

## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ВНЕУРОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**с использованием здоровьесберегающих технологий  
в секции «Спортивная гимнастика»  
(классы с углубленным изучением иностранного языка)**



**Авторы разработки:**  
**Мережко Григорий Евгеньевич,**  
**учитель физической культуры**  
**ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»**  
**Мережко Евгений Иванович,**  
**учитель физической культуры**  
**ОГБОУ «Лицей № 9 г. Белгорода»**  
**Мережко Елена Григорьевна, методист**  
**ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<b>ФИО учителя:</b>	Мережко Григорий Евгеньевич, Мережко Евгений Иванович
<b>Должность / звание:</b>	учитель физической культуры
<b>Класс:</b>	10-11 (углубленный английский язык)
<b>Дата:</b>	
<b>Место проведения:</b>	спортивный зал
<b>Тема урока / занятия:</b>	развитие специальных умений и навыков при выполнении упражнений на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках
<b>Место и роль урока/занятия в изучаемой теме:</b>	внеурочная деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий в секции «Спортивная гимнастика»; соотносится с учебным предметом «Физическая культура», с разделом «Физическое совершенствование». Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».
<b>Направление воспитательной работы по программе воспитания:</b>	<p><i>модуль «Внеурочная деятельность»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности в целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся осуществляется в рамках выбранных ими курсов, занятий (секция «Спортивная гимнастика» с использованием здоровьесберегающих технологий).</li> </ul>
<b>Предмет:</b>	физическая культура (спортивная гимнастика)
<b>Тип урока/занятия:</b>	внеурочное занятие
<b>Форма урока:</b>	комбинированный урок
<b>Форма контроля:</b>	выполнение упражнений на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках
<b>Продолжительность:</b>	40 мин
<b>Опорные понятия / термины:</b>	
техника выполнения гимнастических упражнений, опорный прыжок, висы и упоры, кувырок, разбег, наскок на мостик, толчок, полёт, приземление, фляк, курбет, рондад, сальто, гейнер, пируэт, батман, плие и др.	
<b>ТДЦ<sup>1</sup> урока / занятия:</b>	
<b>Образовательная:</b>	вовлечение школьников в занятия спортивной гимнастикой с помощью здоровьесберегающих технологий; знакомство с основным комплексом упражнений;

<sup>1</sup> ТДЦ – триединая дидактическая цель

	отработка основных упражнений, развивающих гибкость, выносливость, силу, координацию, равновесие.
<b>Развивающая:</b>	развитие гибкости, выносливости и силы, координации движения, чувства равновесия у школьников; повышение уровня физического развития обучающихся.
<b>Воспитательная:</b>	содействие активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры; воспитание готовности к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; формирование чувства коллективизма, сопричастности и ответственности при достижении целей в процессе работы; формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях; воспитание стремления к познанию себя, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.
<b>Планируемые результаты:</b>	
<i>Личностные достижения:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать чувство коллективизма, ответственности, сопереживания в команде;</li> <li>• мотивировать познавательную деятельность и формирование личностного смысла общения со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,</li> <li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• добросовестно выполнять поставленные тренером задачи.</li> </ul>	
<i>Метапредметные результаты:</i>	
<i>А. Познавательные УУД:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть двигательными действиями, активное их использование в самостоятельно организуемой деятельности, овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</li> </ul>	
<i>Б. Регулятивные УУД:</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять;</li> <li>• уметь корректировать свои действия в ходе выбора, формировать способность правильного выбора выполнения элементов на гимнастических снарядах, находить ошибки при выполнении и пути их исправления.</li> </ul>	

### *В. Коммуникативные УУД:*

- уметь выражать готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение, оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.

### *Предметные результаты:*

- (связь с предметом «Физическая культура». Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»)
  - знать историю спортивной гимнастики и правила соревнований;
  - освоение технических элементов спортивной гимнастики;
  - научиться организовывать и проводить самостоятельно, со сверстниками элементы спортивной гимнастики;
  - получать возможность оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки способы их устранения; соблюдать требования безопасного поведения во время выполнения упражнений; бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности.

### **Принципы здоровьесбережения на занятии:**

- учёт возрастно-половых особенностей обучающихся;
- учёт состояния здоровья детей данной группы;
- учёт индивидуальных психофизиологических особенностей детей;
- рациональная организация занятия;
- создание на занятии эмоционально благоприятной атмосферы;
- индивидуализация обучения;
- повышение мотивации к изучению учебного материала;
- использование наглядности в сочетании различных форм предоставления информации;
- активизация инициативы и самовыражения обучающихся;
- формирование адекватной самооценки;
- формирование положительной мотивации к учёбе.

### **Правила организации занятия на основе принципов здоровьесбережения:**

- правильная организация занятия;
- использование каналов восприятия;
- учёт зоны работоспособности учащихся;
- распределение интенсивности умственной деятельности;
- распределение интенсивности физической активности.

### **Приёмы здоровьесбережения на занятии:**

- подготовка спортивного зала к занятию;
- смена видов деятельности;
- несколько видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д.);
- чередование видов преподавания;
- правильное применение ТСО;
- наличие здоровьесберегающих вопросов в содержательной части занятия;
- наличие мотивации деятельности учащихся на занятии (внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка,
- соревнование; внутренняя мотивация: стремление больше узнать, радость познания, интерес);
- благоприятный психологический климат на занятии, взаимоотношения учитель-ученик и ученик-ученик;
- наличие на занятии эмоциональных разрядок;
- плотность урока, т.е. количество времени на учебную работу (60–80% урока);
- спокойное, позитивное завершение занятия.

### **Оборудование:**

- гимнастические снаряды (гимнастические маты, брусья, бревно, козёл, конь, кольца, перекладина), скакалки, музыкальный центр, ноутбук (видеоматериал)

### **Ресурсы урока/занятия (в том числе и УМК):**


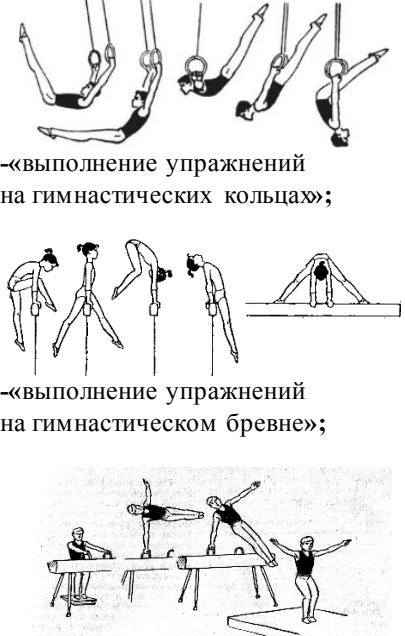
1. Технологическая карта (Приложение 1);
2. Основные упражнения на гимнастических снарядах: фотографии (Приложение 2);
3. Основные упражнения на гимнастических снарядах: схемы (Приложение 3);
4. Выдающиеся спортсмены Российской Федерации по спортивной гимнастике (Приложение 4);
5. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах (базовые элементы) (Приложение 5);
6. Общеразвивающие упражнения (Приложение 6);
7. Упражнения, формирующие двигательные умения и навыки, при обучении на гимнастических снарядах, вольных упражнениях и опорных прыжках (Приложение 7);
8. Рекомендуемые книги о спортивной гимнастике для дополнительного чтения (Приложение 8).

### Учебно-методическое и информационное обеспечение:




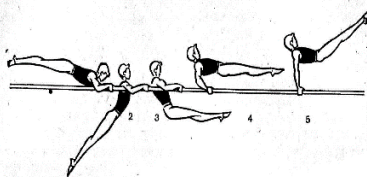
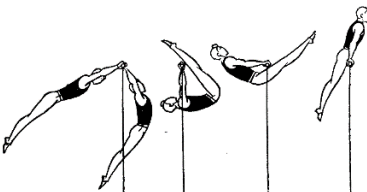
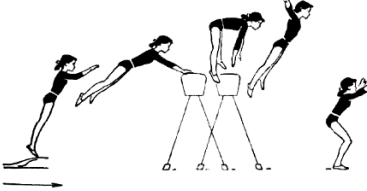
1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Михалина Г.М., Новикова Л.А., Парахин В.А., Колесникова Е.С. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2022, 151 с.
2. Баршай М. В. Гимнастика: учебник / В. М. Баршай, В. Н. Курысь, И. Б. Павлов. 3-е изд., перераб. и доп. М.: КНО-РУС, 2013. 312 с.
3. Гимнастика. Учебник для университета физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических ВУЗов Республики Беларусь. Под общей редакцией В.М. Миронова. Минск, 2006 г. Авторский коллектив: профессорско-преподавательский состав кафедры гимнастики Белорусского государственного университета физической культуры: В.М. Миронов (руководитель авторского коллектива), Г.В. Индлер; Л.А. Юсупова; Т.А. Морозевич; И.В. Дражина; М.И. Цейтин; А.В. Поливкин; О.Л. Лесива; Г.И. Сируц; Т.А. Микулич; М.В. Анисковец; М.В. Макарова; С.П. Ефимчик; И.Я. Ткачева; Е.А. Григорова.
4. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2017. – 112 с.
5. Спортивная гимнастика. Полное руководство по подготовке. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.
6. Спортивная гимнастика: энцикл.: учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 и 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский; Федер. спорт, гимнастики России, Содружество «Спортуниверсгруп». – М.: Анита Пресс, 2006. – 378 с: ил.
7. Шлыков В. П. Движения человека. Основные термины: учеб. пособие / В. П. Шлыков. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2001. 88 с.
8. Федеральная рабочая программа воспитания. Пункт. 100 // Федеральная образовательная программа среднего общего образования [утвержден приказом Минпросвещения России № 371 от 18.05.2023 (рег. № 74228 от 12.07.2023)]. – URL: <https://static.edsoo.ru> (дата обращения: 27.08.2024). – Текст: электронный.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. [утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413: с изменениями № 1028 от 27.12.2023]. – URL: <https://fgos.ru> – Текст: электронный.
10. Яндекс: поисковый запрос раздела «Картинки» [сайт]. – URL: [https://yandex.ru/images/search?lr=4&serp\\_list\\_type=all&source=serp&style=image&text=картинки%20спортивная%20гимнастика](https://yandex.ru/images/search?lr=4&serp_list_type=all&source=serp&style=image&text=картинки%20спортивная%20гимнастика) – Текст. Изображение: электронные.

# Приложение 1





## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА




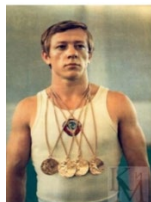






Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
<b>Приём здоровьесбережения:</b> до начала урока проверить гигиенические условия в зале: температуру и свежесть воздуха, освещённость, чистота и т.д.					
<b>I. Вводная часть занятия</b>  1. Организационный этап	Эмоциональная, психологическая мотивационная подготовка учащихся к основной части занятия	Учитель проверяет готовность учащихся к занятию, озвучивает тему и цель и задачи занятия; создает эмоциональный настрой на закрепление изученного материала. Напоминает о технике безопасности на занятиях.	Под музыкальное сопровождение дети входят в спортивный зал, выполняют построение. Приветствие.	Индивидуальная  Фронтальная	<u>Коммуникативные:</u> вести обсуждение по заданной теме, отвечать на вопросы, вступать в диалог с учителем и одноклассниками. Строить высказывания по теме «Спортивная гимнастика»
<b>Приём здоровьесбережения:</b> создание эмоционально благоприятной атмосферы, формирование положительной мотивации к учёбе; наличие здоровьесберегающих вопросов; внутренняя мотивация (интерес); эмоциональная разрядка.					
2. Актуализация знаний	Показ презентации. Приложение 2, 3. 	Демонстрация выполнения основных упражнений на гимнастических снарядах. -Давайте вспомним материал прошлого занятия. Какие упражнения на гимнастических снарядах вы видите? Назовите. -Что вы можете сказать о пользе спортивной гимнастики? Какие качества она развивает? <u>Ответы детей:</u> -Гимнастика – это основа для многих других видов спорта. Именно она помогает получить необходимые базовые навыки: гибкость, выносливость и силу, развивает координацию движений и прививает чувство равновесия. Этот вид спорта полезен для здоровья и способствует правильному развитию	<u>Ответы детей:</u>  -«выполнение упражнений на гимнастических кольцах»;  -«выполнение упражнений на гимнастическом бревне»;  -«выполнение упражнений на гимнастическом коне»;	Фронтальная       Фронтальная	<u>Коммуникативные:</u> выражать готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение   <u>Познавательные:</u> овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами

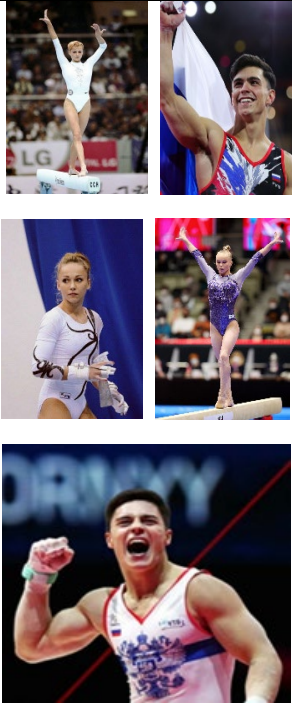
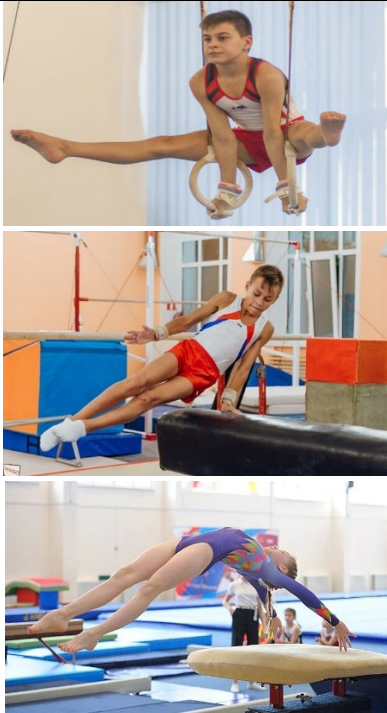
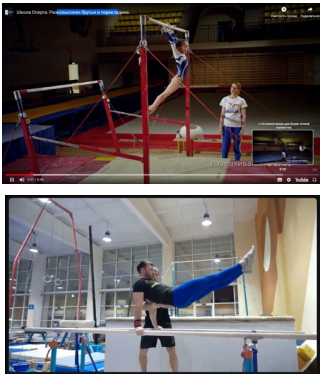



Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
	  	<p>тела. Среди основных полезных качеств выделим:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения укрепляют мышечную систему, приводят ее в тонус и способствуют созданию крепкого мускульного корсета;</li> <li>• использование снарядов совершенствует функции вестибулярного аппарата, координацию и точность движений;</li> <li>• гимнастика создает общеукрепляющий эффект, улучшает иммунитет и снижает риск заболеваний;</li> <li>• улучшается работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем;</li> <li>• дети с малого возраста приучаются к физическим нагрузкам, становятся сильнее и выносливее сверстников;</li> <li>• регулярные тренировки дисциплинируют и делают ребенка более организованным, ответственным, самостоятельным, трудолюбивым, упорным и уравновешенным;</li> <li>• соревнования, проходящие в позитивной атмосфере, способствуют социализации детей в обществе и учат работать в команде.</li> </ul> <p><u>Учитель:</u> -Кого вы можете назвать из известных спортсменов-в спортивной гимнастике?</p>	 <p>–«выполнение упражнений на брусьях»;</p>  <p>–«выполнение упражнений на перекладине»;</p>  <p>–«выполнение упражнения «опорный прыжок».</p> <p><u>Ответы детей:</u> Лариса Латынина Полина Астахова Николай Андрианов Людмила Турищева Ольга Корбут Александр Дитятин Дмитрий Билозерчев Алексей Немов Светлана Хоркина Мария Пасека Никита Нагорный Ангелина Мельникова Артур Далалоян и др.</p>	<p>Индивидуальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Предметные:</u> знание истории и правил игры; какие качества развивает эта игра; какую пользу оказывает игра на здоровье человека</p> <p><u>Коммуникативные:</u> проявление готовности слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение</p> <p><u>Познавательные:</u> овладение способностью оценивать свои знания, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами</p> <p><u>Личностные:</u> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,</p>



Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
		<p>-Кто запомнил термины и команды на иностранном языке, названные на прошлом занятии? Кто больше назовёт?</p> <p><b>Молодцы! Внимательные какие! Получаете бонусы!</b></p>	<p><u>Ответы детей:</u></p> <p>-фляк, -курбет, -рондад, -сальто, -гейнер, -пируэт, -батман, -плие и др.</p>	Фронтальная	
	<p>Построение в шеренги.</p> <p>Выполняя упражнения, мы формируем качества, необходимые в спортивной гимнастике.</p> <p><b>Чем полезна детская спортивная гимнастика</b> Это вид спорта, закаляющий характер и укрепляющий здоровье, поэтому многие родители желают отдать своих детей в одну из подходящих секций. Он помогает сформировать красивую и здоровую осанку, развивает координацию движений и вестибулярный аппарат. Многим нравится зрелищность и грация, поэтому каждая девочка-гимнастка вырастает женственной, гибкой и грациозной. Мальчики, занимающиеся спортивной гимнастикой, получают развитую мускулатуру, укрепляют телосложение, привыкают к нагрузкам и становятся более дисциплинированными.</p>	<p>А теперь проведем разминку. Построение для выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p><u>Учитель:</u> <b>-start the exercise.</b></p> <p>1) И.п. - основная стойка. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 - исходное (6-8 раз).</p> <p>2) И.п.- стойка ноги врозь. Руки на поясе. 1-4 - круговые движения головой вправо и влево. Дыхание в произвольном ритме (по 4 раза).</p> <p>3) И.п. –широкая стойка, руки в стороны. 1 - наклон к правой ноге, хлопок за ногой; 2 - исходное положение; 3 - то же с левой ногой. При наклоне выдох, при исходном положении вдох.</p> <p>4) И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу выставить вперед на носок;</p>	<p>Учащиеся выполняют разминку, а также специальные упражнения</p>   	Фронтальная	<p><u>Метапредметные:</u> деятельность направлена на продуктивное взаимодействие при проведении разминки как со сверстниками при работе, так и с учителем.</p> <p><u>Регулятивные:</u> овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять.</p> <p><u>Личностные:</u> добросовестно выполнять поставленные задачи.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
	<p>Таким образом, этот вид спорта является универсальным и подходит всем детям без исключения при условии отсутствия медицинских противопоказаний.</p> <p><b>Развиваем качества:</b> гибкость, выносливость и силу, координацию движения, чувство равновесия.</p>	<p>2 - скользя носком по полу, правую - в сторону; 3 - правую ногу назад; 4 - исходное положение. То же с левой ногой. 5) Ходьба с выполнением дыхательных упражнений 30-40 секунд. И т.д.</p> <p><u>Учитель:</u> <b>-the exercise is over.</b></p>		Фронтальная	<p><u>Коммуникативные:</u> распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий; взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p>
<b>Приём здоровьесбережения:</b> мотивация детей на совершенствование изученного материала и повышение интереса к нему.					
<p><b>II. Основная часть</b></p> <p>1. Закрепление изученного учебного материала</p>	<p>Показ презентации. Приложение 4.</p> <div>   </div> <div>   </div> <div>   </div>	<p>Вспомним технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах: -индивидуальная работа; -работа в парах; -работа в тройках.</p> <p><u>Учитель:</u> <b>start the exercise.</b></p> <p><u>Учитель:</u> -Молодцы! <b>-finish the exercise.</b></p> <p><u>Учитель:</u> -Давайте ещё раз назовём основные упражнения на гимнастических снарядах, где вы работали.</p> <p><u>Ответы детей:</u> -«упражнения на гимнастическом бревне»; -«упражнения на гимнастических брусьях»; -«упражнения на перекладине»; -«упражнения на гимнастическом коне»;</p>	<p>Выполняют упражнения на гимнастических снарядах.</p> <div>    </div>	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Работа в парах</p> <p>Работа в тройках</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение</p> <p><u>Предметные:</u> правильно передавать и ловить мяч, владеть мячом на месте и в движении.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
		<p>-«упражнения на гимнастических кольцах»; -«выполнение упражнения «опорный прыжок».</p> <p><u>Учитель:</u> -Кого вы можете назвать, кто выполняет лучше всех эти упражнения?</p> <p><u>Ответы детей:</u> Лариса Латынина, Полина Астахова, Николай Андрианов, Людмила Турищева Ольга Корбут, Александр Дитятин, Дмитрий Билозерчев, Алексей Немов, Светлана Хоркина, Мария Пасека, Никита Нагорный, Ангелина Мельникова, Артур Далалоян, др.</p> <p><b>Оценка:</b> <b>Молодцы! Отлично!</b></p>		<p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Познавательные:</u> овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами</p> <p><u>Регулятивные:</u> овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять</p>
<b>Приёмы здоровьесбережения:</b> концентрация внимания; индивидуализация обучения; активизация инициативы и самовыражения обучающихся; выработка внешней мотивации учащихся через похвалу и поддержку; наличие здоровьесберегающих вопросов.					
2. Новый материал	<p>Показ презентации. Приложение 5.</p> 	<p>Отработаем технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах:</p> <p><b>-работа в парах, -работа в тройках, -индивидуально.</b></p> <p><u>Учитель:</u> <b>-разделились на команды; -start the exercise.</b></p> <p><u>Учитель:</u> <b>-finish the exercise.</b></p> <p><b>Оценка:</b> <b>Молодцы! Отлично!</b></p>	<p>Выполняют упражнения.</p> 	<p>Работа в парах</p> <p>Работа в тройках</p> <p>Индивидуальная</p>	<p><u>Предметные:</u> получать возможность научиться оказывать сильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; соблюдать требования безопасного поведения во время выполнения упражнений, бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности.</p>



Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
<b>Приём здоровьесбережения:</b> мотивация детей на изучение нового материала и повышение интереса к изучаемому учебному материалу.					
3. Совершенствование изученного материала	<p>Спортивная гимнастика – это один из самых популярных и зрелищных видов спорта, который объединяет в себе элементы акробатики, хореографии и гимнастики. Это спорт, требующий от спортсменов силы, выносливости, гибкости, координации и точности.</p> <p>Соревнования по <b>женской гимнастике</b> включают такие снаряды, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорный прыжок;</li> <li>• разновысокие брусья;</li> <li>• бревно;</li> <li>• вольные упражнения на ковре.</li> </ul> <p>Соревнования по <b>мужской спортивной гимнастике</b> включают такие упражнения, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорный прыжок;</li> <li>• вольные упражнения на ковре;</li> <li>• конь-махи;</li> <li>• кольца;</li> <li>• параллельные брусья;</li> <li>• перекладина.</li> </ul> <p>Серьезные требования предъявляются к форме одежды для тренировок и выступлений. Несоответствие стандартам может послужить причиной дисквалификации.</p>	<p>Напоминает правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p><u>Учитель:</u>  <b>-start the exercise.</b>          -Используем все элементы, которые мы изучили.          -Не забываем о правилах техники безопасности.</p> <p><b>А какие дисциплины</b> включает в себя гимнастика?</p> <p><u>Ответы детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вольные упражнения,</li> <li>• упражнения на коне,</li> <li>• кольца,</li> <li>• брусьях</li> <li>• перекладине.</li> </ul> <p><b>Какие особенности имеет каждая дисциплина?</b></p> <p><u>Ответы детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вольные упражнения – это комбинация акробатических элементов, которые выполняются под музыку;</li> <li>• упражнения на коне включают в себя элементы езды на лошади, такие как прыжки, вращения и перекаты;</li> <li>• упражнения на кольцах – это вращение вокруг колец, которые подвешены на специальных тросах;</li> <li>• упражнения на брусьях включают в себя элементы акробатики и гимнастики.</li> </ul>	<p>Выполняют упражнения на гимнастических снарядах.</p>    	<p>Фронтальная</p> <p>Индивидуальная</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Метапредметные:</u>          поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;          выполнение действий по инструкции.</p> <p><u>Коммуникативные:</u>          владение навыком оценивать ситуацию и оперативно принимать решение;          формирование умения работать в группе;          договариваться; контролировать действия партнёра.</p> <p><u>Предметные:</u>          -правильно выполнять технические приёмы.          Поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности.</p> <p><u>Регулятивные:</u>          -воспринимать и сохранять учебную задачу, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
	<p>Одежда для повседневных тренировок не должна сковывать движений или создавать какой-либо другой дискомфорт, а костюм для турниров обязан соответствовать таким критериям.</p> <p>Спортивная гимнастика – это очень сложный и требовательный вид спорта, который требует от спортсменов многолетней подготовки и тренировок. Однако это также и очень зрелищный вид спорта, который привлекает внимание зрителей всего мира.</p>	<p>стики, а также элементы хореографии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на перекладине – это подъём и опускание на перекладине, а также выполнение различных элементов.</li> </ul> <p><b>Какие упражнения</b> включаются в соревнования по спортивной гимнастике у мужчин и женщин?</p> <p><u>Ответы детей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• женщины участвуют в 4 соревнованиях,</li> <li>• мужчины – в 6.</li> </ul> <p><b>- finish the exercise.</b> <b>Оценка: Молодцы! Отлично!</b></p>	 	Фронтальная	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование чувств коллективизма, ответственности, сопереживания в команде;</li> <li>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>-добросовестно выполнять поставленные задачи.</li> </ul>

**Приём здоровьесбережения:** выработка внешней мотивации через похвалу, поддержку; благоприятный психологический климат на занятии, взаимоотношения учитель-ученик и ученик-ученик.

<p><b>III.</b> <b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Рефлексия.</p>	<p>Обобщить полученные на занятии сведения.</p> <p><b>Спортивная гимнастика</b> – это вид гимнастики, традиции которой восходят к античности. Этот термин относится к двигательным упражнениям, которые помогают обеспечить хорошую осанку, а также сохранить правильные пропорции тела.</p> <p>Спортивная гимнастика – один из старейших и один из самых зрелищных видов спорта в программе летних Олимпийских игр. Более двух тысяч лет назад в Древней Греции гимнасти-</p>	<p>-Чем мы сегодня занимались на занятии?</p> <p>-Какие снаряды включают соревнования по <b>женской гимнастике</b>?</p> <p>-Что включает в себя соревнование «опорный прыжок»?</p> <p>-Что включает в себя упражнение «разновысокие брусья»?</p> <p>-Что представляет собой «бревно»?</p> <p>-Что можете рассказать о вольных упражнениях?</p> <p>-Какие снаряды включают соревнования по <b>мужской гимнастике</b>?</p> <p>-Что включает в себя со-</p>	<p><u>Ответы детей:</u></p> <p>Выполняли упражнения на спортивных снарядах.</p> <p>Соревнования по <b>женской гимнастике</b> включают такие снаряды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорный прыжок;</li> <li>• разновысокие брусья;</li> <li>• бревно;</li> <li>• вольные упражнения на ковре.</li> </ul> <p><i>Опорный прыжок</i> – это соревнование, которое включает в себя прыжок через гимнастический стол сразу после отталкивания от него двумя или одной рукой и сочетающееся с представлением гимнастических элементов на лету, таких, как многократные вращения вдоль оси тела. Разбег до прыжка не более 25 метров. Длина гимнастиче-</p>	Фронтальная	<p><u>Личностные:</u></p> <p>понимают значение знаний для человека и принимают его.</p> <p>Владение знаниями о спортивной гимнастике</p> <p><u>Регулятивные:</u></p> <p>прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.</p>
---	--	--	--	-------------	---

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
	<p>ческие упражнения были центром культурного возрождения. Помимо выполнения сложных гимнастических упражнений, мужчины стремились постичь такие направления, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• искусство;</li> <li>• музыка;</li> <li>• философия.</li> </ul> <p>Греки верили в баланс между разумом и телом, который мог быть достигнут только благодаря сочетанию физических упражнений и интеллектуальной деятельности. Сегодня спортивная гимнастика представляет собой искусное сочетание спорта и искусства, но основная идея остается неизменной и по сей день. Современная спортивная гимнастика берет свое начало в 19 веке. В 1881 году была основана Международная федерация гимнастики. В 1886 году спортивная гимнастика была включена в число олимпийских видов спорта, а в 1903 году в бельгийском городе Анверс был проведен первый чемпионат мира по гимнастике, названный 1-м гимнастическим турниром. Когда-то спортивной гимнастикой занимались исключительно мужчины. В настоящее время в гимнастике соревнуются и жен-</p>	<p>реование «опорный прыжок»?</p> <p>-Что можете рассказать о вольных упражнениях?</p> <p>-Что можете рассказать об упражнении на коне?</p> <p>-Что можете рассказать об упражнении на кольцах?</p> <p>-Что можете рассказать об упражнении на параллельных брусьях?</p> <p>-Что можете рассказать об упражнении на перекладине?</p> <p>-От чего зависит успех спортсмена?</p> <p>-Какие качества нужны спортсмену на соревнованиях?</p> <p>-Назовите имена спортсменов, которые звучали на занятии.</p> <p>-Кто может больше назвать терминов на иностранном языке, используемых в гимнастике?</p> <p>Перед соревнованиями, как правило, для спортсменов проводится психологическая подготовка, которая направлена на развитие психических качеств, необходимых для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях.</p> <p>Серьезные требования предъявляются к форме</p>	<p>ского стола составляет 125 см.</p> <p><i>Разновысокие брусья</i> – это упражнения, требующие комбинации маятниковых движений, стоек на руках, вращений и сальто с использованием двух параллельных шестов на высоте 1,95 см и длиной 3,5 м.</p> <p><i>Бревно</i> – это приспособление, основной элемент которого – деревянный брус, покрытый мягким материалом, по нему гимнаст перемещается, соблюдая равновесие.</p> <p><i>Вольные упражнения</i> на ковре – это акробатические прыжки в сочетании с гимнастическими элементами: силой, гибкостью и балансом. Выполняются на ковре размером 12x12 метров. Выступление может длиться максимум 90 секунд под специально подобранную музыку. Женская гимнастика была включена в олимпийскую программу еще в 1928 году и впервые была представлена на Играх в Хельсинки в 1952 году. В 1992 году Международная федерация гимнастики повысила минимальный возраст для гимнасток до 17 лет.</p> <p>Соревнования по <b>мужской спортивной гимнастике</b> включают такие упражнения, как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• опорный прыжок;</li> <li>• вольные упражнения на ковре;</li> <li>• конь-махи;</li> <li>• кольца;</li> <li>• параллельные брусья;</li> <li>• перекладина.</li> </ul> <p>Опорные прыжки, как и в женских упражнениях, включают в себя</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная</p>	<p><u>Метапредметные:</u> <u>познавательные:</u> -овладение способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; <u>коммуникативные:</u> -умение выражать готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение; <u>регулятивные:</u> -овладевать способностью понимать учебную деятельность и стремиться ее выполнять.</p>

Этапы урока	Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения	Деятельность учителя	Деятельность учащихся	Формы взаимодействия	Универсальные учебные действия
2. Итоги урока.	<p>щины.</p> <p>Спортивная гимнастика отражает двигательные функции человеческого тела. Простые упражнения, выполняемые ежедневно, улучшают осанку, помогают улучшить физическую форму, поэтому многие люди, тренирующиеся в других видах спорта, используют гимнастику как способ повысить свою работоспособность.</p> <p>Занятия спортивной гимнастикой приносят много пользы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разогревают суставы и выравнивают кровяное давление;</li> <li>• подходят для повышения гибкости тела, улучшения координации, моторики и ловкости;</li> <li>• улучшают общее состояние организма.</li> </ul> <p>Для детей, посещающих спортивные секции, характерны такие черты характера: выдержка, сила воли, дисциплинированность, смелость, настойчивость, самообладание. Они умеют ценить время и правильно им распоряжаться.</p>	<p>одежды. Несоответствие стандартам может послужить причиной дисквалификации. Каковы критерии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• женский купальник должен быть выполнен из прочного, эластичного и непрозрачного материала; допускаются декоративные вставки; не слишком глубокие вырезы;</li> <li>• цвет и дизайн должны быть сдержанными, не отвлекать внимание судей и зрителей от техники выполнения упражнений;</li> <li>• форма для занятий и выступлений у мужчин состоит из майки и прочного трико; отличаются только цветом.</li> </ul> <p><b>Оценка:</b> <b>-Отличная работа!</b> <b>Молодцы!</b></p> <p>На уроках вам пригодится всё, что мы сегодня закрепили, попробовали впервые.</p> <p>А теперь выполним наше любимое упражнение на восстановление дыхания, снятие психологического и физического напряжения.</p> <p>-Спасибо за работу! Желаю всем здоровья. До свидания.</p>	<p>прыжки через гимнастический стол. Длине стола – 135 см.</p> <p><i>Вольные упражнения</i> на ковре, как и женские, представляют собой ритмичную и гармоничную композицию, в которой акробатические прыжки сочетаются с гимнастическими элементами. Продолжительность выполнения - не более 70 с.</p> <p><i>Конь-махи</i> – это упражнение, которое включает в себя круговые движения с соединенными или разведенными ногами, при этом руки держат весь вес тела.</p> <p><i>Кольца</i> – это упражнение, включающее в себя элементы выносливости, маха и силы, и предполагающее висение в упоре или стояние на руках.</p> <p><i>Параллельные брусья</i> – это упражнение состоит из элементов полета и взмаха на двух параллельных шестах (поручнях).</p> <p><i>Перекладина</i>. Ее суть заключается в выполнении вращательных движений тела от опоры к опоре вокруг оси тела. Это упражнение состоит исключительно из маховых элементов.</p> <p>Выполняют упражнения для снятия психологического и физического напряжения под музыкальное сопровождение.</p> <p>Уходят из зала.</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная</p> <p>Фронтальная</p>	
<b>Приём здоровьесбережения:</b> позитивное завершение занятия.					



