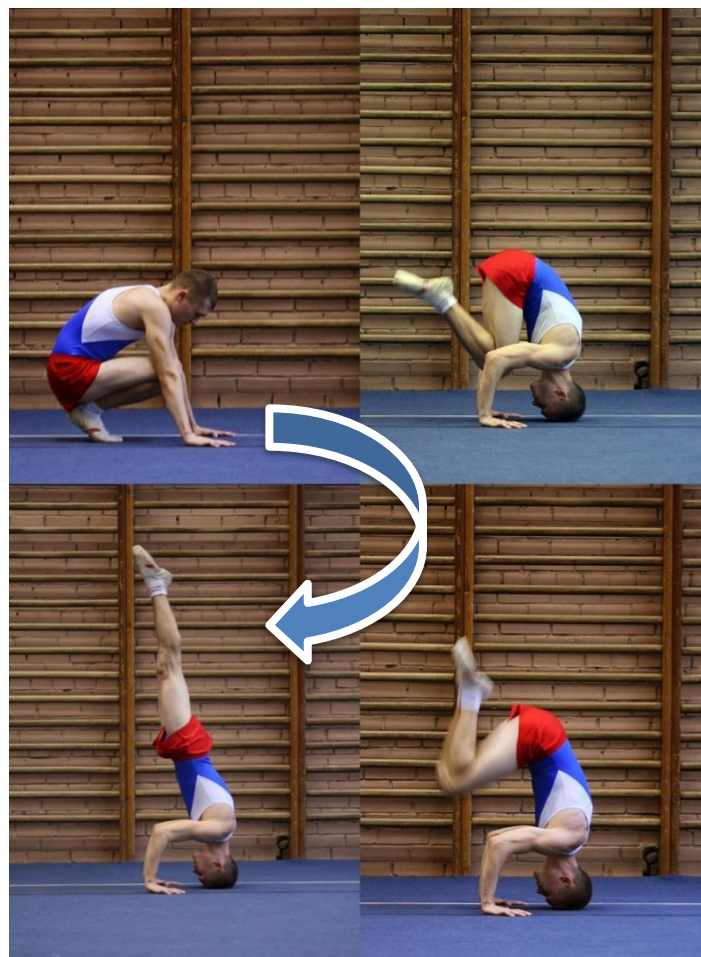
4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

4.1. Потеря скорости вращения из-за опускания таза в начальной фазе движения и отталкивание руками от опоры для перехода в упор присев (упр.1.2.).

5. Страховка и помощь

5.1. Помогать стоя сбоку под спину при переходе в упор присев.

Акробатика **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ**



Акробатика **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ**

Техника выполнения

Из упора присев передать тяжесть тела на руки и опереться о пол верхней частью лба несколько впереди рук (места опоры руками и головой составляют равносторонний треугольник). Сгибая ноги, подтянуть колени к груди и перейти в стойку на голове и руках согнув ноги. Медленно выпрямить ноги вверх, зафиксировав строго прямое положение тела. Держать стойку в течение 2 секунд, слегка отклонившись от вертикали в сторону рук.

Акробатика **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ**

Варианты выполнения

- 1) Из седа на пятках с наклоном вперёд, поставить руки перед собой, опереться о пол головой и, выпрямляя ноги, придать туловищу вертикальное положение. Разгибаясь силой, без рывков поднять прямые ноги вверх, зафиксировав выпрямленное положение тела.
- 2) Из стойки ноги врозь, руки в стороны, выполнить наклон вперёд прогнувшись руки в стороны, обозначив его. Поставить руки на пол и принять положение упора стоя согнувшись ноги врозь. Согнуть руки и упереться лбом в пол. Силой, сводя и одновременно поднимая ноги вверх, выпрямиться, выйдя в стойку на голове и руках.

1. Исходная база

1.1. Стойка на лопатках.

Акробатика **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ**

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Сидя на пятках поставить руки вперёд разведя их на ширину плеч и опереться верхней частью лба о мат, образовав точками опоры кистей и головы равносторонний треугольник. Запомнить это положение. Предварительно выполнить упражнения для разминки мышц спины и шеи: наклоны, повороты, круговые движения.

2.2. Из исходного положения 2.1. выпрямить ноги, а затем, переставляя их вперёд, поднять таз строго вертикально, зафиксировав положение упора стоя согнувшись с опорой головой и руками.

2.3. Из исходного положения 2.2. силой согнуть ноги, прижав колени к груди, удерживая стойку на голове и руках с согнутыми ногами. Помогать сбоку под плечо и голень.

2.4. Из исходного положения 2.3. выпрямить ноги, напрягая мышцы таза и задней поверхности бёдер. Помогать сбоку за бедро и голень.

2.5. Выполнение упражнения из упора присев с помощью и самостоятельно, сначала спиной к гимнастической стенке.

Акробатика **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1. Выполнить упражнение силой из упора стоя согнувшись ноги врозь, с прямыми ногами.
- 3.2. Выполнить упражнение после одного или нескольких кувырков вперёд, а также в составе акробатической комбинации.

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1. Потеря равновесия, связанная с неправильной постановкой головы не на лоб, а на темя (упр. 2.1., 2.2.)
- 4.2. Потеря равновесия, связанная с близкой постановкой головы к рукам или постановкой рук на одну линию (упр. 2.1., 2.2.)
- 4.3. Падение на спину при выпрямлении ног и выходе в стойку (упр. 2.2., 2.3., доп.: упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса).
- 4.4. Сильное сгибание в тазобедренных суставах (упр. 2.4.).

Акробатика **СТОЙКА НА ГОЛОВЕ И РУКАХ**

5. Страховка и помощь

5.1. Стоя сбоку, одной рукой помогать поднимать ноги под голень снизу, другой поддерживая под спину. В стойке поддерживать одной рукой за бедро, другой за голень. При самостоятельном выполнении положить со стороны спины поролоновый мат.

Акробатика **МАХОМ ОДНОЙ И ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СТОЙКА НА РУКАХ**



Акробатика **МАХОМ ОДНОЙ И ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СТОЙКА НА РУКАХ**

Техника выполнения. Из исходного положения стойка руки вверх, ладонями вперёд, одна нога вперёд на носок, наклоняясь, потянуться руками вперёд, максимально увеличивая угол в плечевых суставах, и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках с прямым или слегка прогнутым положением тела, с закреплёнными звеньями тела. Руки поставить на ширине плеч. В стойке смотреть на пол между кистей, слегка приподняв голову. Сохранение равновесия обеспечивать сгибательно-разгибательными движениями кистей.

