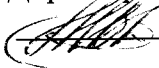


**муниципальное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа № 6**

Утверждено на заседании
методического совета
МУ ДЮСШ № 6
Протокол № 5 от 31.08 2016г.
Директор МУ ДЮСШ № 6
 А.В. Мохов

**Подготовительные упражнения для мальчиков младшего возраста в
спортивной гимнастике на отдельных видах многоборья
(опорный прыжок и перекладина).**

Методическая разработка.

Составлена:
тренер-преподаватель Гонцова Ж.Н.

Волгоград
2016

I. Опорный прыжок

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами о мостик, далее — технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

1. Разбег.

Техника выполнения.

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (боком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных программой, обычно не превышает 8-12м, для выполнения боковых прыжков — 5-6м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Последовательность обучения.

1. В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.
2. Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.
3. Бег с ускорением (шаги удобной длины);
4. Бег по отметкам по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120см друг от друга.
5. Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

2. Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного наскака зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с сильнейшей (толчковой) ноги. Перед наскаком туловище наклоняется вперед (на 5-25°), руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту наскака на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения

над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали (рис 2).

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю, часть стопы, параллельно, в 12-15см от дальнего края мостика (рис 2) толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующие их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика.

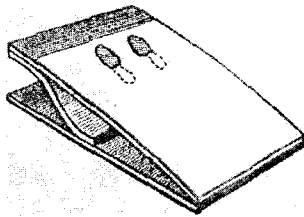


Рис.2

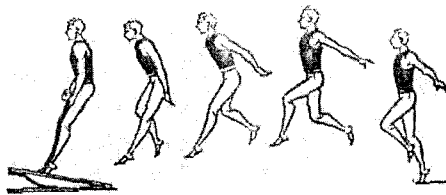


Рис. 3

Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук.

Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.

Последовательность обучения.

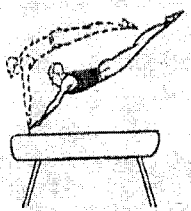
1. Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки; Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).
2. Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.
3. Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.
4. Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами с взмахом рук; С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.
5. С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.
6. С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

3. Толчок руками.

Техника выполнения. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно (рис. 4).

Последовательность обучения.

1. Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).



2. Стоя на расстоянии 1 м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.

Рис. 4 3. В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.

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

5. В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

4. Приземление.

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед – наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо (рис. 1).

Последовательность обучения.

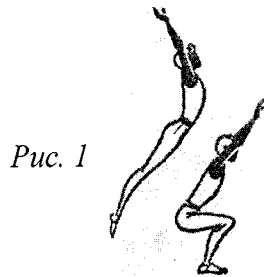


Рис. 1

1. Повторить упражнения на умение правильно приземляться (для детей занимающихся 1 год).
2. Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.
3. Прыжок вверх на месте в полуприсед на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.
4. Прыжок с поворотом кругом.

5. Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

I год обучения:

Дети должны освоить вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоте 80-100 см и соскок махом руками вперед. Это упражнение является подводящим для освоения вскока в упор присев и соскока вперед прогибаясь (рис 5).

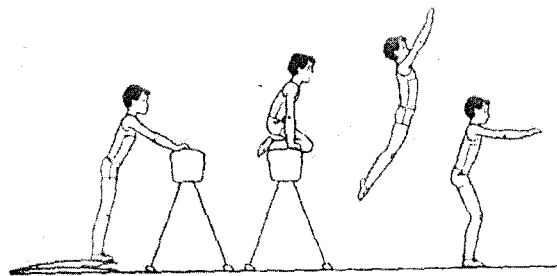


Рис. 5

Последовательность обучения.

1. Из упора стоя на коленях на мате взмахом рук и толчком ног упор присев.
2. Из упора стоя на коленях на гимнастической скамейке, покрытой матом, взмахом рук и толчком ног прыжок в упор присев.
3. Из упора лежа, руки на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, вскок в упор стоя на коленях и взмахом рук и толчком ног соскок.

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

5. С небольшого разбега вскок в упор стоя на коленях на козла или «коня» в ширину и с взмахом рук соскок вперед.

Типичные ошибки.

1. Недостаточно энергичный взмах руками.

2. Недостаточный толчок ногами.

Страховка и помощь. Страховать, стоя спереди и несколько сбоку, в первой части помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при соскоке одной рукой держать за руку, выше локтя, другой — под спину, способствуя взмаху руками.

Затем переходим к более сложным заданиям. Одно из подводящих упражнений для обучения опорному прыжку согнув ноги, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с козла в ширину на высоте 80-100см.