## Приложение 2

### Основные упражнения на гимнастических снарядах (фотографии) [8]



«выполнение упражнений  
на гимнастическом бревне»



«выполнение упражнений  
на брусьях и перекладине»



«выполнение упражнений  
на гимнастических брусьях»



«выполнение упражнений  
на гимнастическом коне»

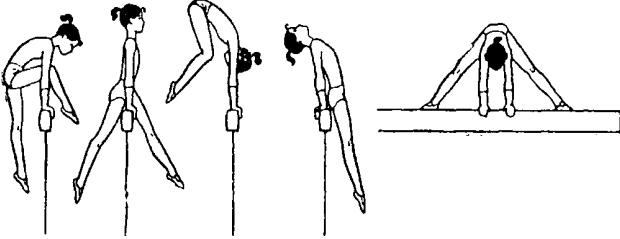
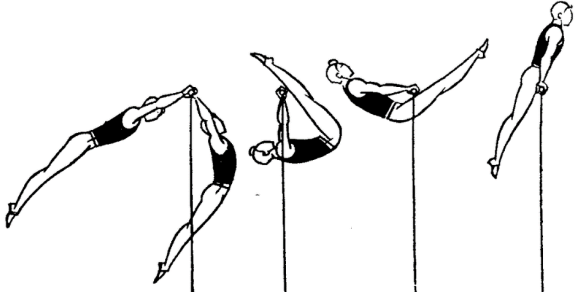
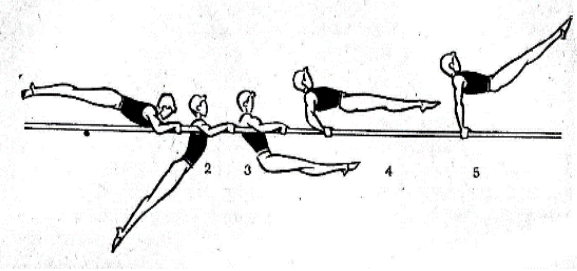
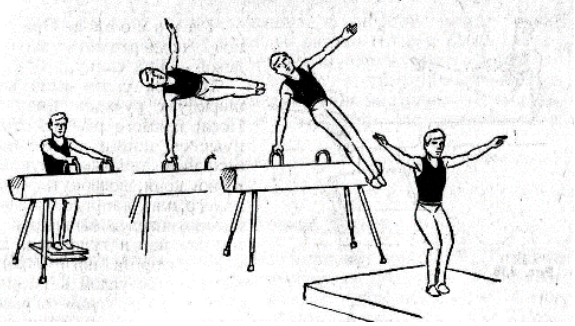
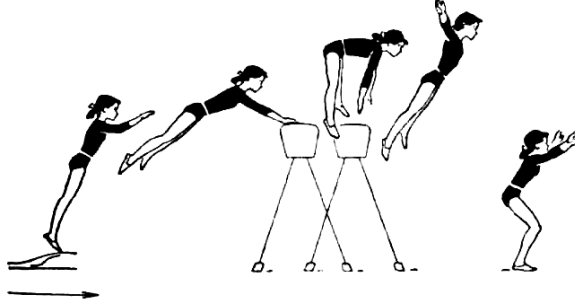
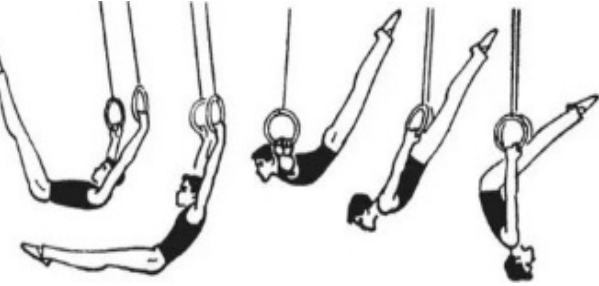


«.....?.....»



«выполнение упражнений  
на гимнастических кольцах»

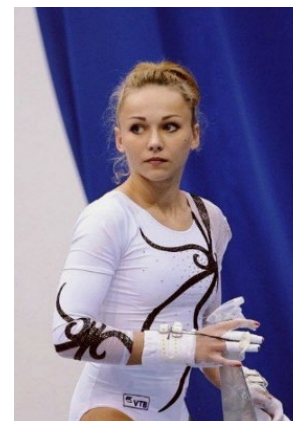
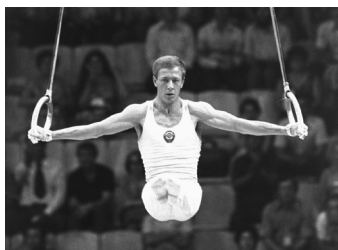
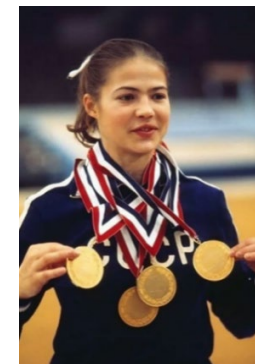
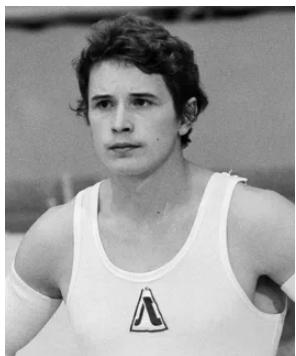
**Приложение 3**  
**Основные упражнения на гимнастических снарядах (схемы) [8]**

		
<p>«выполнение упражнений на гимнастическом бревне»</p>	<p>«выполнение упражнений на перекладине»</p>	<p>«выполнение упражнений на гимнастических брусьях»</p>
		
<p>«выполнение упражнений на гимнастическом коне»</p>	<p>«.....?.....»</p>	<p>«выполнение упражнений на гимнастических кольцах»</p>



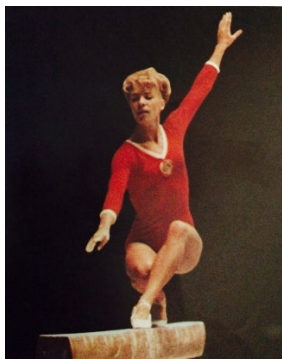
## Приложение 4

### Выдающиеся спортсмены Российской Федерации по спортивной гимнастике [8]





**Лариса Латынина** — самая титулованная спортсменка СССР: девятикратная олимпийская чемпионка, неоднократная чемпионка мира и Европы, заслуженный мастер спорта и заслуженный тренер СССР, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Полный кавалер ордена «За заслуги перед Отечеством». На ее счету девять олимпийских золотых наград. Всего гимнастка 18 раз становилась призером Олимпиад: 9 золотых, 5 серебряных и 4 бронзовые награды. На дебютной для себя Олимпиаде 1956 года в Мельбурне выиграла шесть наград: четыре золота, серебро и бронзу. Всего гимнастка выступила на трех Олимпийских играх и на каждый выигрывала по шесть медалей.







**Николай Андрианов** – на дебютной Олимпиаде 1972 года в Мюнхене атлет взял три награды, в том числе золото в вольных упражнениях.

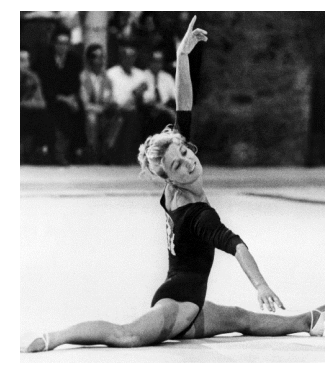
На счету Николая Андрианова 15 олимпийских медалей: семь золотых, пять серебряных и три бронзовые. Спортсмен входил в олимпийскую сборную СССР по спортивной гимнастике на играх 1972, 1976 и 1980 годов.

Триумфальными для спортсмена стали игры в Монреале – сразу семь медалей, включая золото в многоборье, опорном прыжке, вольных упражнениях и на кольцах. Еще пять наград были получена на Олимпиаде-80 в Москве.





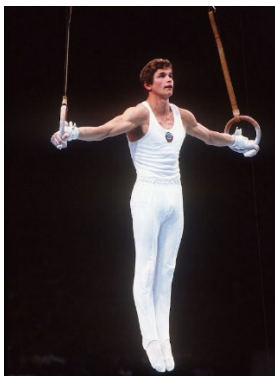
**Полина Астахова –**  
 пятикратная олимпийская чемпионка, трехкратная чемпионка мира и четырехкратная чемпионка Старого Света, гимнастка по прозвищу «Русская березка». В 50-60-х годах СССР не было равных в спортивной гимнастике. На играх 1956, 1960 и 1964 приносила победы сборной. На ее счету 10 медалей: пять золотых, две серебряные и три бронзовые. В Мельбурне гимнастка стала лучшей в командных соревнованиях. На играх 1960 года в Риме и 1964 в Токио выступила одинаково: по два золота, по одному серебру и бронзе. На каждой Олимпиаде выигрывала командные соревнования и брусья.







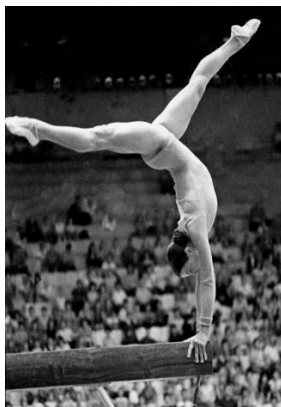
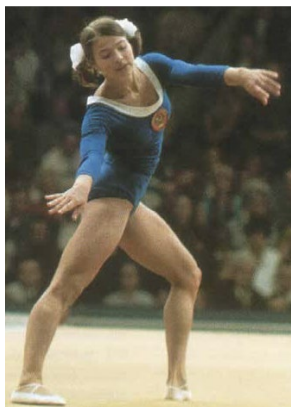
**Александр Дитятин** –  
трёхкратный олимпийский чемпион,  
семикратный чемпион мира 1979  
и 1981 годов. Двукратный чемпион  
Европы 1979 года. Многократный  
чемпион спартакиад народов СССР.  
Единственный в мире гимнаст,  
имеющий медали во всех  
оцениваемых упражнениях на одних  
Играх: на Московской Олимпиаде  
1980 года завоевал 3 золотых,  
4 серебряных и 1 бронзовую медаль.  
С этим результатом он вошёл  
в книгу рекордов Гиннеса.  
Один из лучших гимнастов всех  
времен. Заслуженный мастер  
спорта СССР.





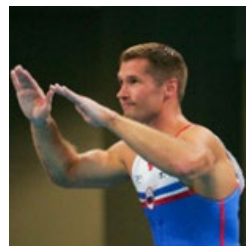


**Людмила Турищева** –  
 четырехкратная олимпийская  
 чемпионка. Всего на ее счету девять  
 медалей: четыре золотых, три  
 серебряных и две бронзовых.  
 Первое олимпийское золото получи-  
 ла в командных соревнованиях  
 на турнире в Мехико. На играх в  
 Мюнхене в 1972 и Монреале в 1976  
 году – по четыре медали.  
 В Германии она выиграла золото  
 в многоборье и команде. В вольных  
 была серебряная награда, в опорном  
 прыжке бронза. На турнире в Канаде  
 – золото в командных соревнова-  
 ниях. В личных дисциплинах – серебро  
 в вольных и опорном прыжке,  
 бронза в многоборье.





**Алексей Немов –**  
 четырехкратный олимпийский чемпион, многократный призер различных международных соревнований. Прославился выполнением сложнейших программ. Самыми резонансными играми в карьере русского спортсмена стала Олимпиада 2004 года в Афинах. Немов был основным фаворитом соревнований и показывал трудные элементы на перекладине и каково же было удивление всего зрительного зала, когда судьи показали низкие баллы. Шокированная возмущенная публика всего мира в течение 15 минут стоя свистела жюри, не давая продолжить соревнования. За невообразимые спортивные достижения гимнаст был внесен в книгу рекордов Гиннеса.

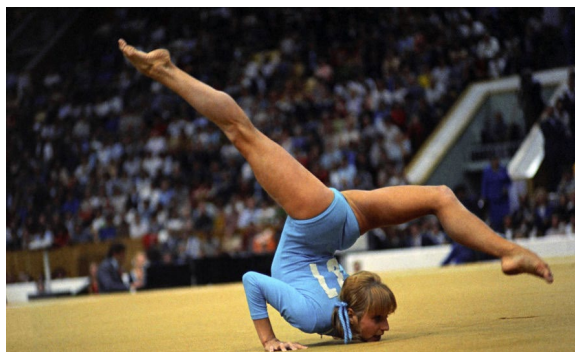


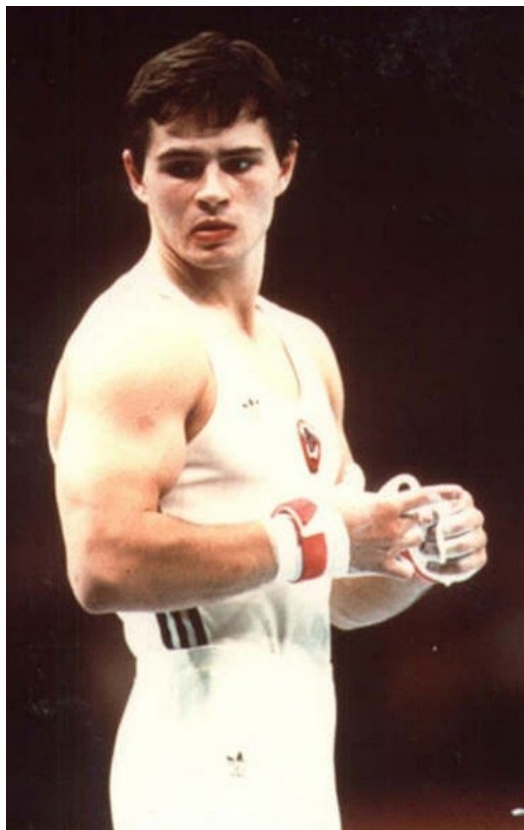




**Ольга Корбут –**  
главная звезда советской спортивной гимнастики в начале 70-х годов, четырёхкратная Олимпийская чемпионка, заслуженный мастер спорта СССР. Первая в истории гимнастка, которая смогла выполнить сальто на бревне. На ее счету четыре золотые и две серебряные награды на двух Олимпийских играх.

Настоящий фурор хрупкая гимнастка произвела на играх 1972 года. Спортсменка выиграла три золотые награды и одно серебро. Второе место у Корбут на брусьях, золото в команде, вольных и на бревне. На турнире 1976 года в Канаде гимнастка стала лучшей в командных и второй на бревне.





**Дмитрий Билозерчев –**  
абсолютный чемпион мира  
1983 и 1987 годов в 18 лет,  
трёхкратный олимпийский чемпион  
1988 года, 8-кратный чемпион мира,  
четырёхкратный серебряный призёр  
чемпионатов мира, десятикратный  
чемпион Европы. Заслуженный  
мастер спорта СССР. Один из самых  
совершенных гимнастов в истории.  
Известный своей образцовой  
формой, стилем и техникой,  
в 1983 году Дмитрий Билозерчев  
стал самым молодым чемпионом  
мира в мужском многоборье  
в истории.