1. Исходная база

1.1. Из стойки руки вверх ладони вперёд перед повышенной опорой (горкой матов), махом одной и толчком другой выйти в положение близкое к стойке на руках, обозначив в верхней точке движения полностью выпрямленное положение тела со сведёнными вместе ногами.

1.2. Стойка на руках с опорой о гимнастическую стенку лицом к ней, приняв это положение последовательной перестановкой ног вверх по рейкам.

Акробатика **МАХОМ ОДНОЙ И ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СТОЙКА НА РУКАХ**

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью на повышенную опору. Следить за полным выпрямлением рук и отсутствием угла в плечевых суставах. Помощь оказывать сбоку стороны маховой ноги, стоя у линии постановки рук, подняв вперёд одну руку, как ориентир для принятия вертикального положения (исполнитель должен коснуться её ногами).

2.2. То же на обычной опоре.

2.3. Самостоятельное выполнение упражнения. Для страховки со стороны спины положить один или два поролоновых мата.

Акробатика **МАХОМ ОДНОЙ И ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СТОЙКА НА РУКАХ**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

3.1. Выполнение стойки на руках из исходного положения стойка ноги врозь полупереворотом в боковой плоскости.

3.2. Выполнение стойки на руках в комбинации с акробатическими элементами динамического характера (кувырками, перекатами, переворотами).

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

4.1. Заваливание плеч вперёд с отклонением от вертикали, согнутое положение тела (упр.2.1., 2.2.).

4.2. Потеря равновесия, переступание одной или двумя руками без фиксации в течение 2 секунд (упр. 1,2., 2.2., специальные упражнения для укрепления мышц фиксирующих прямое положение туловища и мышц рук).

Акробатика **МАХОМ ОДНОЙ И ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СТОЙКА НА РУКАХ**

5. Страховка и помощь

5.1. Помощь оказывать стоя сбоку со стороны маховой ноги, у того места, куда необходимо будет поставить руки. Одной рукой держать исполнителя за середину голени маховой ноги снизу, другой – за середину передней поверхности бедра.

5.2. При сходе со стойки страховать одной рукой под живот, второй – под спину.

Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЁД**



Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЁД**

Техника выполнения Из исходного положения упор присев, переставить руки как можно дальше вперёд, наклонить голову и, оттолкнувшись ногами, перевернуться через голову в положение группировки. При завершении отталкивания ноги должны быть полностью выпрямлены. В группировке стопы следует сомкнуть, а колени развести врозь на ширину плеч, руками взяться за середину одноимённых голеней и плотно прижать согнутые ноги к груди. Завершить кувырок переходом в упор присев без дополнительной опоры руками о мат.

1. Исходная база

1.1. Уверенное принятие правильного положения группировки лёжа на спине с последующим выполнением перекатов вперёд и назад («качалочка»).

1.2. Из седа в группировке перекат назад и перекат вперёд в сед в группировке и в упор присев. В конечной точке переката назад таз должен быть максимально поднят вверх, а голова прижата к груди.

Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЁД**

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Из упора стоя ноги врозь (желательно, на наклонной поверхности), поставив руки как можно ближе к ногам, опустить голову на грудь (поглядеть назад между ног), и сгибая руки, выполнить кувырок вперёд, сначала в сед ноги врозь, а затем, в сед в группировке.

2.2. Из упора присев, поставив руки как можно ближе к ногам, выпрямить ноги и наклонив голову на грудь, согнуть руки, и выполнить кувырок вперёд, сначала в сед в группировке, а затем, в упор присев.

2.3. Из упора присев, постепенно переставляя руки как можно дальше вперёд (использовать помощь и страховку), активным отталкивающим движением ног кувырок вперёд в упор присев.

Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЁД**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

3.4. Два кувырка вперёд слитно, при этом на начальной стадии обучения первый кувырок можно делать вниз по слегка наклонной плоскости.

3.5. Выполнение кувырка вперёд из различных и.п. в различные конечные положения.

3.6. Кувырок вперёд вверх по наклонной плоскости, постепенно увеличивая угол наклона.

Акробатика **КУВЫРОК ВПЕРЁД**

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

4.1. Остановка вращения в положении лёжа на спине, связанная с неправильным принятием или потерей группировки, откидыванием головы (упр.1.2.);

4.2. Удар спиной о мат, явная потеря темпа и опора на руки для перехода в упор присев, связанные с недостаточно сильным отталкиванием ногами от опоры (упр.2.3.);

4.3. Выполнение кувырка с переворачиванием не через голову, а через плечо, связанное с боязнью «необычности» перевёрнутого положения тела. (упр. 1.1. и 1.2.)

5. Страховка и помощь

5.1. Сидя с боку на пятках, одной рукой оказывать поддержку, положив её на шею, другой подкручивать исполнителя под бедро. В завершающей стадии кувырка помочь перейти в упор присев подталкивая рукой под поясницу.

Акробатика **КУВЫРОК НАЗАД**



Акробатика **КУВЫРОК НАЗАД**

Техника выполнения

Из исходного положения упор присев, подавая плечи вперёд, перенести центр тяжести тела на руки, и, оттолкнувшись ими, начать вращение назад с захватом группировки. Коснувшись пола спиной, быстро переставить согнутые руки за голову, опираясь ладонями о пол (пальцы к плечам), и перевернуться через голову, активно разгибая руки. Завершить выполнение кувырка в упоре присев, не касаясь при этом коленями пола.

1.Исходная база

1.1. Кувырок вперёд.

Акробатика **КУВЫРОК НАЗАД**

2. Подводящие упражнения

2.1. Лёжа на спине в положении группировки не разгибая ног согнуть руки назад, упираясь ладонями в пол и вернуться в исходное положение. Следить, чтобы пальцы «ушли» как можно дальше под плечи, а локти были направлены строго кверху. Упражнение выполнять в постепенно увеличивающемся темпе.

2.2. Из упора присев выполнить перекат назад, быстро переставить руки за плечи, сохраняя «сгруппированное» положение тела, опереться ладонями в пол и быстро вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения необходимо добиваться максимально высокого положения таза в крайней точке переката.