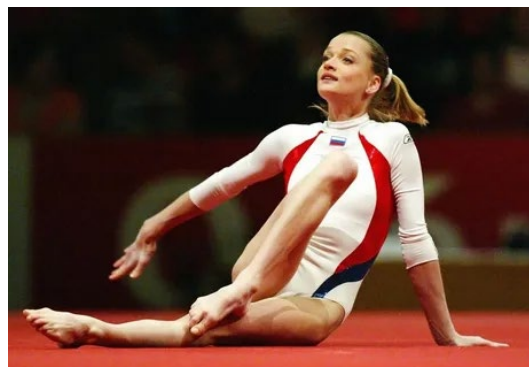






**Светлана Хоркина** – двукратная олимпийская чемпионка в упражнениях на брусках (1996, 2000), 9-кратная чемпионка мира, в том числе трижды в абсолютном первенстве и пять раз в упражнениях на брусках, и 13-кратная чемпионка Европы (трижды в абсолютном первенстве). Заслуженный мастер спорта России (1995).

После завершения спортивной карьеры, с 2007 года по 2011 год – депутат Государственной думы РФ пятого созыва от партии «Единая Россия». С октября 2012 года – референт Контрольного управления делами Президента Российской Федерации, с февраля 2016 года – первый заместитель начальника ЦСКА.



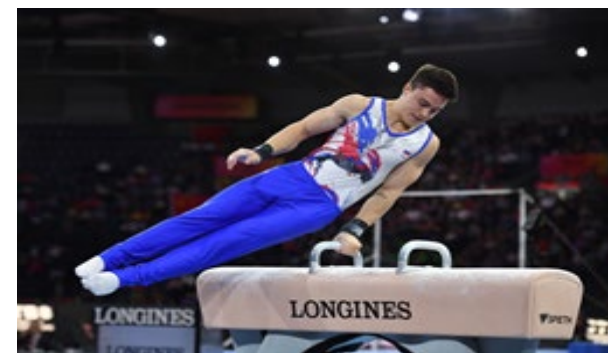


**Никита Нагорный** –  
олимпийский чемпион (2020),  
серебряный призёр Олимпийских  
игр (2016), трёхкратный чемпион  
мира (2019), восьмикратный  
чемпион Европы (2015, 2016,  
2018, 2019, 2021); заслуженный  
мастер спорта России.

Начальник главного штаба  
ВВПОД «Юнармия» с 2020 года.

На Олимпиаде 2020 в Токио  
завоевал олимпийское золото  
в командном многоборье  
в составе сборной Олимпийского  
комитета России.

Данную награду команда России  
завоевала впервые за 25 лет.

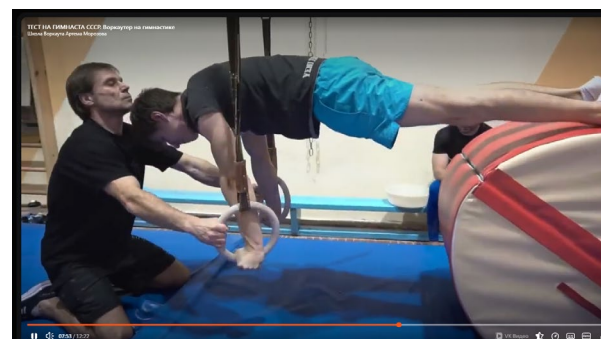
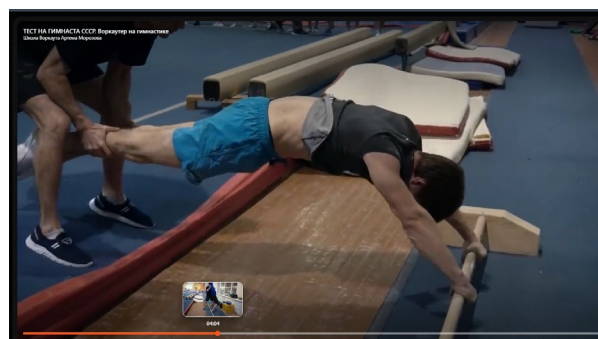
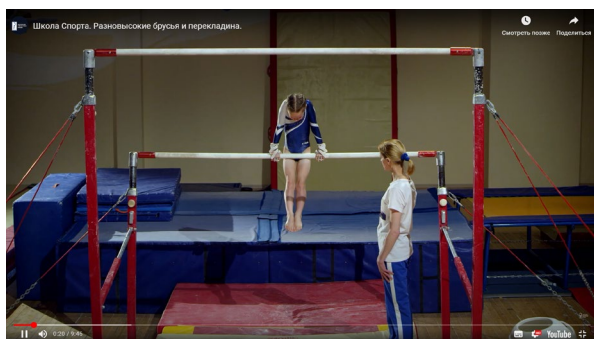
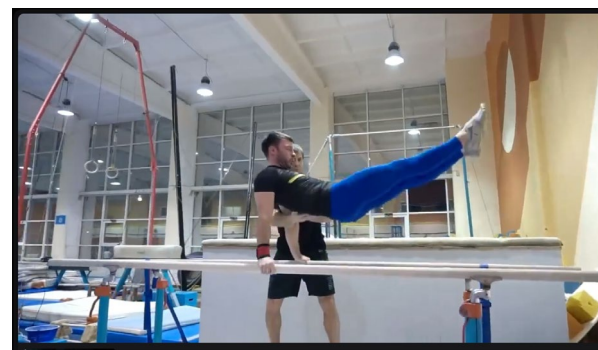
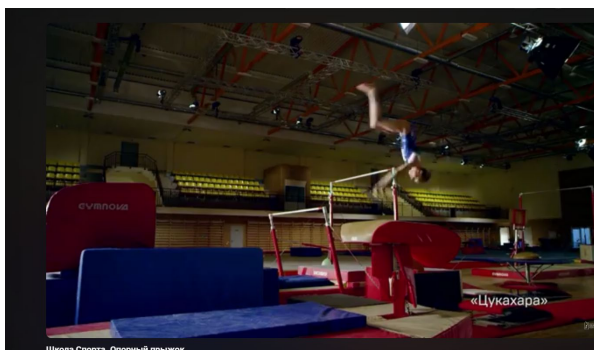




## Приложение 5



### Выполнение упражнений на гимнастических снарядах [3]





## Приложение 6

### Общеразвивающие упражнения ОРУ<sup>2</sup> [3]

#### Формирование правильной осанки

Плохая осанка – не только недостаток физического развития, но и изъян в состоянии здоровья. Аномалии осанки, связанные со слабым развитием мускулатуры плечевого пояса, спины и брюшного пресса, снижением подвижности шейно-грудного отдела позвоночника, – это угроза работе внутренних органов и систем организма, прежде всего сердечно-сосудистой, дыхательной. Со всеми вытекающими из этого последствиями.

Для формирования правильной осанки и коррекции недостатков в осанке следует прежде всего укрепить отстающие в развитии мышечные группы. Существенной является выработка навыков постоянного контроля за правильностью привычной позы в положении сидя, стоя, при ходьбе. При обучении важно освоить ощущение ее, принятия соответствующей позы и сохранения ее длительное время.

Для этой цели полезны следующие упражнения:

1. Стать спиной к стенке, чтобы пятки, ягодичные мышцы, лопатки и затылок касались ее. Запомнить это положение и отойти от стенки, сохраняя его. После чего подойти вновь к стенке и проверить, насколько удалось сохранить правильную осанку.

2. Стоя спиной к стенке, выполнить наклоны в стороны, приседания, не отрывая таза, лопаток и головы от стенки.

3. Выполнить первое упражнение, но отойдя от стенки, проделать несколько движений руками, туловищем, ногами. Подойти к стенке и проверить, удастся ли принять положение, соответствующее правильной осанке.

#### Развитие физических качеств и функциональных возможностей

С помощью общеразвивающих упражнений успешно решаются задачи развития физических качеств. На основе известных методов – многократных повторных усилий, больших напряжений динамического и изометрического характера можно поднять уровень силовых возможностей. Используя широкоамплитудные движения в режиме активных и пассивных воздействий, фиксируя мышцу в растянутом положении (стретчинг) – достичь хорошей подвижности в суставах. Применив традиционные методы тренировки, удастся развить и другие качества – быстроту, ловкость, прыгучесть.

Возможности общеразвивающих упражнений как средства развития скоростных качеств, ловкости хорошо иллюстрируют примеры из практики атлетической подготовки спортсменов в игровых видах:

**Упражнения в парах:** занимающийся выполняет темповые подскоки, отталкиваясь носками жестких ног с самым минимальным сгибанием. Партнер стоит сзади и руками оказывает давление на плечи только в момент приземления, позволяя совершать отскок свободно;

**Прыжки с использованием скамейки:** с бокового разбега, наступая одной ногой на скамейку и отталкиваясь выполнить максимальный прыжок вверх-вперед

---

<sup>2</sup> ОРУ – общеразвивающие упражнения

с приземлением на обе ноги. Варианты движений в полете могут быть самыми разными – с поворотом на 180°, 360°; со сгибанием ног назад, с максимальным прогибанием, с группировкой и т.п.

**Прыжки, выполняемые с разбега с использованием гимнастического коня, установленного наклонно.** Ближний край коня опускается максимально, дальний – поднимается. Занимающийся разбегается, отталкивается одной ногой о мостик и следующим шагом толкается о дальний край коня. В полете возможно проделать те же варианты движений, что и с использованием скамейки.

**Высокоинтенсивные общеразвивающие упражнения, выполняемые в скоростном режиме:**

1. В упоре лежа – толчком рук и ног – прыжок в сторону в сочетании с последующим перекатом. Повторяется упражнение многократно, поочередно вправо, влево.
2. Из стойки на коленях – прыжком перемах ног вперед в положение лежа на спине.
3. Толчком одной и махом другой – прыжок на руки с последующим перекатом через грудь, в темпе, вставая на ноги с поворотом кругом и не выпрямляясь, снова в темпе прыжок на руки (продолжая цикл движений 5-6 раз).

Выполнение аналогичных описанным выше упражнений сериями обеспечивает не только развитие силы, быстроты, ловкости, но и функциональную «избыточность», дающую позитивный перенос на многие виды двигательной деятельности.

#### **Овладение навыками одновременного отталкивания руками от опоры**

Большой объем гимнастических прыжковых упражнений связан с отталкиванием двумя руками или двумя ногами при минимальном сгибании в локтевых (коленных) суставах.

Выработка умений и навыков согласованного (синхронного) отталкивания от опоры нередко, связана с преодолением ряда трудностей (безусловные и условные рефлексy, психологический дискомфорт и т.п.). Ниже приводятся примерные подготовительные упражнения.

1. И.п.: упор лежа на бедрах. Сгибая руки, перекаат вперед прогнувшись. Обратным перекатом назад «акцентированным» усилием мышц-разгибателей предплечий – перейти в стойку на коленях. Сгибание с отведением таза назад при переходе в стойку на коленях даже при достаточной силе отталкивания не позволит выполнить задание.

2. И.п.: упор лежа с опорой руками о набивной мяч. Подскоки на руках, отрывая мяч от пола. Постепенно стремиться увеличить высоту взлета. То же, но из упора лежа на согнутых руках.

3. И.п.: упор лежа, между руками набивной мяч. «Впрыгнуть» двумя руками в упор и в темпе соскочить на пол. Продолжая упражнение, стремиться выполнять отталкивание при минимально возможном сгибании рук.

«Подскоки» в упоре лежа с хлопком в ладоши перед грудью.

4. И.п.: основная стойка на расстоянии 0,5–0,7 м от гимнастической стенки. Падая вперед прямым телом, «жестко» встретить опору руками и в темпе отталкиваясь «в плечах» (стремясь не согнуть рук в локтях), вернуться в и.п.

5. И.п.: упор лежа с опорой носками о рейку стенки несколько выше уровня

плеч (спина закруглена, тело выпрямлено). «Уронить» тело до касания грудью пола. В темпе, не фиксируя промежуточную позу, вернуться в и.п., стремясь закончить упражнение подскоком на руках.

### Овладение мышечным расслаблением

Умение произвольно расслаблять мышцы очень важно при формировании двигательных навыков, позволяет легко, непринужденно и экономично выполнять движения.

Первой задачей в овладении искусством мышечного расслабления является формирование умений ощущать момент расслабленности мышц и научиться использовать это в простейших общеразвивающих движениях. Ниже приводятся несколько групп упражнений, облегчающих решение локальных задач:

Упражнения на ощущение расслабленного состояния мышц:

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Мысленно «проверить», расслаблены ли мышцы отдельных звеньев тела, начиная с ног и кончая мышцами шеи.

2. И.п.: сед, медленно согнуть левую к груди, затем резким, акцентированным толчком рук в бедро вернуть ногу в и.п. (При правильном выполнении нога, скользя по полу пяткой, возвращается в и.п. отчетливо выраженным «шлепком»). Продолжить упражнение, последовательно меняя ногу.

3. Свободные потряхивания рук, как бы стремясь стряхнуть с них капли воды.

Упражнения на ощущение «контраста» в степени напряжения мышц:

1. И.п.: стойка, руки вперед. Сильно сжать кисти в кулак, напрячь мышцы предплечья (5-6 с). Расслабить мышцы – «уронить» руки.

2. И.п. стойка ноги врозь в полунаклоне, правая вверх, левая назад, в руках гантели небольшого веса. Ритмичная смена положения рук. Добиться полного «выключения» мышц (свободного падения руки), подхватывая движение в момент прохождения вертикали.

3. И.п.: партнеры в стойке лицом друг к другу. Первый удерживает за спиной набивной мяч. Акцентированно наклоняясь вперед, он перебрасывает мяч партнеру через себя прямыми руками. Приняв мяч, второй переводит его за спину и таким же образом возвращает обратно.

4. И.п.: лежа на спине, набивной мяч между стопами. Бросок мяча партнеру, находящемуся сзади на расстоянии 2-3 шагов с выпрямленными руками.

Упражнения на ритмическую смену скоростно-силовых движений:

1. И.п.: стойка боком к скамейке, опираясь согнутой ногой о скамейку, рука на поясе. Ритмичные перескоки через скамейку. Сконцентрировать внимание на полном расслаблении мышц ноги, после завершения отталкивания.

2. И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии 1 шага, в руках концы натянутого резинового амортизатора, перекинутого через нижнюю рейку. Сгибая руки и поднимаясь на носки, натянуть амортизатор вверх. Мгновенно расслабить мышцы рук, позволить деформации амортизатора вернуть руки в и.п.

### Развитие подвижности позвоночника

1. И.п.: сед на пятках, опираясь руками о пол сзади носков ног. Оторвать таз от стоп и (контролируя втянутый живот) прогнуться в грудной части. Зафиксировать конечное положение и вернуться в и.п.

2. И.п.: сед перед набивным мячом. Наклоняясь назад и опираясь на мяч (не отрывая таз от пола), прогнуться в грудной части, руки в стороны. Выпрямиться в и.п.

3. И.п.: упор лежа на согнутых руках с опорой о скамейку (продольно). Выпрямляя руки, упор лежа на бедрах, слегка скользя носками на полу назад. Вернуться в и.п.

4. И.п.: стоя лицом друг к другу, захватив руки друг друга у плеча. Не распуская захвата рук и не сходя с места, повернуться на 360°, повторить 5-6 раз в одну, а затем в другую стороны.

5. И.п.: упор стоя на коленях. Прогнуться в грудном отделе позвоночника, зафиксировать позу 3-4 секунды, после чего выполнить обратное движение, закруглив спину («кошечка»). По мере освоения, целесообразно выполнять движения на каждый счет.

### Освоение рационального согласования движений с дыханием

Выполнение общеразвивающих упражнений удачная модель для овладения основными типами дыхания и рациональным сочетанием дыхания и движений. Различают три типа дыхания: **грудной (реберный), брюшной (диафрагмальный) и смешанный**. При **грудном типе** дыхания вдох обеспечивается интенсивным сокращением межреберных мышц, а выдох (опускание ребер) – расслаблением их. При **брюшном типе** дыхания дыхание осуществляется за счет диафрагмы. Опускание купола диафрагмы – вдох, поднятие – выдох.

**Смешанный тип** дыхания обеспечивает оптимальный режим использования инспираторной (вдыхательной) и экспираторной (выдыхательной) мускулатуры в самых разнообразных условиях мышечной деятельности.

Дыхание и движение тесно взаимосвязаны. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений следует соблюдать некоторые методические правила, что позволит достичь экономизации энергетических затрат, а вместе с тем сделать движения более пластичными, четкими.

Различают несколько групп упражнений, для каждой из которых характерны особые соотношения между дыханием и движениями.

Первая группа – это простые по форме упражнения, выполняемые размеренно, без значительного напряжения. Позы и движения в таких упражнениях, при которых расширяется грудная клетка, с анатомической точки зрения благоприятствуют вдоху. И наоборот, позы и движения, при которых объем грудной клетки уменьшается, благоприятствуют выдоху.