2.3. В упоре присев подать плечи вперёд и, отталкиваясь прямыми руками от опоры, начать вращение назад приняв положение группировки. Продолжая вращение, быстро переставить руки назад и опереться ладонями о пол. Активно выпрямляя руки, перейти в упор присев. На первых этапах обучения желательно выполнять это упражнение скатываясь вниз с наклонной плоскости.

Акробатика **КУВЫРОК НАЗАД**

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

3.1. Два кувырка назад слитно, при этом на начальной стадии обучения кувырки можно делать вниз по слегка наклонной плоскости.

3.2. Кувырок назад в положение упора стоя согнувшись ноги врозь, а затем – вместе, и последующим выпрямлением в стойку руки вверх.

3.3. То же, из положения сед руки вверх после выполнения пружинистого наклона вперёд.

Акробатика **КУВЫРОК НАЗАД**

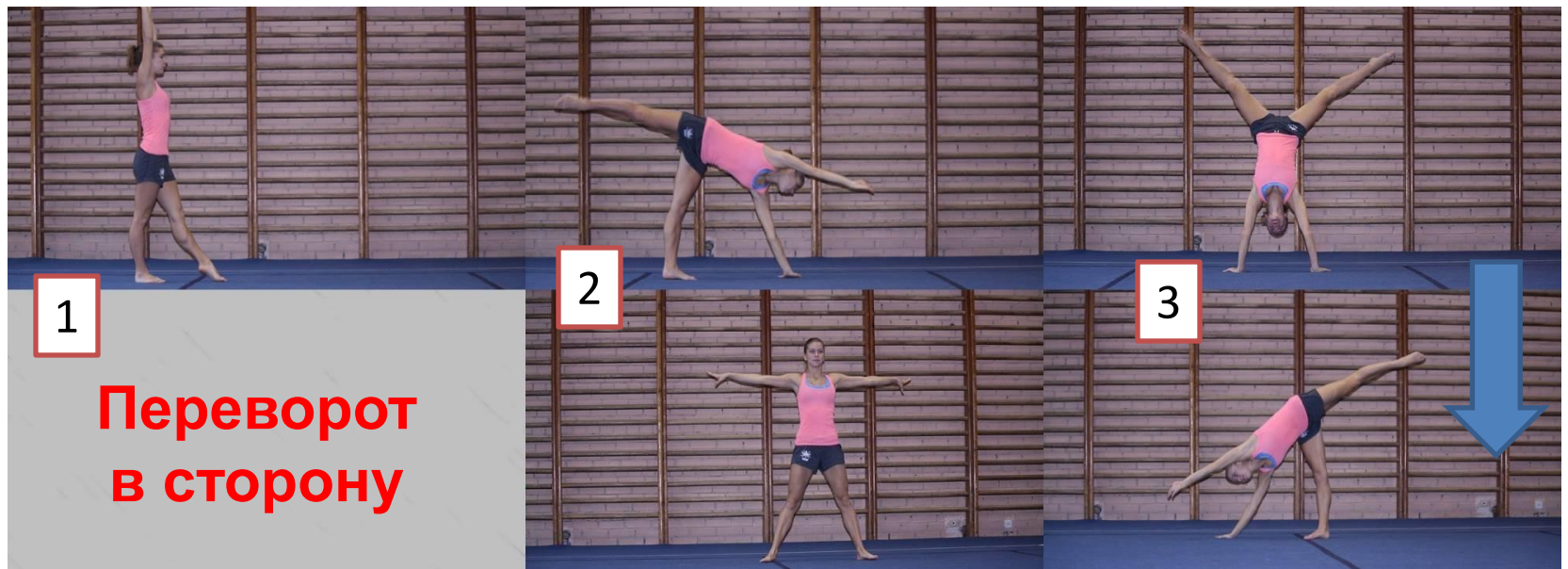
4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1.** Неправильная постановка рук на опору (на тыльную сторону кистей, на кулаки, сильно разворачивая кисти в стороны) (упр. 2.2.)
- 4.2.** Выполнение кувырка назад с переворачиванием через плечо, связанное, как правило, с недостаточно активным разгибанием рук. (упр.2.2.)
- 4.3.** Разгибание ног при переворачивании голову и завершение кувырка назад в сед на пятках (упр. 2.3. с наклонной плоскости), а также выполнить серию повторных сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа.
- 4.3.** Потеря темпа и падение на бок. (упр. 2.2., 2.3.)

5. Страховка и помощь

- 5.1.** Присев сбоку, одной рукой поддерживать под шею и плечо, другой, если необходимо, подкрутить под спину.
- 5.2.** Стоя сзади-сбоку помочь двумя руками за тазобедренные суставы.

Акробатика ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ («КОЛЕСО»)



Акробатика **ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ («КОЛЕСО»)**

Техника выполнения

Исходное положение – стоя на одной, другая вперед на носок, руки вверх ладонями вперед лицом по направлению движения. Поднимая ногу, выполнить шаг вперед со сгибанием опорной ноги и наклоном вперед, сделать мах ногой назад. Оттолкнувшись опорной ногой, поочередно поставить руки вперед и выйти в стойку на руках ноги врозь. Опустить маховую ногу и, отталкиваясь руками (рукой), встать в стойку ноги врозь, руки в стороны.

1. Исходная база

1.1. Махом одной, толчком другой обозначить стойку на руках с помощью партнёра.

Акробатика ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ («КОЛЕСО»)

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Первый вариант

2.1.1. Из стойки руки вверх ладонями вперед махом одной, толчком другой самостоятельно выйти в положение близкое к стойке на руках, сохраняя прямое положение тела и «жёсткие» прямые руки (страховать с боку, не давая упасть на спину при выполнении излишне сильного маха)

2.1.2. Выполнить переворот в сторону с помощью партнёра в положение стойки на руках ноги врозь спиной к страхующему и зафиксировать это положение 2-3 секунды, установив ориентир, указывающий исполнителю место постановки на опору первой руки с целью максимального увеличения плечевого угла при выходе в стойку на руках. Опустить исполнителя в упор стоя ноги врозь. Поддержку оказывать двумя руками за бёдра.

Акробатика ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ («КОЛЕСО»)

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Первый вариант (продолжение)

2.1.3. Выполнить переворот в сторону с помощью партнёра, ставя руки по разметке (первая рука ставится пальцами вперёд, указывая направление движения, вторая – пальцами перпендикулярно линии движения, на расстоянии чуть больше ширины плеч от первой). Руки держать напряжёнными и прямыми. Держать двумя руками за поясницу, стоя со стороны толчковой ноги сбоку от исполнителя, оказывая помощь при выполнении завершающей части переворота.

2.1.4. Выполнение переворота в сторону с небольшого возвышения, например, горки матов или гимнастической скамейки с положенным на неё вдоль поролоновым матом.

2.1.5. Самостоятельное выполнение переворота в сторону, сначала используя разметку для постановки кистей, а затем, без неё.

Акробатика ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ («КОЛЕСО»)

2. Последовательность подводящих упражнений

Второй вариант

2.2.1. Выполнение серии движений, находясь в упоре стоя ноги врозь, имитирующих переворот в сторону, последовательно переставляя руки и ноги по кругу из верёвочки диаметром 2-3 метра.

2.2.2. То же, но увеличив диаметр круга до 5-6 метров. Добиваться, чтобы ноги и руки были полностью выпрямлены.

2.2.3. То же по дуге, радиусом 10-12 метров. Обратить внимание на активное движение прямой маховой ногой. Постановка рук на опору, также как в упражнении 2.1.3.

2.2.4. Выполнение переворота в сторону по прямой, сначала используя верёвочку как ориентир, а затем – без неё.

Акробатика ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ («КОЛЕСО»)

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1.** Переворот в сторону в коридоре шириной 0,5м, обозначенном положенными на пол верёвочками или мелом.
- 3.2.** Переворот в сторону через скамейку или постепенно увеличивающуюся горку матов.
- 3.3.** Два переворота в сторону слитно.
- 3.4.** То же, в коридоре шириной 0,5м, обозначенном положенными на пол верёвочками или мелом.
- 3.5.** Переворот в «неудобную» сторону.
- 3.6.** Переворот в сторону через одну руку.

Акробатика **ПЕРЕВОРОТ В СТОРОНУ («КОЛЕСО»)**

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

4.1. Сильно выраженное сгибание ног и рук (упр. 2.1.2.)

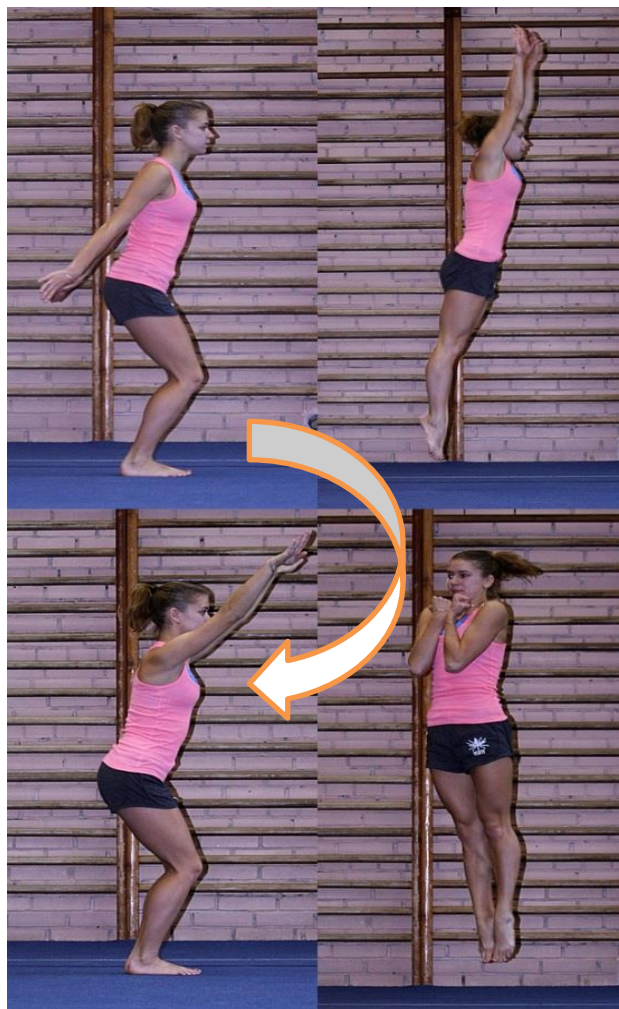
4.2. Потеря темпа и задержка в вертикальном положении, связанная с недостаточно активным движением маховой ноги (упр. 2.1.1., а также выполнить махи ногой назад-кверху с опорой о гимнастическую стенку с одновременным отталкиванием другой ногой от пола).

4.3. Угол в плечевых суставах и согнутое положение туловища при прохождении вертикали, сильное отклонение от оси движения (упр. 2.1.3., 2.2.3., а также постепенно увеличивающаяся по продолжительности фиксация стойки на руках лицом к гимнастической стенке).

5. Страховка и помощь

5.1. Страховать сначала одной, а затем обеими руками за поясницу, стоя на шаг спереди и сбоку от исполнителя со стороны толчковой ноги.

Акробатика ПРЫЖОК ВВЕРХ С ПОВОРОТОМ НА 360°



Акробатика ПРЫЖОК ВВЕРХ С ПОВОРОТОМ НА 360°

Техника выполнения

В стойке ноги вместе отвести руки назад и резким взмахом выполнить прыжок вверх, отводя плечо одноимённое повороту назад и прижимая руки к груди. Голова во время поворота опущена на грудь. Завершая поворот, руки выпрямляются и разводятся вперёд-кверху-в стороны.

Приземление осуществляется в положение полуприседа с полунаклоном вперёд («доскока»).

1. Исходная база

1.1. Взмахом рук высокий прыжок вверх с полным выпрямлением тела, сомкнутыми ногами и оттянутыми носками.

Акробатика ПРЫЖОК ВВЕРХ С ПОВОРОТОМ НА 360°

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Имитация прыжка с поворотом на 360 ° переступанием на месте. Обращать внимание на правильную работу рук, сохраняя напряжённое и полностью выпрямленное положение тела.

2.2. Прыжок с поворотом на 180°. Обращать внимание на точно вертикальное направление прыжка, а также правильность работы ног и положения рук при приземлении.

2.3. Прыжок с поворотом на 360°. Обращать внимание на строго вертикальное положение тела в полётной фазе прыжка и правильность работы рук при выполнении поворота.

Акробатика ПРЫЖОК ВВЕРХ С ПОВОРОТОМ НА 360°

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1.** Выполнение прыжка с поворотом на 180° и 360° в другую «неудобную» сторону.
- 3.2.** Выполнение прыжка с поворотом из упора присев или в соединении с перекатом вперёд в упор присев.
- 3.3.** Выполнение прыжка с поворотом после одного или нескольких кувырков вперёд.
- 3.4.** Выполнение прыжка с поворотом на 180° и 360° в глубину с гимнастического козла или навесного мостика.