Пример: И.п. – о.с.;

1 – руки в стороны (вдох);

2 – и.п. (выдох).

Разумно использовать анатомические предпосылки для вдоха и выдоха.

Первое методическое правило: если движения руками, ногами, туловищем в упражнении разнонаправлены по своему воздействию, то вдох и выдох следует совершать в соответствии с доминирующим влиянием движений.

Пример: И.п. – о.с. (вдох);

1–2 – согнуть правую вперед, руки за голову (выдох);

3–4 – и.п. – вдох.

В данном примере доминирующим движением является сгибание бедра. Оно воздействует на диафрагму, перемещая ее вверх и тем самым повышая внутрибрюшное давление.

Вторая группа упражнений включает силовые и скоростно-силовые движения. Это наклоны с отягощением, энергичные (акцентированные) движения с гантелями, сгибания – разгибания туловища в положении лежа, прыжки вверх со взмахом рук и т.п. В этих упражнениях доминирующим фактором влияния движений на дыхание являются не анатомические, а физиологические посылки, обуславливаемые степенью необходимого напряжения мышц, обеспечивающих движение.

Второе методическое правило, таким образом, рекомендует фазы приложения небольших мышечных напряжений сочетать с выходом, а вдох совершать тогда, когда напряжение падает.

Пример: И.п. – лежа на животе, руки за голову;

1–2 – прогнуться, руки в стороны;

3–4 – и.п.

Здесь прогибание с анатомических позиций выгодно для вдоха, но реализовать эту возможность не удастся, т.к. фактор напряжения мышц в своем влиянии на дыхание оказывается более весомым.

Третья группа упражнений объединяет ходьбу, бег на месте или трусцой, непринужденные движения танцевального характера, при которых имеются хорошие условия для полного ритмичного дыхания.

Третье методическое правило – ориентир к тому, что ритм дыхания в такого рода упражнениях каждый занимающийся должен подобрать самостоятельно, сообразно своим функциональным возможностям. Оптимальное соотношение – 2-3 шага или легких подскока – вдох, 2-3 последующих – выдох.

## **Прикладные упражнения**

### **Ходьба, бег, прыжки**

Умения, и навыки, приобретаемые с помощью этих упражнений, в известной мере компенсируют недостатки современного уклада жизни, которые не способствуют приобретению детьми естественных двигательных навыков. В этом смысле овладение прикладными упражнениями – различными вариантами ходьбы, бега, прыжков, лазаний, перелезаний, метаний, может принести пользу в овладении навыками профессиональной, воинской и спортивной подготовки.

Весьма ценным является то обстоятельство, что прикладные упражнения можно выполнять в естественных природных условиях – в сквере и парке, на лужайке и в лесу, на пересеченной местности и в водной среде.

Прикладные упражнения хорошо «вписываются» в структуру урока и успешно используются в различных его частях во всех звеньях системы физического воспитания.

**Ходьба** – координационно сложное движение, несмотря на кажущуюся простоту и естественность. Закрепившийся в процессе эволюции человека рефлекс асимметричного выполнения движений рук и ног (т.н. шагательный рефлекс) – обуславливает вовлечение в работу не только мышц ног, рук, но и мышцы туловища и шеи.

В уроке гимнастики ходьба применяется во всех ее многообразных разновидностях – на носках и пятках, на внешних и внутренних сводах стопы, в полуприседе и приседе, выпадами, приставными и скрестными шагами, с высоким подниманием бедер.

Спокойная, ходьба с ритмичным напряжением и расслаблением мышц создает благоприятные условия для восстановительных процессов.

**Бег** высоко динамичная деятельность, поэтому влияние его на организм, особенно на сердечно–сосудистую, дыхательные системы гораздо сильнее, чем во время ходьбы.

В уроках гимнастики наиболее часто реализуются разновидности бега: с высоким подниманием бедер, со сгибанием ног назад, со взмахом прямых ног вперед, назад, в стороны и др.

При обучении технике ходьбы и бега, рекомендуется обращать внимание на правильность постановки стоп. В отличие от ходьбы, при которой стопы слегка повернуты наружу, в беге лучше повернуть их внутрь, что обеспечивает равномерность распределения нагрузки на фаланги пальцев, повышает работоспособность мышц, экономичность работы мышц.

**Прыжки.** Велика группа полезных прыжков, именуемых «неопорными», в высоту, в длину, в глубину, в «окно», со скакалкой и через скакалку.

В качестве подготовительных упражнений для развития прыгучести применяют многообразные разновидности прыжков:

- на месте (с передвижением вперед, назад, в сторону, с одной на две и с двух на одну ногу, согнув ноги вперед и назад);

- со скакалкой (на двух ногах и одной ногой, с вращением со скакалкой вперед и назад, на месте и с продвижением);

- через длинную вращающуюся скакалку (перепрыгивания, прыжки на одной и двух ногах, с поворотом, с междускоками, вбегание и выбегание).

- Прыжки в высоту (выполняются с места и с разбега), через препятствия (гимнастическая скамейка, горка матов, низкое бревно, планка или веревочка). Прыжки можно выполнять из различных исходных положений, например, стоя лицом, боком или спиной к препятствию – (прогнувшись, согнув ноги вперед, назад), с разбега толчком двух и одной, согнутыми и прямыми ногами, с поворотом направо, налево, кругом, на 360°, с различными движениями рук.

- Прыжки в длину выполняются с места и с разбега, толчком одной или двух ног, с различными поворотами и движениями рук.

- Прыжки в глубину могут выполняться с подвесной площадки, с различных гимнастических снарядов. Усложняют задание изменением исходного положения (стоя, в полуприседе, приседе, боком, спиной вперед), выполнением с закрытыми глазами или ловлей мяча во время прыжка.

- Прыжки в «окно». В качестве окна может использоваться гимнастический обруч или пространство между натянутыми на разных уровнях веревочками.

При обучении прыжкам занимающимся важно прежде всего усвоить навыки правильного приземления. Приземляться следует на носки почти выпрямленных и напряженных ног с последующим переходом на всю стопу. Подводящие упражнения

для обработки правильного приземления – пружинные приседания, фиксация положения «доскока» 2-3 с.

Эффективность работы мышц ног возрастает, если подскоки сделать короткими, быстрыми. Например, предварительно быстро опуститься в присед и тотчас же подпрыгнуть, резко выпрямляя ноги в коленных и тазобедренных суставах, согласованно со взмахом рук.

### Упражнения в равновесии

**Равновесие** – это умение сохранять устойчивость тела в различных позах и движениях на ограниченной или подвижной опоре.

Важными условиями для сохранения равновесия, как известно, являются величина площади опоры и высота расположения общего центра тяжести тела. Чем больше площадь опоры и ниже ОЦТ, тем легче сохранить равновесие.

К прикладным упражнениям на равновесие относятся разновидности стойки: на носках, на пятках, на одной, на двух, на лопатках, предплечьях, голове и руках, стойки на двух и одной руке. Эти упражнения могут выполняться на полу, на различной по высоте опоре, с переходом из более низкого положения в более высокое и наоборот.

К динамическим равновесиям относятся разновидности ходьбы, бега, танцевальных шагов с различными движениями руками, туловищем, головой, с остановками, наклонами, поворотами, подбрасыванием и ловлей предметов, переноской груза, с перепрыгиванием через препятствие: (набивной мяч, гимнастическая палка, гимнастический обруч).

Спортивная практика дает немало примеров, когда требования статического и динамического равновесия сочетаются в рамках конкретного упражнения значительно усложняя решение основной двигательной задачи. Пример: прыжок шагом в остановку (художественная гимнастика), опорный прыжок боком с приземлением в стойку спиной к снаряду (гимнастика), акробатическая связка: курбет – сальто назад в группировке. В приведенных примерах устойчивость приземления наряду с описанными выше факторами зависит от того, насколько правильно выполнены предшествующие приземлению движения.

Сложной формой равновесия, имеющей большое прикладное значение, является расхождение на узкой опоре вдвоем: занимающийся принимает упор присев или ложится на живот поперек бревна (повышенной опоры), а другой продвигаясь вдоль бревна, перешагивает через него. Вариант: партнеры обхватывают друг друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед и поддерживая друг друга (с поворотом на  $90^0$ ) расходятся.

Формирование навыков сохранения равновесий связано в первую очередь с совершенствованием проприцептивной чувственности (мышечного чувства), вестибулярной устойчивости и зрительного контроля.

Начинают изучение равновесия в простейших упражнениях на полу, постепенно усложняя их (уменьшением площади опоры выполняя движения на носках, на одной ноге; изменением положения туловища, головы, рук, направления движений; использованием предметов или снарядов гимнастическая скамейка, натянутый горизонтальный трос).



По мере освоения упражнений можно постепенно увеличивать скорость или амплитуду движения, или оба фактора одновременно. Успех в упражнениях на равновесие зависит от мышечно-связочного аппарата стопы, поэтому укрепление свода стопы обеспечивает профилактику таких типовых травм, как растяжение боковых связок голеностопных суставов.

### **Упражнения в лазании, перелезании и переноске груза**

#### **Лазанье в смешанных висах, в смешанных упорах**

1. Лазание на наклонно установленной гимнастической скамейке: в упоре присев, в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади.

В приведенных примерах возможны разнообразные сочетания перехвата рук и перестановки ног – одноименные левая рука, левая нога; разноименные – левая рука, правая нога, последовательные руки, ноги.

2. Лазание на гимнастической стенке: передвижения вверх, вниз, в стороны, в смешанном вися, с поочередным перехватом руками и переступанием ногами; передвижение прыжками в различных направлениях, усложненные варианты упражнений – лазанье спиной к стене, с грузом на плечах, лазание без помощи ног.

3. Лазанье по вертикальному канату – наиболее распространенный вид лазания, требующий хорошей подготовки мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища и разгибателей ног.

В практике физического воспитания чаще всего используют два способа лазания в смешанном вися:

- способ в два приема;
- способ в три приема.

Лазание способом в два приема связано с большим напряжением мышц рук и плечевого пояса, и при достаточной их подготовленности обеспечивает высокую скорость перемещения вверх. Техника исполнения: И.П. – вис стоя хватом правой рукой сверху, левой на уровне подбородка; 1 – поднять согнутые ноги как можно выше и зажать канат стопами; 2 – не ослабляя захвата стопами (отталкиваясь), выпрямить ноги с перехватом левой рукой вверх.

Лазание способом в три приема. Этот способ лазания требует меньше усилий рук и плечевого пояса, чем предыдущий, так как основную нагрузку принимают на себя мышцы ног. Чаще всего поэтому он применяется в женских и детских группах. Техника исполнения: И.П. – вис стоя; 1 – согнуть ноги как можно выше и крепко захватить канат ступнями и коленями; 2 – выпрямить ноги, фиксируя положение вися стоя на согнутых руках; 3 – поочередным движением рук захватить канат повыше.

Обучение лазанию в смешанном вися следует начинать с овладения техникой захвата каната ногами. Способы захвата:

- захват, наступая одной ногой на другую;
- скрестный захват – канат зажимается между подъемом одной стопы и пяткой другой;
- захват каната внутренней стороной стоп.

Обучение упомянутым выше способам лазания, как правило, предшествует усвоению техники захватов каната ногами. На первых порах рекомендуется изучать их, сидя на скамейке. Далее необходимо последовательно научить занимающихся

разгибать ноги, находясь в смешанном вися, подтягиваться на руках, используя опору на ноги.

Овладев навыком лазания в смешанном вися, можно приступать к совершенствованию техники лазания в вися без опоры ногами о канат. Варианты вертикального лазания в вися (с поочередными или одновременными перехватами руками):

- лазание ноги вместе или врозь;
- лазание в вися углом ноги вместе (канат сбоку) или врозь;
- лазание в вися согнувшись.

При всех видах лазания необходимо осуществлять страховку.

## **Перелазание**

В условиях гимнастического зала, как правило выполняется с использованием гимнастических снарядов (бревно, брус, конь, гимнастическая скамейка).

Существует несколько способов перелазания препятствия:

– перелазание из положения стоя лицом к препятствию, с опорой на разноименные руку и ногу. Свободную пронести над опорой. Приземлиться спиной к препятствию. Выполнить с места и с разбега;

– «опорой» на грудь. Операясь о верхний край препятствия грудью и держа одной рукой за его верхний край, другой как можно ниже на другой стороне опоры последовательно пронести ноги через препятствие и приземлиться на другой стороне;

– «зацепом». Выполняется с разбега толчком одной ноги – махом другой ногой зацепиться за препятствие, используя усилия рук. Далее, подтягиваясь, перейти в упор лежа, после чего махом назад свободной ногой и опорой разноименной рукой завершить перелазание и приземлиться боком к препятствию;

– с помощью партнеров. Чтобы преодолеть высокое препятствие, перелезающий, опираясь на руки партнера наступает на подставленное бедро второго партнера и далее поднимаясь до стойки на его плечах, переходит в упор на верхнюю сторону препятствия, после чего удобным для себя способом завершает опускание на противоположную сторону.

Разновидности переползания: на четвереньках – передвижение на коленях с опорой о кисти; на полчетвереньках – передвижение на коленях с опорой на предплечья одноименным и разноименным способом; по-пластунски – передвижение лежа на животе – разноименно; на боку – передвижение лежа на боку, опираясь предплечьем и разноименной ногой.

Весьма ценным является применение способов переползания в сочетании с другими упражнениями, например, с бегом, переползанием с грузом, с партнером, метанием во время переползания, после переползания, лазание или равновесие. Все эти упражнения успешно используются при проведении подвижных игр, эстафет.

## **Переноска груза**

Переноска груза (предмета или партнера), выполняемая индивидуально или группой, воспитывает умение рациональным образом, расчетливо и экономно расходовать силы. Переноска предметов на голове положительно сказывается на формировании правильной осанки и в уроке гимнастики, особенно в работе с детским контингентом широко используется для коррекции ее изъянов. Практические навыки переноса предметов проверяются при проведении эстафет, игр, преодоления полос препятствия и часто рассматриваются в качестве элементарной

формы самообслуживания занимающихся: переноска гимнастических матов вдвоем или вчетвером, скамеек в одиночку, удерживая за середину двумя руками сбоку или над головой; переноска гимнастического «козла» на спине или бревна согнутыми руками на плече или на голове группой в шеренге или колонне.

Большой прикладный смысл заключается в освоении приемов переноски партнера одним, двумя или группой соупражняющихся.

Примеры упражнений:

- переноска партнера, сидящего верхом на спине;
- сидящего на плечах партнера;
- переноска партнера на руках перед собой;
- переноска партнера в положении согнувшись одной рукой сбоку или лежащего в том же положении на плече;
- переноска двумя партнерами сидящего на соединенных руках и удерживающего их за плечи;
- переноска занимающегося двумя партнерами, захватом под руки и под колени.

Для переноски партнера двумя товарищами может использоваться оригинальный перекрестный захват рук несущих («решетка»), взятый из практики парно-групповых акробатических упражнений.

При освоении упражнений в переноске груза физическая нагрузка должна распределяться равномерно, для чего следует переносить груз сбоку, чередовать несущую руку, менять способы, а переноску на спине следует чередовать с переноской перед собой.

В качестве подготовительных подводящих упражнений можно предлагать упражнения с набивным мячом. В младших классах этот предмет удачно используют не только для переноски, но и при передаче его в круге, в шеренге, в колонне, из различных исходных положений.

### Упражнения в метании и ловле

Упражнения в метании и ловле являются хорошим средством для развития координаций движений, ловкости, укрепления мышц рук, плечевого пояса, спины. Предметами для метания могут быть мячи (малые, средние, большие, набивные), гимнастические палки, обручи. Метание хорошо сочетается с другими прикладными упражнениями. Примеры: лазание, с метанием в цель; метание в прыжке, жонглирование мячом, сохраняя равновесие.

Ловля предмета не менее сложна, чем метания. Здесь в короткий момент необходимо определить направление и скорость летящего предмета, объем и вес его, оценить траекторию полета и в зависимости от этого выбрать способ ловли:

– малый мяч обычно ловят одной рукой, обхватив пальцами сверху, или подставляя кисть снизу, принимая мяч на ладонь. Набивной мяч ловят двумя руками (мяч как бы вклинивается между ними). Гимнастическую палку удобнее всего ловить одной рукой за середину или ближний конец.

Основные упражнения в метании и ловле: метание в цель, подбрасывание и ловля, перебрасывание партнеру.

Метание в цель. В качестве цели используют различные мишени, нарисованные на стенах или специальных щитах. Особенно сложны двигательные задачи, которые приходится решать в метаниях по движущейся или внезапно появившейся цели.