Акробатика **ПРЫЖОК ВВЕРХ С ПОВОРОТОМ НА 360°**

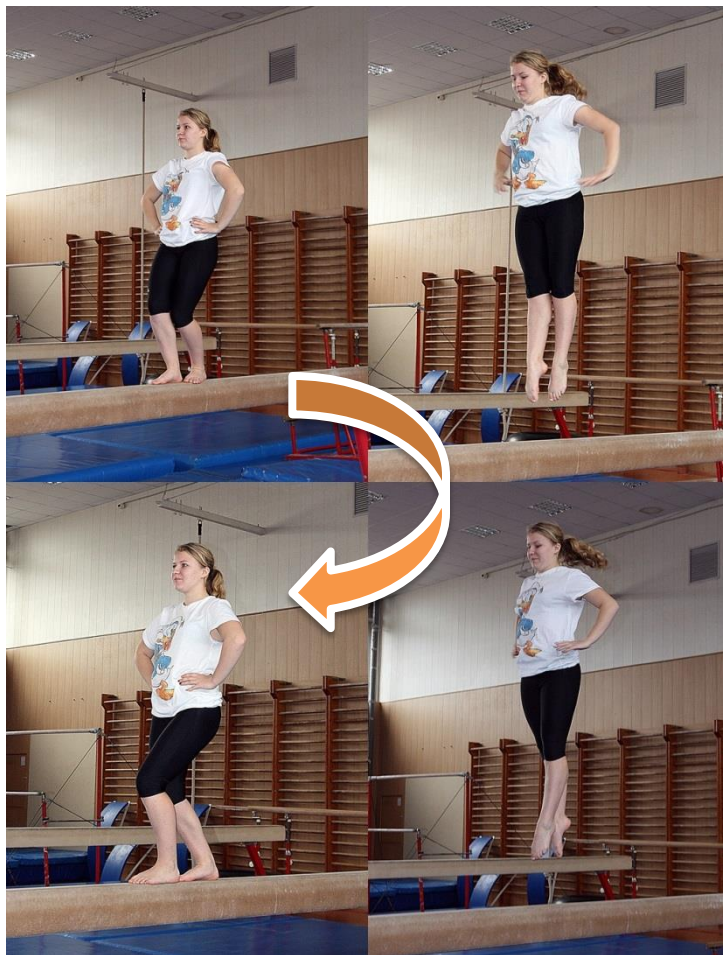
4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1.** Излишне прогнутое или согнутое положение тела во время прыжка, разведение ног (упр.1.1., 2.2.);
- 4.2.** Потеря равновесия, связанная с отклонением тела в полётной фазе от вертикали (упр.1.1., 2.2.)

5. Страховка и помощь

- 5.1.** Следить за правильной постановкой ног на опору. В целях предохранения от травм голеностопных суставов не выполнять упражнение на мягкой опоре.

Бревно ПРЫЖКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЁД В СТОЙКЕ ПОПЕРЁК СО СМЕНОЙ НОГ



Бревно ПРЫЖКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЁД В СТОЙКЕ ПОПЕРЁК СО СМЕНОЙ НОГ

Техника выполнения

Прыжки выполняются из стойки поперёк бревна одной ногой спереди, руки на поясе или в стороны. При выполнении прыжков тело должно находиться в строго вертикальном положении. В полётной фазе ноги прямые, носки оттянуты. При прыжках со сменой ног, находящаяся сзади нога после отталкивания перемещается вперёд, а стоящая спереди одновременно с ней – назад.

1. Исходная база

1.1. Ходьба обычная и на носках с подниманием согнутых и прямых ног.

1.2. Бег по бревну с различным положением рук, а также движениями ими.

Бревно ПРЫЖКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЁД В СТОЙКЕ ПОПЕРЁК СО СМЕНОЙ НОГ

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Стоя на полу, прыжки на месте со сменой ног из узкой стойки правую (левую) вперёд, руки на пояс, а затем в стороны. Напрячь мышцы туловища, обеспечивая строго вертикальное положение тела. Смотреть перед собой, слегка наклонив голову.

2.2. То же, с продвижением вперёд.

2.3. Выполнить упражнение 2.1. сначала на перевёрнутой рейкой вверх гимнастической скамейке (низком, среднем бревне), а затем, на высоком бревне.

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

3.1. Выполнить прыжки со сменой ног на наклонно стоящем низком (бруске перевёрнутой гимнастической скамейки) или среднем бревне.

3.2. Выполнить прыжки со сменой ног с различным положением рук.

3.2. Выполнить прыжки со сменой ног, меняя положение рук в каждом прыжке.

Бревно ПРЫЖКИ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЁД В СТОЙКЕ ПОПЕРЁК СО СМЕНОЙ НОГ

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

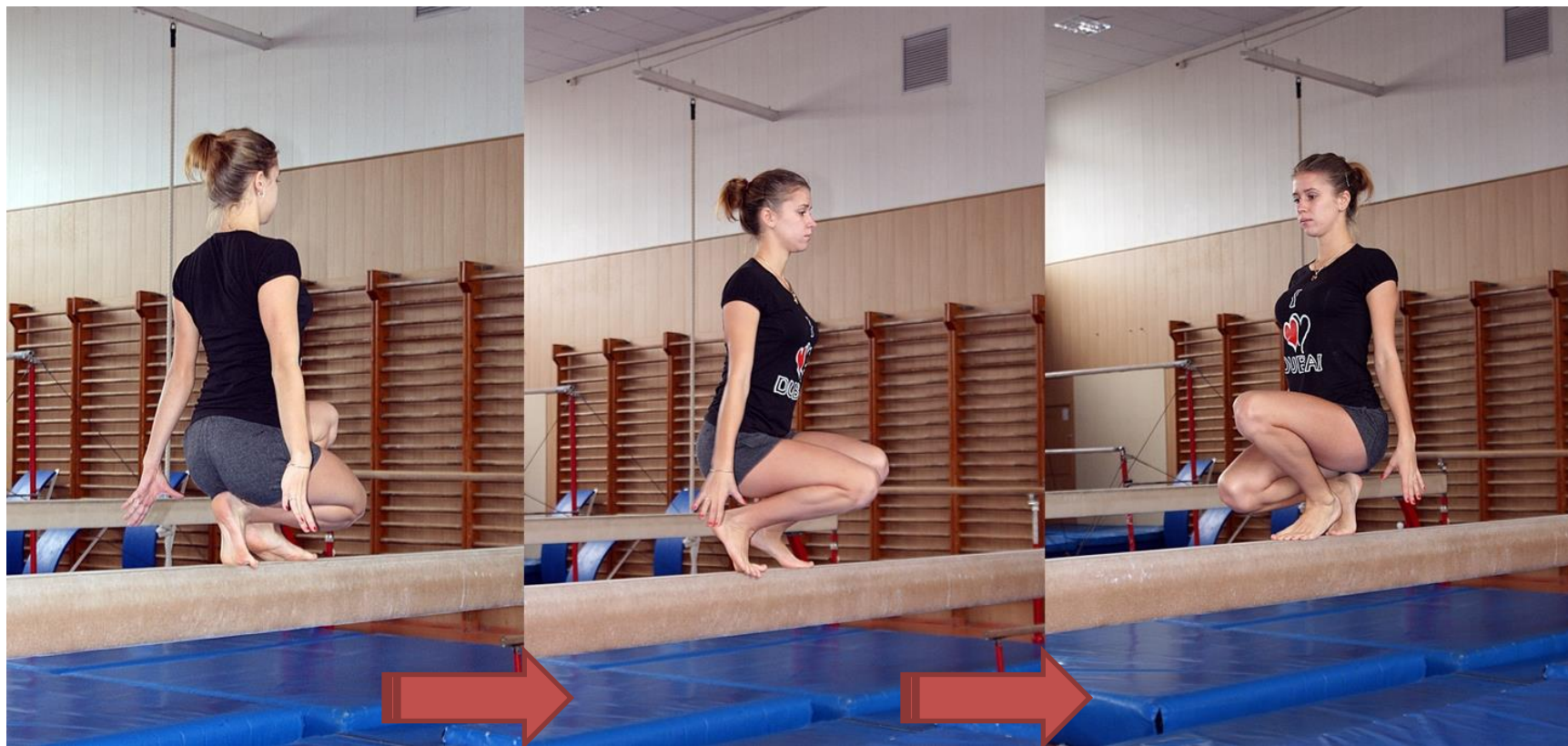
4.1. Постановка ног мимо снаряда (упр. 2.2., 2.3.), обращая внимание на положение головы.

4.2. Потеря равновесия, приводящая к падению со снаряда (упр.2.1., 2.2.). Доп.: специальные упражнения для развития вестибулярной устойчивости.

5. Страховка и помощь

5.1. Страховать, перемещаясь сбоку бревна рядом с исполнителем. Обязательно под бревно положить поролоновые маты.

Бревно **ПОВОРОТ КРУГОМ В ПРИСЕДЕ**



Бревно **ПОВОРОТ КРУГОМ В ПРИСЕДЕ**

Техника выполнения

В стойке на бревне поставить левую вперёд и, разводя руки в стороны, присесть, сохраняя строго вертикальное положение туловища. Голову держать прямо, смотреть перед собой. Не меняя положения тела сделать поворот направо кругом на носках. Закончив поворот встать, опуститься на всю стопу и начать движение вперёд с левой ноги.

Исходная база

- 1.1. Ходьба в приседе по бруску перевёрнутой гимнастической скамейки.
- 1.2. Приседания в стойках продольно и поперёк на высоком бревне.
- 1.3. То же, в стойках на носках.

Бревно ПОВОРОТ КРУГОМ В ПРИСЕДЕ

2. Последовательность подводящих упражнений

- 2.1.** Выполнить поворот кругом в приседе на полу, а затем на низком бревне. Следить за строго вертикальным положением туловища, голову не опускать, руки держать напряжёнными.
- 2.2.** То же на высоком бревне с положенными снизу поролоновыми матами. Помогать стоя сбоку со стороны спины руками за пояс.
- 2.3.** То же самостоятельно.

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1.** Выполнить поворот на низком бревне с закрытыми глазами.
- 3.2.** Выполнить поворот сначала на низком, а затем на высоком бревне в другую сторону.
- 3.3.** Выполнить поворот в комбинации с другими элементами.

Бревно **ПОВОРОТ КРУГОМ В ПРИСЕДЕ**

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

4.1. Потеря равновесия во время поворота, приводящая к падению с бревна (повторить упр. 1.1., упр. 2.1., обращая внимание на положение туловища, головы и рук).

5. Страховка и помощь

5.1. Страховать стоя сбоку со стороны спины.

**Бревно ИЗ СТОЙКИ ПОПЕРЁК МАХОМ ОДНОЙ, ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ
СОСКОК В СТОРОНУ (ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА РУКАХ)**



Бревно ИЗ СТОЙКИ ПОПЕРЁК МАХОМ ОДНОЙ, ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СОСКОК В СТОРОНУ (ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА РУКАХ)

Техника выполнения

Из стойки поперёк наклониться и потянуться руками вперёд. Поставив руки на бревно, сделать мах ногой назад-кверху, завершая который, оттолкнуться другой ногой от снаряда и выйти близко к стойке на руках, соединив ноги. Надавливая руками на бревно, сместить туловище в сторону и, прогибаясь, приземлиться в стойку боком к бревну.

1. Исходная база

1.1. Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.

1.2. Соскок прогибаясь вперёд – в сторону.

Бревно ИЗ СТОЙКИ ПОПЕРЁК МАХОМ ОДНОЙ, ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СОСКОК В СТОРОНУ (ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА РУКАХ)

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Из стойки поперёк на гимнастической скамейке, махом одной, толчком другой соскок в сторону, обозначив положение близкое к стойке на руках. Помогать, стоя сбоку со стороны маховой ноги, одной рукой под бедро, второй, поддерживая за плечо. Необходимо, зафиксировать положение стойки, давая тем самым возможность исполнителю запомнить свои ощущения. Вторая фаза движения выполняется, сгибая туловище.

2.2. То же с гимнастического коня в длину.

2.3. То же на среднем бревне, акцентируя внимание на правильную постановку кистей на опору, обхватывая ладонями бревно указательными пальцами вперёд,

2.4. То же на высоком бревне. Страховать стоя сбоку одной рукой за плечо, другой под живот.