Перебрасывания. Наиболее характерными являются перебрасывания предмета между партнерами, двумя руками или и одной рукой, ногами, зажимая мяч между стопами, в положении сидя и лежа.

Метание в цель, подбрасывание и ловля, перебрасывание – выполняются с мячами разного веса и величины, гимнастической палкой, обручем и т.п.

Ниже приводятся 15 упражнений в бросании и ловле (так называемая «шкала мяча» по П.Ф. Лесгафту), которые и определяют градацию нарастающей сложности.

1. Бросить мяч в пол и поймать.
2. Подбросить мяч вверх и поймать.
3. Подбросить мяч, дать ему упасть на пол и поймать.
4. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на пол, после отскока поймать.
5. Бросить мяч в стену и поймать его.
6. Бросить мяч под углом в пол так, чтобы он затем ударился в стену, отскочил, упал на пол, и после отскока от пола поймать его.
7. То же, но поймать мяч, не давая ему упасть на пол.
8. Стоя спиной к стене вплотную, бросить мяч в стену над головой и после отскока от пола поймать его.
9. То же, но поймать мяч, отскочивший от стены.
10. Стоя спиной к стене на небольшом расстоянии, бросить мяч косо назад – кверху от стены, дать ему упасть на пол и с поворотом лицом к стене поймать мяч, отскочивший от пола.
11. То же, но поймать мяч, отскочивший от стены.
12. Поймать мяч правой рукой, подбросив его под левую руку, опирающуюся о стену.
13. То же, но левой рукой.
14. Поймать мяч, брошенный из-под ноги, опирающейся о стену.
15. то же, но без опоры ногой.

Обучать метанию и ловле следует как одной, так и другой рукой, что обеспечивает пропорциональность нагрузки и гармоничность развития мускулатуры тела. Прежде всего необходимо позаботиться о технике ловли мяча, как наиболее трудного компонента движения. Включать в игры упражнения в метании и ловле рекомендует-ся только после прочного освоения техники приемов.

Упражнения в метании и ловле легко поддаются усложнению: увеличением расстояния (для метания в цель, повышением траектории полета, изменением объема и веса бросаемых предметов, с добавлением поворотов, с метанием и ловлей на ходу, с изменением исходных положений).

## Приложение 7

### Упражнения на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки [3]

Упражнения на снарядах выполняются в качестве учебных заданий в уроках физической культуры вообще и гимнастики, в частности. Однако основное назначение снарядов – использование их в спортивной гимнастике как видов многоборья. В соревнованиях мужчин – четыре снаряда (перекладина, брусья, кольца, конь с ручками, в соревнованиях женщин – два снаряда (брусья р/в, бревно). В многоборье для мужчин и женщин, кроме снарядов, входят вольные упражнения и опорные прыжки, хотя их нельзя отнести к разряду снарядовых.

#### Упражнения на перекладине

На перекладине возможно выполнение статических, силовых и маховых упражнений. Причем две первые группы упражнений предназначены для начинающих гимнастов.

Начальная подготовка на перекладине предполагает освоение простейших упражнений на низкой перекладине, среди которых смешанные висы и упоры: вис стоя, вис присев, вис лежа, висы завесом одной и двумя, вис согнувшись сзади, упор ноги врозь. К начальной подготовке также относятся подъемы переворотом на низкой и высокой перекладинах, перемахи одной из упора в упор ноги врозь, простейшие повороты с перемахом одной, обороты, соскоки и др.

Приводим краткое описание техники с замечаниями по разучиванию упражнений.

**Подъем переворотом в упор толчком одной и махом другой ноги на низкой перекладине** выполняется из виса стоя на одной, другая (маховая) отведена назад, руки согнуты. Махом ноги за перекладину, не разгибая рук, поднести таз к перекладине и, присоединяя толчковую ногу к маховой, перевернуться в упор. Страховка и помощь оказывается – снизу под таз и ноги, а для облегчения переворачивания – под плечо.

**Подъем левой (правой) с разбега** выполняется из виса стоя на одной другая назад. Делается 3-4 беговых шага на согнутых ногах, держась прямыми руками за перекладину, почти до полного разгибания в тазобедренных суставах. Затем толчком одной и махом другой обе ноги подносятся к перекладине на уровне носков. Далее одна нога продевается под перекладину и с началом маха согнутого тела назад следует разгибание в тазобедренных суставах с постепенным подъемом в упор ноги врозь, в процессе которого гриф перекладины скользит по задней поверхности ноги. Помощь при разучивании подъема удобно оказывать подталкиванием снизу под спину и таз.

**Оборот вперед в упоре ноги врозь левой (правой)** выполняется хватом снизу. В начале упражнения надо приподнять таз и как бы «шагнуть» вперед, подавая вверх-вперед грудь. В процессе оборота не сгибаться и не опускать голову. После прохождения нижней точки оборота таз приближается к перекладине и тем самым сохраняется достаточная скорость вращения для прихода в конечное положение. В качестве подводящих упражнений рекомендуются: «шаг» вперед с гимнастической палкой между ног (имитация перекладины), отдельное выполнение первой полови-

ны оборота с помощью, проводка всего упражнения на низкой перекладине. Страховка и помощь – сбоку и спереди за плечо и ногу, находящуюся впереди.

**Оборот назад в упоре** выполняется после отмаха из упора (желательно выше горизонтального положения). Опускаясь в упор, необходимо создать вращение тела движением плеч назад, а ног вперед под перекладину, но при этом не ударяться тазом о перекладину и не сгибаться в тазобедренных суставах. В ходе оборота нужно прижимать гриф перекладины к тазу, особенно, когда тело находится внизу под перекладиной. Далее, сохраняя вращательное движение, гимнаст завершает оборот, удерживая тело прямым или слегка прогнутым.

В начале разучивания, как правило, оборот выполняется со значительным сгибанием тела, т.к. ноги обгоняют тело. Эту ошибку исправляют более ранним отведением плеч назад в начале оборота. Упражнение изучается вначале на низкой перекладине, а затем – на высокой. Помощь при разучивании оборота оказывается в основном путем содействия вращению («подкруткой»), особенно, в конце оборота поддержкой под грудь.

**Освоение упражнений на высокой перекладине начинается с разучивания размахивания.** Существует два способа размахиваний – изгибами и подтягиванием.

В первом способе гимнаст в положении виса поднимает ноги приблизительно до угла  $90^\circ$ , а затем быстро отводит их назад и без паузы подносит ноги к перекладине на уровне коленей с последующим энергичным разгибанием в тазобедренных и плечевых суставах в направлении вверх–вперед. Далее гимнаст переходит в вис и выполняет мах назад.

Во втором способе гимнаст из виса подтягивается и, не разгибая рук, подносит ноги к перекладине на уровне коленей. Затем ноги и туловище активным движением направляются вверх–вперед с одновременным разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах, а ног – в тазобедренных суставах. Последующий мах назад аналогичен первому способу.

Параллельно с овладением размахиванием гимнаст овладевает хлестообразной техникой махов вперед и назад.

**Особенностью хлестообразного маха вперед** является небольшое сгибание в тазобедренных суставах, которое предшествует прогибанию гимнаста перед выполнением собственно хлестообразного (броскового) маха вперед.

**В хлестообразном махе назад** двигательные действия почти «зеркально» соответствуют действиям гимнаста в хлестообразном махе вперед, т.е. действия в основном отличаются направлением.

Овладев размахиванием, можно приступать к разучиванию подъема разгибом. Для выполнения подъема разгибом оптимальным будет мах средней амплитуды. На махе вперед, приближаясь к вертикали, гимнаст активно прогибается и как бы фиксирует это положение (провисает). Затем, используя мах вперед, подносит вплотную к перекладине середину голеней и, дождавшись начала маха назад согнутого тела, энергично разгибается в тазобедренных суставах с одновременным нажимом на перекладину прямыми руками. В ходе разгибания гриф перекладины как бы скользит по передней поверхности голеней и бедер. Правильный подъем в упор должен завершаться свободным махом назад выше горизонтали. Типичные ошибки в этом упражнении: недостаточное приближение ног к перекладине, слишком



короткий по времени разгиб, нажим на перекладину согнутыми руками, не синхронное выполнение двух последних действий.

При разучивании упражнения весьма полезна проводка гимнаста на низкой перекладине с помощью одного–двух человек. Помощь – подталкиванием снизу в область таза в момент разгиба.

**Из упора мах дугой в вис** – связующий элемент для выполнения целого ряда более сложных элементов. Переход из упора в вис согнувшись субъективно ощущается как бы скольжением ног по перекладине от бедер до голеней. Когда плечи гимнаста оказываются под перекладиной следует разгибание тела вперед-кверху с максимальным удалением от перекладины и последующим переходом в вис. Разучивать мах дугой в вис удобно на средней перекладине (200–210 см) с помощью преподавателя, который поддерживает гимнаста одной рукой под плечо, а другой – под таз.

**Соскок дугой из упора** начинается так же, как и мах дугой в вис. Разгибание в тазобедренных суставах происходит более активно. Гимнаст отпускает перекладину, когда тело полностью разогнется во всех суставах и окажется в высшей и наиболее удаленной точке от перекладины.

В полете гимнаст прогибается, поднимая руки вверх-наружу. Далее следует приземление, в котором нельзя смотреть на место приземления, иначе будет «перекрут». Разучивать соскок дугой следует с помощью преподавателя на низкой и средней перекладине. Поддержка – одной рукой за лучезапястный сустав, а другой под поясницу. Для овладения высокодалеким полетом полезно делать соскок через веревочку перед перекладиной на расстоянии 150–175 см. Веревочку можно протягивать на уровне перекладины или выше ее. Если гимнаст уверенно выполняет оборот назад в упоре, рекомендуется выполнять соскок дугой в соединении с ним.

**Соскок махом вперед** является одним из самых простых соскоков с высокой перекладины. В стадии подготовительных действий гимнаст немного сгибается в тазобедренных суставах, чтобы в дальнейшем резко разогнуться. Благодаря этому значительно облегчается выполнение основного броскового движения по ходу маха. Затем следует энергичное прогибание тела, гимнаст отпускает гриф перекладины и переходит в фазу свободного полета с последующим приземлением. При исполнении этого упражнения гимнаст не должен видеть (так же, как в соскоке дугой) место приземления, он должен его «чувствовать». Страховка – сбоку под грудь (при перекруте) и под спину (при недокруте).

**Соскок махом назад**, как правило, выполняется после маха дугой в вис из упора. Гимнаст, проходя вертикальное положение, хлестообразным движением ног усиливает мах и одновременно нажимает руками на перекладину, поднимая плечи и спину. В конечной точке маха (желательно около горизонтали) руки одновременно (акцентированно) отпускают перекладину и отводятся назад, гимнаст как бы «застывает» в полете в прогнутом положении. Затем следует приземление. Страховать – сбоку под перекладиной, одной рукой под грудь, другой – под спину.

### **Упражнения на брусках**

**Размахивание в упоре** является одним из базовых маховых упражнений на брусках. Оно считается полноценным, если его амплитуда достигает примерно 180°, т.е. на махе вперед и на махе назад тело гимнаста располагается по горизонтали.

Начальное (пусковое) движение размахивания—сгибание тела вперед в тазобедренных суставах с последующим махом назад ног и туловища. Затем все повторяется на фоне возрастающей амплитуды движения. В размахивании важно добиваться максимального поднимания туловища (не ног) на махе вперед за счет напряжения мышц рук и передней поверхности туловища.

Определенную трудность в освоении размахивания в упоре представляет необходимость удержания равновесия при выполнении махов. Гимнаст для сохранения динамического равновесия вынужден подавать плечи в сторону, противоположную маху. Размахивание в упоре надо разучивать на низких брусках. Страховка и помощь – одной рукой за плечо около локтевого сгиба, другой – поддержка под таз гимнаста на махе вперед.

**Стойка на плечах** является базовым статическим упражнением начальной подготовки гимнастов. Оно может выполняться из упора стоя на одном и двух коленях, из седа ноги врозь, упора углом, а также махом назад.

Для выполнения стойки на плечах из седа ноги врозь надо захватить жерди у бедер, силой приподнять тело и когда спина примет вертикальное положение, подать плечи вперед, развести локти в стороны и опустить плечи впереди кистей на расстояние 20-25 см. Затем, разгибаясь в тазобедренных суставах, соединить ноги и принять слегка прогнутое положение. Разучивание стойки на плечах удобнее начинать на стоянках или низких брусках.

**Стойка на плечах махом назад** разучивается после овладения размахиванием в упоре.

По мере приближения к крайней точке маха назад гимнаст сгибает руки, подает плечи вперед и, разводя локти, мягко опускается на плечи на расстоянии 20-25 см от кистей. Типичные ошибки: недостаточный мах назад (ниже 45-75°), раннее сгибание рук, слишком близкая опора плечами относительно кистей рук, недостаточное разведение локтей. При разучивании маховой стойки можно использовать стоялки: махом одной и толчком другой ноги стойка на плечах с поддержкой гимнаста тренером или партнером за середину бедра. Самостраховка: если в процессе стойки на плечах гимнаста переворачивает на спину из-за избыточного маха, надо развести ноги.

**Кувырок вперед согнувшись из седа ноги врозь.**

Выполняется как бы в несколько приемов: 1. Захватить жерди руками перед бедрами (как можно ближе). 2. Поднимая таз и опираясь плечами о жерди, принять положение упора на руках согнувшись и быстро выполнить перехват руками. 3. Плавно опуская таз, перейти в положение упора ноги врозь.

**Подъем разгибом из упора на руках** выполняется после принятия высокого упора на руках (из упора стоя на низких брусках или после размахивания в упоре на руках на средних брусках). Из этого «стартового» положения следует пружинящее сгибание с последующим энергичным разгибанием вверх-вперед и одновременным отталкиванием плечами от жердей, в результате чего гимнаст выходит в упор. Технически правильный подъем должен заканчиваться свободным махом назад.

Подводящие упражнения: имитация подъема разгибом из положения лежа а спине согнувшись на мате, подъем разгибом в сед ноги врозь на брусках.

**Подъем махом вперед** выполняется после размахивания в упоре на руках. После прохождения вертикали делается бросковое движение ногами по ходу маха. Когда стопы ног достигают высоты жердей, следует энергичный рывок грудью вверх–вперед с одновременным отталкиванием плечами от жердей и «включением» рук. Технически правильное исполнение подъема должно завершаться достаточно высоким положением тела над жердями.

Разучивание подъема облегчается, если его проводить на наклонных брусках. Помощь при подъеме – подталкивание в область таза в момент рывкового движения грудью.

**Подъем махом назад**, как правило, выполняется из «стартового» положения – упор на руках согнувшись, аналогичного подъему разгибом. Далее следует активное разгибание тела с подтягиванием плеч к кистям рук с последующим хлестообразным махом назад. Используя мах, гимнаст отталкивается плечами от жердей и, подавая плечи вперед, быстро отжимается. Полное выпрямление рук совпадает с высшей точкой маха назад.

Основная трудность упражнения заключается в наборе большого маха назад с одновременным подтягиванием плеч к кистям. Успешному выполнению подъема способствует помощь преподавателя путем подталкивания гимнаста снизу из-под жердей: одной рукой под грудь, а другой – под бедро.

**Соскок махом вперед (углом)** является одним из самых простых соскоков с брусков. Он выполняется из упора после маха небольшой амплитуды. После прохождения вертикального положения гимнаст умеренно сгибается в тазобедренных суставах (угол между туловищем и ногами 120–150°) и одновременно смещает тело в сторону соскока. Конец маха вперед совпадает с толчком руками, в результате которого тело гимнаста оказывается вне жердей. В завершающей стадии соскока гимнаст активным движением ног книзу разгибается в тазобедренных суставах с одновременным перехватом (дохватом) одной рукой за жердь и приземляется боком к брускам.

**Соскок махом вперед с разноименным поворотом кругом** (в сторону жердей) отличается от описанного соскока углом второй половиной движений. После прохождения вертикали мах вперед выполняется не только со смещением тела в сторону соскока, но и с некоторым закручиванием ног в сторону поворота. К концу маха вперед вслед за ногами поворачиваются туловище и голова, гимнаст энергично отталкивается от жердей и завершает поворот, приходя в положение стоя боком (одноименным стороне соскока) к брускам, с дохватом одной рукой за жердь.

В качестве подводящих упражнений при разучивании соскока рекомендуются: из седа на одной жерди выпрямляясь – соскок с поворотом кругом (например: из седа на левом бедре на правой жерди – соскок с поворотом налево – кругом), а также соскок углом с поворотом на 90° в стойку лицом к жерди хватом двумя руками продольно.