Бревно ИЗ СТОЙКИ ПОПЕРЁК МАХОМ ОДНОЙ, ТОЛЧКОМ ДРУГОЙ СОСКОК В СТОРОНУ (ЧЕРЕЗ СТОЙКУ НА РУКАХ)

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1.** Выполнить соскок, завершая комбинацию.
- 3.2.** Выполнить соскок с фиксацией стойки на руках 2-3 секунды.
- 3.3.** Выполнить соскок с поворотом кругом в сторону бревна.

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1.** Сгибание ног при выходе в стойку на руках (повторить упр. 1.1., упр. 2.1., 2.2.),
- 4.2.** Сгибание туловища в завершающей фазе соскока перед приземлением (упр. 2.3.). Доп.: имитация разогнутого положения тела лёжа на мате на животе; опускание из стойки на руках в упор лёжа прогнувшись с помощью за живот и бёдра.

5. Страховка и помощь

- 5.1.** Страховать стоя сбоку поддерживая одной рукой за плечо.

Опорный прыжок ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА В ШИРИНУ

Техника выполнения

После отталкивания ногами с моста одновременно с постановкой рук на снаряд выполнить замах прямыми ногами на угол 15°-20° выше горизонтали. Одновременно с отталкиванием руками начать сгибание ног, подтягивая колени к груди. Заканчивая отталкивание, плечи поднимаются вверх, тело разгибается и в этом положении переходит в фазу полёта. В завершающей фазе прыжка выпрямить тело и приземлиться в доскок без потери равновесия.

1. Исходная база

1.1. С разбега наскок в упор присев и соскок вверх-вперёд прогибаясь.

Опорный прыжок ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА В ШИРИНУ

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Из упора лёжа продольно на гимнастической скамейке с положенным на неё матом, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь. Следить за правильным приземлением в доскок без схождения с места.

2.2. Находясь в упоре стоя перед снарядом, опираясь руками о тело снаряда, сделать несколько пружинистых подскоков на гимнастическом мостике и с помощью страхующего перепрыгнуть сгибая ноги через снаряд. Оказывать помощь, держа одной рукой и за плечо, другой под бедро. Следить, чтобы колени были сведены.

2.3. С разбега вскок в упор присев и, без задержки на снаряде, соскок прогибаясь. Постепенно стараться делать прыжок «в одно касание», как бы «доталкиваясь» ногами о снаряд. После отталкивания сразу поднимать плечи вверх, показывая полётную фазу в положении полностью выпрямленного тела.

Опорный прыжок ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА В ШИРИНУ

(Продолжение)

2.4. Выполнение прыжка согнув ноги с «жёсткой» страховкой, осуществляемой одной рукой за запястье «ближней» к страхующему руки исполнителя, второй – за плечо этой же руки.

2.5. Самостоятельное выполнение опорного прыжка. Страховать «мягко» - под грудь и спину при приземлении.

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения.

3.1. Выполнение прыжка с постепенно отставляемого от снаряда мостика.

3.2. Выполнение прыжка с замахом, используя натянутую перед снарядом верёвочку как ориентир.

3.3. Прыжок согнув ноги через козла в длину.

Опорный прыжок ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА В ШИРИНУ

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1.** Касание снаряда ногами, приводящее к отсутствию полётной фазы прыжка (упр. 2.1., 2.2.)
- 4.2.** Отсутствие разгибания после толчка руками (упр. 2.3.). Обратить внимание на работу руками при отталкивании «от себя». (доп.: прыжки на руках в положении упора лёжа).
- 4.3.** Отсутствие замаха ногами в начальной фазе прыжка (3.2.).

5. Страховка и помощь

- 5.1.** Стоять спереди-сбоку от снаряда, держать двумя руками за запястье и плечо.

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА В ДЛИНУ

Техника выполнения

После отталкивания с мостика как можно быстрее поставить руки на опору, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги. После отталкивания от снаряда руками «от себя» (отталкивание должно завершиться в момент прохождения плеч над опорой) и поднимая плечи вверх, разогнуться в полётной фазе, выполнив приземление.

1. Исходная база

1.1. Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА В ДЛИНУ

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Выполнить серию подготовительных упражнений: в упоре лёжа поочерёдная, а затем одновременная (прыжком) перестановка рук вперёд-назад, вправо-влево; повторные переходы из упора лёжа в упор стоя согнувшись и обратно.

2.2. Из упора лёжа пружинисто прогнуться и обратным движением дополняемым толчком ног быстро перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь. Поставив ноги как можно ближе к рукам, быстро разогнуться в стойку ноги врозь на носках, руки в стороны.

2.3. Из упора стоя на гимнастическом мостике перед снарядом выполнить серию прыжков ноги врозь. Следить за тем, чтобы в момент полного разведения ног таз находился на уровне плеч.

2.4. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с «жесткой» страховкой. Страховать стоя сбоку-спереди двумя руками за плечо (см. 2.4. прыжка согнув ноги), перемещаясь от снаряда к месту приземления вместе с исполнителем.

2.5. Самостоятельное выполнение прыжка ноги врозь через козла в ширину с «мягкой» страховкой при приземлении под грудь и спину.

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОЗЛА В ДЛИНУ

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения.

- 3.1.** Выполнение прыжка с постепенно отставляемого от снаряда мостика.
- 3.2.** Прыжок с приземлением на горку матов, расположенных за снарядом.
- 3.3.** Выполнение прыжка с замахом, используя натянутую перед снарядом верёвочку как ориентир.
- 3.4.** Прыжок ноги врозь через козла в длину.

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1.** Сгибание ног (упр. 2.2., 2.3.).
- 4.1.** Отсутствие разгибания после толчка руками (упр. 2.1., 2.2.).
- 4.3.** Отсутствие замаха ногами в начальной фазе прыжка (3.3.).

5. Страховка и помощь

- 5.1.** «Жёсткая» - на начальных стадиях обучения: стоять спереди-сбоку от снаряда, держать двумя руками за плечо.
- 5.2.** «Мягкая» - на завершающих стадиях: стоять сбоку от места приземления, поддерживая под грудь и спину.

Опорный прыжок ПРЫЖОК БОКОМ ЧЕРЕЗ КОНЯ ПОПЕРЁК

Техника выполнения

Одновременно с отталкиванием о мостик, который ставится почти рядом со снарядом, опереться прямыми руками о снаряд и, поднимая слегка согнутое в тазобедренных суставах тело, направить ноги в сторону. Продолжая движение ног в сторону-кверху перенести вес на опорную руку и быстро разогнуться над плоскостью снаряда. Пройдя в разогнутом положении над плоскостью снаряда, оттолкнуться от неё опорной рукой и приземлиться спиной к снаряду

1. Исходная база

1.1. Прыжок боком с поворотом на 90° через коня в ширину без активного разгибания туловища.