**Соскок махом назад** выполняется после удовлетворительного освоения размахивания в упоре. Приближаясь к высшей точке маха назад, гимнаст смещает тело в сторону соскока, отталкивается от жердей и оказывается вне брусков в прогнутом положении. Затем быстро ставит руку (разноименную стороне соскока) на жердь

и приземляется боком к брусам. Страховка и помощь: одной рукой поддержка за плечо гимнаста, другой рукой – снизу под бедро.

### **Упражнения на кольцах**

Одной из специфических особенностей упражнений на кольцах является подвижная опора, обусловленная конструкцией этого гимнастического снаряда. На кольцах могут выполняться статические положения, силовые перемещения, маховые движения. **Простейшими статическими упражнениями являются: вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, упор.**

Самое простое силовое упражнение (перемещение) на кольцах – **Подъем силой** выполняется из виса глубоким хватом в два приема, следующие один, а другим без существенной паузы. Первый прием – подтягивание с выходом в упор на согнутых руках, второй – отжимание в упоре. Важные детали техники подъема: в процессе подтягивания тыльные стороны кистей и локти рук должны быть обращены друг к другу, в конце подтягивания гимнаст одновременно поворачивает кольца наружу, подает плечи вперед и выходит в упор на согнутых руках с последующим отжиманием.

Овладение маховыми упражнениями на кольцах начинается с **размахивания в висе**, амплитуда которого должна приближаться к 180°.

**Подъема махом вперед** для выполнения этого элемента гимнаст делает бросковое движение по ходу маха и сразу за этим (около 45° за вертикалью) – рывок грудью в направлении вверх–вперед с одновременным энергичным отведением рук назад, последующим сгибанием и выходом в упор. Для облегчения подъема можно подтолкнуть гимнаста под плечи и таз, стоя сбоку от колец.

**Подъем махом назад** обычно выполняется после маха дугой из виса согнувшись или после размахивания в висе (в начале комбинации). Проходя вертикальное положение, гимнаст резко захлестывает ногами назад и одновременно с подачей плеч вперед энергично разводит кольца, стараясь приблизить их к тазу, с последующим выходом в упор. Для удержания тела в упоре можно прижать кольца к бедрам. Для облегчения подъема при его разучивании применяется помощь: подталкивание одной рукой снизу под бедра, а другой – в область таза гимнаста.

**Махом назад выкрут вперед согнувшись** выполняется после маха дугой из виса согнувшись или после размахивания в висе (в начале комбинации). Проходя вертикальное положение, гимнаст делает захлест ногами и, наклоня голову вперед, резко сгибается («складывается») с одновременным разведением колец. Полезно проделать это действие на низких кольцах, стоя на полу. Помощь при разучивании выкрута оказывается подталкиванием гимнаста снизу под бедро.

**Выкрут назад** обычно выполняется из промежуточного положения между висами согнувшись и прогнувшись. После пружинящего сгибания гимнаст немедленно активно разгибается с разведением рук и выполнением собственно выкрута. Заканчивая выкрут, гимнаст быстрым движением посылает руки вперед и, переходит в вис. Важная деталь: в процессе выкрута гимнаст должен полностью «выкрутиться» в плечах и переходить в вис как бы «проваливаясь» плечами и животом, оставляя при этом ноги выше туловища.

**Соскок переворотом ноги врозь** обычно выполняется после выкрута назад. Проходя вертикальное положение в висе, гимнаст делает ускоренный мах вперед,



сгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах, и одновременно с разведением ног направляет их назад-вверх с последующим отпусканием рук и переходом в безопорное положение. Далее следует активное разгибание в тазобедренных суставах до прогнутого положения тела и приземление. Важные детали соскока: при выполнении основного (броскового) движения с разведением ног, гимнаст должен активно тянуть кольца на себя, стараясь «перебросить» таз через кольца, и только после этого отпускать кольца.

**Подъем разгибом** выполняется практически из неподвижного положения. Требуются значительные усилия, чтобы перейти из виса согнувшись в упор. Технической основой этого упражнения является резкое разгибание тела с последующим торможением ног и одновременным «включением» рук и приведением их к тазу. Подъем разгибом на кольцах труднее, чем на других снарядах, поэтому на начальном этапе разучивания рекомендуется выполнять подъем на низких кольцах с помощью преподавателя.

### Упражнения на коне

Все упражнения на коне делятся на маятникообразные и круговые. В числе первых перемахи, круги одной (одноименные и разноименные) и скрещения (прямые и обратные). Маятникообразные движения носят колебательный характер и выполняются вокруг сагиттальной оси, а сами движения протекают в лицевой (фронтальной) плоскости. Большинство круговых движений представляют собой перемахи двумя сомкнутыми ногами, выполняемые по круговой траектории в горизонтальной плоскости с вращением тела вокруг продольной оси.

В упражнениях на коне различаются следующие фазы опоры руками: двухопорная фаза, когда опора выполняется двумя руками, одноопорная фаза, когда гимнаст опирается на одну руку.

Обучение упражнениям на коне начинается с овладения навыками правильной, рациональной осанки («посадки»), которая отличается выпрямленным телом, слегка согнутым в грудной части («горб», при опущенном плечевом поясе). Следует заметить, что овладение рациональной осанкой происходит постепенно – ее можно сформировать только в процессе освоения упражнений, состоящих из различных перемахов, скрещений и круговых движений одной и двумя ногами.

Перемахи одной ногой могут быть одноименными и разноименными. При описании одноименных перемахов принято называть только ногу, например, перемах правой (слово «ногой» опускается), при этом подразумевается перемах вперед. А если перемах выполняется назад, то указывается направление, например, перемах правой назад из упора сзади или упора правой. Направление также указывается при выполнении разноименных перемахов, например, перемах правой влево из упора или упора левой; перемах правой влево-назад из упора сзади.

Для овладения маятникообразными движениями на коне необходимо вначале освоить размахивание в упоре ноги врозь (правой и левой). Для этого полезно неоднократно проделать имитацию размахивания в висе на гимнастической стенке (лицом к ней), а также в упоре на руках на комбинированном снаряде.

На коне размахивание выполняется во фронтальной плоскости с разведенными ногами. В этом положении тела гимнаста должно быть прямым и располагаться вертикально. Такое положение нужно сохранять в процессе выполнения любых

маятникообразных движений. Типичными ошибками (особенно у начинающих гимнастов) являются поднимание спины и отведение таза назад.

Техника размахиваний. Из положения упора левой гимнаст вначале максимально отводит таз влево, а затем акцентированно делает мах правой в сторону и кверху до предела подвижности в тазобедренном суставе, при этом левая («передняя») нога остается пассивной (бедро касается тела коня), а таз гимнаста максимально приближается к правой ручке коня. Во второй половине размахивания «ведущая» правая нога опускается под действием силы тяжести в первоначальное положение с последующим многократным повторением размахивания. Далее то же проделывается в другую сторону из упора правой.

Важная деталь техники: при выполнении маха ведущей ногой в сторону-кверху нужно не допускать поворота таза в одноименную сторону.

Для выполнения размахивания в упоре гимнаст опирается руками о дальнюю часть ручек, но не за середину. В упоре плечи подаются вперед больше, чем в упоре ноги врозь, но спину не поднимать (для контроля нужно касаться тела коня бедрами, а не коленями). Размахивание в упоре лучше выполнять с прыжка, во время которого задается начало колебательного движения: таз гимнаста располагается у одной из ручек коня, а нога (разноименная с направлением размахивания) активно поднимается в сторону до предела. Из этого положения тело гимнаста скользящим движением направляется к другой ручке, с одновременным бросковым махом «ведущей» ногой в сторону-кверху до возможного предела. Далее «маятник» возвращается в первоначальное положение, а так повторяется несколько раз.

Для размахивания в упоре сзади таз выводится вперед за счет «отжимания» тела руками от ручек назад и вниз. Это позволяет увеличить амплитуду размахивания. Действия ногами и туловищем такие же, как при размахивании в упоре, хотя сделать это труднее из-за других условий опоры.

После овладения размахиванием в упоре ноги врозь и в упоре можно переходить к выполнению базового маятникообразного соединения: с прыжка (или из упора) перемах правой – мах влево – перемах правой назад – перемах левой – мах вправо – перемах левой назад. Если гимнаст уверенно выполняет это соединение 3-4 раза без остановки, то упражнение можно считать освоенным.

Следующим этапом начальной подготовки в упражнениях на коне является разучивание скрещений. **Обычное (прямое) скрещение** вначале выполняется из упора ноги врозь (левой и правой). После энергичного маха ногами и туловищем вправо гимнаст отталкивается правой рукой, продолжая отводить нижнюю часть туловища вправо-кверху, таз гимнаста поворачивается налево с одновременными перемахами левой назад, а правой вперед. После завершения встречных перемахов правая рука быстро ставится на опору. Скрещения необходимо выполнять в обе стороны, добиваясь максимальной амплитуды движения. Очень полезно для этого выполнять темповые многократные скрещения на комбинированном снаряде.

**Обратное скрещение** вначале также выполняется из упора ноги врозь (левой или правой). После маха ногами и туловищем влево отпустить левую руку и, продолжая нажимать правой рукой на ручку коня вправо-книзу, взмахнуть левой ногой в сторону-вверх «за голову», слегка поворачивая таз налево, сделать перемах правой вперед, а левой назад, оставляя ее вверху. Затем, продолжая поднимание ног,

быстро вернуть левую руку на опору. То же самое надо выполнить в другую сторону (из упора правой), связывая подряд несколько скрещений. Как и для прямых скрещений, для совершенствования техники обратных скрещений, полезно использовать комбинированный снаряд.

### Упражнения на брусьях разной высоты

Брусья разной высоты – женский вид гимнастического многоборья. Наличие двух разновысоких жердей позволяет гимнасткам исполнять большой объем упражнений начальной подготовки: простые и смешанные висы и упоры, висы на согнутых ногах, равновесия, перемахи, круги, маховые упражнения сходные с некоторыми упражнениями мужчин на перекладине. Успех в технической подготовке на этом виде многоборья требует от гимнасток разносторонней физической и функциональной подготовленности. Основная нагрузка падает на мускулатуру рук и плечевого пояса. Большого внимания требует укрепление мышц брюшного пресса. Приведем перечень ключевых упражнений с методическими рекомендациями к обучению.

#### **Подъем переворотом в упор на нижней жерди**

Выполняется из виса стоя на согнутых руках. Отвести ногу назад, затем резким бросковым движением направить ее вперед–вверх в сочетании с толчком другой ноги. Не разгибая рук, приблизить ОЦТ к жерди и продолжая переворот, перейти в упор.

**Подъем в упор на верхней жерди из виса присев на нижней.** Успеху обучения способствует освоение «тяги руками» на гимнастической стенке.

Притягиваясь прямыми руками к верхней жерди при активном выпрямлении ног, сместить плечи вверх–вперед и рывком выйти в упор. Типичные ошибки, наблюдаемые при обучении – не полное выпрямление ног («мягкие ноги») и сгибание рук в надежде компенсировать слабую работу ног.

**Подъем переворотом в упор на верхней жерди из виса присев на правой (левой).**

Толчком правой и махом левой ноги согнуть руки, приблизив ОЦТ к верхней жерди и создав таким образом пару противоположно направленных сил, облегчающих вращательное движение тела вокруг оси жерди и переход в упор.

Помощь оказывается поддержкой исполнительницы одной рукой под таз, а другой под плечи. Правильное овладение механизмом техники переворота облегчает усвоение более сложного варианта, выполняемого из виса лежа.

**Перемах, согнув ноги в вис лежа.** После размахивания изгибами на махе вперед быстро согнуть ноги, подтянув колени к груди, после чего, отводя плечи назад выполнить перемах ног (в группировке) через нижнюю жердь в вис лежа.

**Из упора круг с поворотом в вис лежа на нижней жерди.** Выполняется из упора на нижней жерди лицом к верхней. Первая часть элемента – перемах правой с перехватом правой за верхнюю жердь снизу. Во второй части с поворотом налево выполнить перемах правой, захватив левой рукой верхнюю жердь, зафиксировать вис лежа на нижней жерди.

**Из упора лежа на верхней жерди спад назад с перемахом ноги врозь в вис лежа на нижней жерди.** Одновременным движением ног вперед и плеч назад в упоре на верхней жерди плавно перейти в вис лежа на нижней жерди. Перемах прямыми ногами через стороны выполняется в завершающей части спада.



**Соскок из седа на бедре.** Перехватить руку с верхней жерди за нижнюю (впереди одноименного колена) и оттолкнувшись бедром при активной опоре на руку, поднять таз повыше после чего прогнуться, фиксируя это положение перед приземлением.

Более сложный вариант соскока – с поворотом кругом. Поднявшись на бедре, следует поставить левую руку обратным хватом перед правой и смещая на нее вес тела с отпусканьем правой быстро повернуться кругом.

**Соскок углом назад из седа продольно (внутри) хватом левой за нижнюю, правой за верхнюю жердь.** Предварительно в исходном положении слегка сместить ноги влево, затем движением ног вправо при активной опоре на левую руку выполнять перемах ног вправо с поворотом на  $90^0$  после чего быстро опуская ноги и выпрямляясь зафиксировать прогнутое положение тела и завершить элемент приземлением левым боком к снаряду (с отпусканьем жерди или удерживаясь за нее левой рукой).

**Соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди.** Из седа на правом бедре перейти в сед углом (примерно под углом  $45-50^0$ ), слегка наклоняя плечи назад. Поворачиваясь направо и опуская ноги вниз (вращаясь на верхней части бедра), взяться левой рукой за нижнюю жердь и, опираясь на нее, перенести ноги вправо через жердь. Когда ноги пройдут над жердью, оттолкнуть правой рукой от верхней жерди с поворотом на  $90^0$  и завершить соскок стойкой левым боком к снаряду. Соскок выполнять слитно.

**Из упора на нижней жерди махом назад соскок с поворотом на  $90^0$ ,  $180^0$ .** В упоре слегка согнуться в тазобедренных суставах (ноги вперед под жердь). Затем одновременно с активным махом ногами назад энергично оттолкнуться рукой от жерди и повернуться на  $90^0$ . При повороте на  $180^0$  отталкиваться сильнее и поворачиваться энергичнее.

**Из седа продольно на нижней жерди внутри хватом за верхнюю жердь соскок махом вперед.** В седе на нижней жерди слегка опустить ноги и перейти в вис. Затем сделать мах вперед (сгибаясь), к концу его резко прогнуться и акцентированным движением рук назад отпустить жердь. При выполнении соскока с поворотом на  $90^0$  разноименную стороне поворота руку следует отпускать несколько раньше.

### **Упражнения на бревне**

Содержание упражнений на бревне в общем – то не отличаются оригинальностью. Большинство упражнений – передвижения, повороты, прыжки, акробатические и танцевально-хореографические элементы заимствованы из вольных упражнений. Специфика в выполнении движений на жестко ограниченной опоре (10см) и достаточно большей высоте, что сопряжено с большим эмоциональным напряжением (действие защитного рефлекса) и требует высокоразвитых функций равновесия, вестибулярной устойчивости, проприоцептивной и тактильной чувствительности.

**Передвижения:** ходьба на носках, приставным, скользящим, переменным шагом, с полуприседанием, бег в различных вариантах, шаг полки; сочетания ходьбы с танцевальными шагами и движениями рук в разных плоскостях и направлениях.

**Повороты** выполняются на носках выпрямленных или слегка согнутых ногах с соблюдением требований к осанке. Все повороты выполняются с выпрямленным туловищем, что уменьшает момент инерции тела, при вращениях облегчая

сохранение динамического равновесия. Начинаются повороты с дистальных (отдаленных от опоры) звеньев тела.

**Прыжки.** Простейшие виды прыжков используются как связующие движения или способы передвижения. Прыжки высокой степени сложности повышают коэффициент трудности всей композиции упражнения.

К прыжкам, выполняемым на месте, относятся прыжок двумя, прогнувшись, толчком двумя со сменой (или двойной сменой) положения ног, прыжок «кольцом», подбивной прыжок и т.п. Прыжки с продвижением, в отличие от вышеназванных, как правило, направлены вперед-вверх, вдоль бревна. Наиболее сложны далеко-высокие прыжки и прыжки с поворотами. Вот несколько их наиболее употребительных разновидностей:

**Прыжок со сменой ног впереди.** С шага толчком левой прыжок на левой с одновременным махом правой вперед. Сразу же после толчка – мах левой вперед. Приземлиться на правую, левая впереди. Прыжок можно выполнять с согнутыми ногами.

**Прыжок шагом.** Для прыжка характерна высокая и далекая траектория полета. Шагом левой энергичный толчок ею вперед-вверх с одновременным высоким махом правой вперед. В полете широко развести ноги (до положения шпагата), голова прямо. Это положение зафиксировать. Приземление на правую, спина прогнута, левая нога назад. Движения руками могут быть различными, но должны способствовать высоте взлета и сохранению равновесия. В полете возможно сгибание и разгибание маховой или толчковой ноги.

**Перекидной прыжок.** С шага толчком левой и махом правой вперед прыжком вверх. В полете, поворачивая плечи и правую ногу направо, поворот кругом, удерживая правую ногу повыше. В конце поворота мах левой назад. Приземление на правую ногу, спина прогнута, левая нога сзади. Ноги при смене положения должны находиться в плоскости бревна, иначе трудно сохранить равновесие.

**Соскоки.** Изучению завершающего комбинацию элемента гимнастики посвящают много времени. Трудный и эффектный соскок является украшением композиции. Выполненный на высоком качественном уровне соскок оказывает позитивное влияние на зрителей и строгих судей. Простые соскоки выполняются из седов, приседов, упоров на колене. Вначале можно изучить соскок прогнувшись из полуприседа на конце бревна. Далее изучаются его варианты – соскок в сторону, назад, с поворотами (налево, направо, кругом).

**Соскок прогнувшись из упора на колене** базовый соскок для начинающих. Подготовительные действия заключаются в маховом движении назад свободной ноги (после предварительного отведения ее вперед). Толчком опорной ноги присоединить ее к маховой и зафиксировав прогнутое положение тела оттолкнуться одноименной стороне соскока рукой и приземлиться боком к снаряду.

**Соскок из приседа на одной, другая назад.** Опираясь руками о бревно, отвести свободную ногу вниз. Далее одновременно с махом ею назад выпрямить толчковую ногу и оттолкнувшись от бревна, присоединить ее к маховой. В нисходящей части траектории движения, сохраняя прогнутое положение тела поднять голову, оттолкнуться одноименной стороне соскока рукой и плавно перейти в доскок (боком к снаряду).

## Опорные прыжки

Опорные прыжки – один из видов спортивного гимнастического многоборья у мужчин и женщин.

Опорные прыжки – высокоинтенсивный вид физических упражнений, предъявляющий высокие требования к скоростно-силовой подготовленности. Спортсмены выполняют работу большой мощности. За десятые доли секунды во время отталкивания ногами, а затем и руками величина усилий достигает 700-800 кг и 200-240 кг соответственно, что позволяет поднять ОЦТ в полете на 2,5-2,8 м.

Техника опорных прыжков складывается из разбега и наскока на мостик, отталкивания ногами, полета до постановки рук на снаряд, отталкивания руками, полета и приземления. Наиболее сложны и ответственны фазы отталкивания ногами о мостик и руками о снаряд. От их эффективности зависит правильность траекторий движения тела в полетных фазах и качество прыжка в целом.

Координационная сложность и большая скорость движений в прыжках нередко порождает чувство страха. Это естественная защитная реакция, для подавления которой предусматривается снижение высоты снаряда, использование поролоновых матов, кубов или специальных ям, наполненных поролоновой стружкой.

Обучение опорным прыжкам начинают с отработки отдельных фаз как относительно самостоятельных движений. По мере освоения их обученные фрагменты объединяют в целостный двигательный акт. В целях обеспечения безопасности гимнастов, предварительно добиваются надежных, устойчивых навыков приземления.

Опорные прыжки выполняют через гимнастический конь, козел и специальный стол (1,5х 1,0м.) с накладной поверхностью и изменяемой высотой (от 1,0 до 1,4м.).

Подразделяют прыжки на: 1) прямые (направление основных действий совпадает с направлением разбега); 2) боковые (тело гимнаста перемещается в стороне от опоры); 3) перевороты. Последние в самых разнообразных вариантах являются основой спортивных программ квалифицированных гимнастов и гимнасток.

### **Прямые прыжки.**

Прыжок ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть коня выполняется с замахом и без него. Для полноценной фазы полета, обеспечивающей условия для стопорящего отталкивания руками, мостик устанавливается на расстоянии 4-5 ступеней от снаряда. Разведение ног в стороны начинается одновременно с толчком руками и небольшим сгибанием тела в тазобедренных суставах. Разгибание после толчка выполняется главным образом за счет отведения плечевого пояса назад. Страховка осуществляется спереди снаряда, у места приземления. Страхующий поддерживает исполняющего под грудь и за плечо ближайшей руки.

Для овладения разведением ног с одновременным подъемом таза кверху используют такие упражнения: 1) Из упора лежа на полу толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь. 2) Прыжки вверх с опорой руками о снаряд.

При освоении толчка руками рекомендуются упражнения: из приседа на ближней части коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть; из полуприседа прыжок в упор на руки на горку матов с последующим отталкиванием и приходом в стойку ноги врозь согнувшись. Важное требование к технике

исполнения названных упражнений, чтобы при толчке положение рук по отношению к туловищу оставалось неизменным. В противном случае «сваливание» плеч снизит эффективность толчка руками.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. В момент толчка руками в снаряд поднять таз, сгибая ноги к груди. Пройдя в таком положении над снарядом, энергично разогнуться, опуская ноги книзу. В полете зафиксировать положение прогнутого тела, после чего плавно сгибаясь, подготовиться к приземлению.

Последовательность обучения:

1. Прыжки на месте с опорой руками и сгибанием ног после толчка.
2. Из упора лежа толчком ног упор присев (в «доскок»).
3. Прыжки с возвышенности, сгибая и разгибая ноги.

Страхуя, стоять спереди и немного сбоку от места приземления. При обучении прыжку держать прыгуна двумя руками за руку выше локтя, а когда прыжок изучен, – одной рукой за предплечье, другой – выше локтя за плечо или под грудь; при падении вперед держать под грудь, при падении назад – под спину.

**Прыжок, согнувшись толчком о дальнюю часть коня** выполняется с предварительным замахом назад. Во время отталкивания руками гимнаст поднимает таз, тормозя движение ног (сгибание в тазобедренных суставах примерно  $90^\circ$ ). Толчок руками выполняется от себя и сопровождается рывковым движением туловища назад-вверх. Положение, согнувшись еще некоторое время сохраняется в полете. Затем следует разгибание и подготовка к приземлению.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться, руки вверх-кнаружи.
2. Прыжки сгибаясь-разгибаясь с высоты.
3. Прыжок согнувшись через коня с ручками.
4. Прыжок согнувшись через козла.
5. Прыжок согнувшись через два козла толчком о дальний или ближний снаряд.
6. Прыжок согнувшись через коня в длину.

### **Боковые прыжки**

**Прыжок углом через коня в ширину** не требует большого разбега. Оттолкнувшись ногами от мостика и опираясь прямыми руками о снаряд, направить ноги вправо (влево), повернувшись на  $90^\circ$  в одноименную направлению движения ног сторону. Отталкивание производится последовательно правой и левой руками. После перелета через снаряд ноги резко разгибаются в тазобедренных суставах и с опорой на правую руку спортсмен приземляется боком к снаряду.

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

Выполняется с небольшого разбега. После толчка ногами, поднимая таз, и сгибаясь в тазобедренных суставах быстро сместить вес тела на левую руку, направляя ноги в противоположную сторону. Активно разгибая ноги в сочетании с толчком левой руки, приземлиться спиной к снаряду.

Последовательность обучения:

1. Из упора лежа на полу перемах двумя вправо (влево) в упор лежа боком.
2. Из упора стоя на трамплине перед конем, отталкиваясь ногами, прыжок боком.



3. Прыжок боком через коня в ширину с положенным на него набивным мячом.
4. Прыжок боком через коня в ширину без ручек.

### **Прыжки переворотом**

Наиболее простым (базовым) видом прыжков данной группы является прыжок переворотом вперед.

**Прыжок переворотом вперед через коня толчком о дальнюю часть снаряда.** После толчка ногами в первой полетной фазе тело прогнуто. Замах выполняется с таким расчетом, чтобы к моменту постановки рук на снаряд тело находилось как можно ближе к вертикали. Толчок руками выполняется быстро и энергично с одновременным выпрямлением туловища, что обеспечивает «стопор» в отталкивании и уменьшает вращательное движение тела вперед.

Последовательность обучения:

1. Переворот вперед толчком двумя ногами (на акробатической дорожке).
2. Прыжок в стойку на руках на горку матов и кувырок вперед.
3. Переворот вперед через горку матов.
4. Стоя на коне, махом одной и толчком другой переворот вперед толчком о дальнюю часть коня.
5. Переворот вперед через коня в ширину.

**Прыжок углом через коня в длину толчком одной ногой с бокового разбега.** При прыжке углом вправо надо оттолкнуться от мостика (стоящего сбоку) левой ногой и одновременно опереться правой рукой о коня. Маховой ногой следует сделать движение кверху над снарядом, а толчковую после толчка быстро присоединить к маховой, чтобы над снарядом они были вместе. Опираются руками последовательно: сначала правой рукой, затем обеими и, наконец, левой. Сохранять опору до момента приземления.

При выполнении прыжка тело гимнаста не должно отходить от опоры.

Помощь оказывается сбоку у места приземления. Держать правой рукой за ближнюю руку прыгающего у плеча, а левой поддерживать под таз или поясницу.

Последовательность разучивания: из седа на правом бедре с опорой за телом взмахом ногами вперед и вправо соскок с коня с приземлением левым боком к нему; из седа на правом бедре на низких брусках соскок углом через обе жерди (с помощью и самостоятельно); с 2-3 шагов наскок в сед на коня (соединять ноги к началу седа для усвоения техники отталкивания и начала прыжка углом); прыжок углом с помощью и самостоятельно.

### **Прыжок прогнувшись через коня в ширину с ручками.**

Выполняется с небольшого разбега. Одновременно с отталкиванием ногами сместить вес тела на левую (правую) руку и оттолкнувшись правой (левой), сделать энергичный мах ногами назад с поворотом на 90°. Проходя над плоскостью снаряда и сохраняя прогнутое положение тела, приземлиться боком к снаряду.

Последовательность обучения:

1. Из размахивания в упоре на брусках махом назад соскок прогнувшись.
2. Из упора стоя на трамплине, опираясь на ручки коня, прыжок прогнувшись.
3. То же с небольшого разбега (2-3 шага).

## Вольные упражнения.

Как вид программы многоборья вольные упражнения используются в соревнованиях гимнастов и гимнасток – разрядников. С музыкальным сопровождением выполняют их лишь женщины.

В отличие от упражнений на снарядах, где подавляющее большинство упражнений связано с опорой руками (висы, упоры), техника движений, составляющих вольные упражнения мужчин и женщин, связано с опорой на ноги, на руки и ноги одновременно, с опорой на другие части тела. Содержание вольных упражнений как вида многоборья являются повороты, равновесия, перемахи, хореографические и танцевальные движения. Основой же трудности упражнений квалифицированных гимнастов и гимнасток служат акробатические элементы и соединения.

Участие в движениях различных звеньев тела, чередование динамических элементов и статических поз, свободный выбор условий опоры, ритма, темпа выполнения их, все это обуславливает практически безграничное число вариантов элементов и технических приемов, возможность создания оригинальных тематических композиций.

Вольные упражнения воспитывают культуру движений, развивают точность, пластичность и выразительность (особенно при сочетании с музыкальным сопровождением) движений.

**Прыжки** – характерные элементы вольных упражнений – придающие особую динамику, впечатление легкости, невесомости: прыжки с ног на руки и с рук на ноги выполняются на месте и с передвижением, без разбега и с разбега, с поворотами. Наиболее сложными формами прыжков являются акробатические элементы – перевороты, сальто и т.п.

**Перевороты** – быстрые или медленные (силовые) переходы в стойку на руках, опуская со стойки на руках в обычную стойку, перевороты в сторону (колесо) и т.п.

**Падения** – движения, выполняемые из стоек на ногах или руках и заканчивающиеся положением упора лежа или положением лежа.

**Повороты** могут выполняться в сочетании с падениями, перекатами, переворотами, прыжками. Например, поворот кругом махом правой в равновесие; поворот кругом в стойке на руках, поворот на 360° в полете с приземлением в «доскок».

**Равновесия** включают как элементарные стойки на носках, на одной ноге, так и сложные разновидности: стойки на голове и руках, стойки на руках, горизонтальный упор или упор на локте и т.п. (техника хореографических и танцевальных движений, занимает особое место в содержании вольных упражнений женщин).

Включение различных видов упражнений: общеразвивающих, акробатических, хореографических, танцевальных тесно связано с композиционным построением вольных упражнений.

**Композиция вольных упражнений** – это логическая последовательность выполнения элементов, их сложность, взаимосвязь частей упражнения, динамика перемещения спортсмена на ковре, согласованность с характером музыкального сопровождения.

Композиция вольных упражнений в спортивной гимнастике – творческий процесс, в котором участвуют спортсмен и тренер, хореограф и композитор.

Композиция должна быть оригинальной (не шаблонной), позволяющей в рамках требований правил соревнований и учета объективных тенденций развития гимнастики, показать индивидуальные особенности каждого гимнаста.

**Целостность композиции:** предусматривает органичную взаимосвязь начала, середины и концовки упражнения, соответствие единому замыслу, единой стилистике. При этом большая роль отводится выбору музыкального произведения. Восприятие композиции вольных упражнений судьями и зрителями основано на определенных закономерностях (критериях): контрастности, нарастания и др.

**Контрастность** – основана на усилении впечатления за счет продуманного сочетания движений, различающихся по амплитуде, скорости, ритмическому рисунку исполнения отдельных фрагментов и упражнения в целом. Реализация этого требования тесно связана с динамикой перемещения спортсмена на ковре, позволяющей продемонстрировать движения в наиболее выгодном ракурсе.

**Нарастание** – предусматривает неуклонное (от начала к концу) повышение трудности выполняемых движений. Не менее эффективен способ наращивания темпа или амплитуды движений от начала упражнения к финалу. Весомым признаком удачно составленной композиции является трудный завершающий комбинацию элемент. Правда, включение простого, редко исполняемого элемента при высоком качестве его исполнения может произвести лучший эффект, чем выполненный с большими техническими огрехами сверхтрудный элемент.

## **Методические рекомендации к обучению**

В основной гимнастике, где вольные упражнения представляют собой сочетание обычных общеразвивающих упражнений на 32 или 64 счета, рекомендуется осваивать движения по восьмеркам (на 8 счетов), запоминая их и постепенно уточняя детали, вплоть до положений кистей, головы, характера движений.

Сложные элементы в упражнениях спортивной программы обычно осваивают отдельно, а затем соединяют со связующими движениями и фрагментами целого упражнения.

Пластичность, мягкость движений – отличительные черты хорошо освоенного упражнения. В этих качествах просматривается манера исполнения. Манера исполнения зависит также от правильной осанки спортсмена как в исходных и конечных положениях, так и в процессе выполнения элементов техники (динамическая осанка).

Большую пользу в освоении вольных упражнений дает самоконтроль движений, перед зеркалом. Проверяются и уточняются позы, корректируются движения по амплитуде, ритму, закрепляются мышечные ощущения.

В работе с детьми, учитывая их запрограммированность к играм, состязаниям, высокоэмоциональным реакциям, процесс овладения вольными упражнениями должен совмещаться с повышением уровня музыкальной грамотности. Большой эффект дают такие приемы как музыкальные игры, конкурсы на качество исполнения двигательных фрагментов или упражнения в целом.

## Приложение 8

### Рекомендуемые книги о спортивной гимнастике для дополнительного чтения

1. Андросов, М.Ю. Вольные упражнения: повесть и рассказы / М.Ю. Андросов. – Калуга: Политоп, 2011. – 446 с.
2. Винер-Усманова, И.А. Художественная гимнастика: история, теория, методика / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Е.Е. Медведева – М.: Человек, 2014. – 219 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2024. – 368 с.
4. Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под общей редакцией В.М. Смолевского– М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.
5. Зелеранский, Н.Я. Счастливчик: повесть для детей / Н.Я. Зелеранский –М.: Физкультура и спорт, 1975. – 128 с.
6. Ким, Н. Счастливый мост / Н. Ким. – М.: Молодая гвардия, 1985. – 174 с.
7. Растороцкий, В. Гимнастика достойна гимнов / В. Растороцкий. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 224 с.