Опорный прыжок ПРЫЖОК БОКОМ ЧЕРЕЗ КОНЯ ПОПЕРЁК

2. Последовательность подводящих упражнений

2.1. Выполнить серию подготовительных упражнений: в упоре лёжа боком повторные сгибания-разгибания в тазобедренных суставах; серия поворотов кругом в упоре лёжа и обратно; то же, но ноги на гимнастической скамейке или второй рейке гимнастической стенки.

2.2. Из упора лёжа пружинисто прогнуться и обратным движением дополняемым толчком ног быстро перейти в упор лёжа боком, свободную руку в сторону. Добиваться полностью выпрямленного положения тела в момент касания стопами пола.

2.3. После серии прыжков в упоре стоя на гимнастическом мостике перед снарядом выполнить упор лёжа боком на теле снаряда и соскок спиной к снаряду.

2.4. С небольшого разбега выполнить прыжок боком через коня в ширину. Помогать стоя за снарядом одной рукой за плечо, другой - под бок.

2.5. Самостоятельное выполнение прыжка с разбега.

Опорный прыжок ПРЫЖОК БОКОМ ЧЕРЕЗ КОНЯ ПОПЕРЁК

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения.

- 3.1.** Установка над снарядом зрительного ориентира для касания стопами ног. Обратить внимание на активную опору рукой о снаряд в фазе разгибания.
- 3.2.** Выполнение прыжка через коня с положенным на него набивным мячом, служащим ориентиром для высоты подъёма туловища.
- 3.3.** Выполнение прыжка с постепенно отставляемого от снаряда мостика.

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1.** Низкое положение туловища над снарядом (упр. 2.1., 3.2.).
- 4.2.** Отсутствие разгибания в тазобедренных суставах при прохождении над снарядом (упр. 2.1., 2.2., 2.3.)

5. Страховка и помощь

- 5.1.** Страховать стоя позади снаряда двумя руками за плечо.

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОНЯ В ДЛИНУ

Техника выполнения

Длина разбега, как правило, составляет не менее 10 метров. Гимнастический мостик устанавливается перед снарядом произвольно. Однако, не следует забывать, что чем больше скорость разбега и мощнее отталкивание, тем дальше от снаряда должен находиться мостик. Оттолкнувшись с мостика, необходимо потянуться руками вперёд, увеличивая плечетуловищный угол примерно до 160°. Уменьшение угла приводит к выполнению отталкивания «под себя» и снижению высоты полёта. Замах ногами выполняется на угол 15°-20°. Одновременно с отталкиванием руками, ноги разводятся врозь, а тело сгибается в тазобедренных суставах. При этом таз перемещается вверх. Заканчивая отталкивание, плечи поднимаются вверх, тело разгибается и в этом положении переходит в фазу полёта. Перед завершением прыжка придать телу выпрямленное положение и приземлиться без схождения с места.

1. Исходная база

1.1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с увеличенным расстоянием от мостика до снаряда.

1.2. Прыжок ноги врозь через козла в длину.

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОНЯ В ДЛИНУ

Первый вариант.

2.1. С небольшого разбега выполнить прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня, стоящего под углом 45° к линии разбега. Мостик ставится сбоку, рядом от дальней части коня.

2.2. Выполнить прыжки ноги врозь, постепенно поворачивая коня к оси разбега и, соответственно, отодвигая мостик к ближней части коня.

2.3. Выполнить прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.

Второй вариант

2.1. С разбега выполнить прыжок через коня в положение лёжа ноги врозь на горку матов, находящихся за снарядом, высотой вровень или немного выше тела коня.

2.2. То же, но в стойку ноги врозь на горке матов.

2.3. То же, в стойку ноги врозь на горку матов, постепенно понижающейся высоты.

2.4. Самостоятельное выполнение прыжка ноги врозь со страховкой под грудь и спину в фазе приземления.

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОНЯ В ДЛИНУ

Третий вариант

- 2.1. С нескольких шагов прыгнуть на коня в упор ноги врозь и, обозначив это положение, мягко сесть на снаряд.
- 2.2. Постепенно увеличивая скорость разбега прыгать в упор ноги врозь, последовательно ставя руки всё дальше, приближаясь к дальнему краю коня.
- 2.3. Из приседа (полуприседа) на ближней части коня выполнить соскок ноги врозь с опорой о дальнюю часть коня (примерно 15-20 см от края).
- 2.4. Из упора лежа на коне продольно повторные сгибания-разгибания в тазобедренных суставах с последующим отталкиванием и соскоком ноги врозь.
- 2.5. Прыжок ноги врозь полностью со страховкой под плечо, а затем самостоятельно. Можно страховать с двух сторон.

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОНЯ В ДЛИНУ

3. Упражнения для совершенствования двигательного умения

- 3.1.** Выполнение прыжка с постепенно отставляемого от снаряда мостика или с укороченного разбега..
- 3.2.** Выполнение прыжка с замахом, используя натянутую перед снарядом верёвочку как ориентир.
- 3.3.** Выполнение прыжка с приземлением по разметке, расположенной не менее 1,5 метра от конца снаряда.

4. Типичные ошибки и вспомогательные упражнения

- 4.1.** Низкий замах, в момент отталкивания руками стопы находятся ниже тела коня (упр. 3.2.).
- 4.2.** Отталкивание руками под себя вместо стопорящего толчка руками (упр. 2.2., вар. 2.).
- 4.3.** Отсутствует разгибание тела в тазобедренных суставах в фазе полёта (упр. 2.2., 2.3., вар.2.)
- 4.3.** Близкое приземление, удар тазом о снаряд (упр. 2.2., 2.3., вар. 2).
Обратить внимание на скорость разбега и правильность отталкивания с мостика.

Опорный прыжок ПРЫЖОК НОГИ ВРОЗЬ ЧЕРЕЗ КОНЯ В ДЛИНУ

5. Страховка и помощь

5.1. «Жестко» - стоя сбоку у места приземления держа одной рукой исполнителя за руку выше локтя, другой рукой поддерживать под грудь. Прыжок выполнять на поролоновые маты.

5.2. «Мягко» - стоя лицом к исполнителю под грудь и спину в фазе приземления.