Техника выполнения: После небольшого разбега и толчка с мостика, вытягивая руки вперед, поставить их на козла, подавая плечи вперед. Поднимая спину, согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и, подтянув их к груди, поставить на козла. Важно, чтобы ученики не задерживались в положении упора присев. Начинать отталкиваться руками надо в момент сгибания тела, когда ноги ставятся на козла, прямые руки уже должны подниматься вверх и достигать до уровня плеч.

Продолжая это движение, ученик выпрямляется и отталкивается ногами (рис. 6).

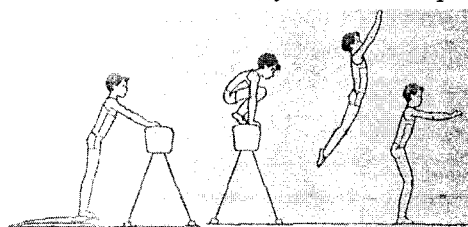


Рис. 6

Последовательность обучения.

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

2. Из упора лежа на скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног упор присев и соскок прогибаясь.

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

4. Из упора стоя на мостике перед конем или козлом в ширину два-три прыжка на месте, поднимая высоко спину, вскок в упор присев и соскок прогибаясь с помощью.

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

Типичные ошибки.

1. Недостаточно активно поднимается спина в первой половине вскока.

2. Задержка в упоре присев.

3. Неполное разгибание в тазобедренных суставах или согнутые назад в коленях ноги в полете.

Страховка и помощь. Стоя сбоку и впереди снаряда, в момент прихода в упор присев помогать одной рукой под плечо, другой под живот, при приземлении под спину и руку.

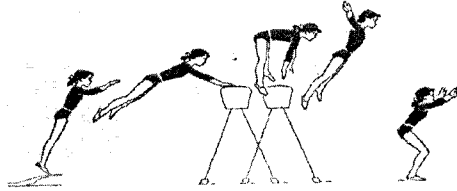
II год обучения.

В начале года повторить прыжок прогнувшись, затем переходить к обучению более сложным прыжкам, как прыжок ноги врозь и прыжок согнув ноги через козла в ширину, на высоте 90-100см., 90см -девочки, 100см -мальчики.

Техника выполнения. Прыжок через козла выполняется без предварительного маха ногами назад. Поэтому мостик вначале обучения целесообразно ставить на расстоянии 20-30см. После толчка ногами о мостик надо потянуться руками к опоре, поставить на нее руки, согнуться в тазобедренных суставах и развести ноги, при отталкивании разогнуться

и выполнить приземление. Толчок руками должен заканчиваться к моменту прохождения плеч над руками. Разгибание туловища после толчка руками выполняется за счет поднимания плечевого пояса вверх, прогибания тела и поднимания головы (рис. 7).

Рис. 7



Последовательность обучения.

При выполнении этого прыжка и прыжка согнув ноги основной недостаток у детей — слабое отталкивание руками. Поэтому при обучении необходимо давать ряд упражнений, связанных с укреплением мышц плечевого пояса и рук.

1. В упоре лежа, поочередно переставляя руки, передвижения влево, вправо, вперед, назад. В упоре лежа слегка ссутулиться, затем «провиснуть» в плечах и резким движением плечевых суставов вперед возвратиться в и. п.
2. Из упора лежа толчком ног упор стоя ноги врозь согнувшись с последующим быстрым вставанием в стойку руки вперед.
3. Из упора лежа одновременным толчком рук и ног принять присед, полуприсед, стойку ноги врозь, руки вперед.
4. Из упора лежа толчком ног развести их и принять упор стоя согнувшись ноги врозь, выпрямляясь, выполнить прыжок вверх и приземлиться.
5. Из упора стоя перед снарядом прыжки, сгибаясь и разгибаясь в тазобедренных суставах, с разведением ног. Следить затем, чтобы в момент полного разведения ног таз поднимался до уровня плеч.
6. С гимнастической скамейки прыжок ноги врозь с последующим сгибанием и разгибанием туловища. Прыжок ноги врозь через козла в ширину со страховкой.

Типичные ошибки.

1. Продолжительная опора руками и толчок под себя.
2. Нет разгибания в тазобедренных суставах в полете после толчка руками.
3. Разгибание туловища в тазобедренных суставах выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся назад, что может привести к заваливанию плеч назад.

5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину.

Техника выполнения. Оттолкнувшись ногами о мостик, поставить руки на снаряд и начать сгибание в тазобедренных и коленных суставах, колени подтягиваются к груди. По окончании толчка руками тело энергично разгибается за счет поднимания плеч и рук и отведения ног вниз - назад. Перед приземлением надо снова немного согнуться в тазобедренных суставах, чтобы смягчить приземление (рис. 8).

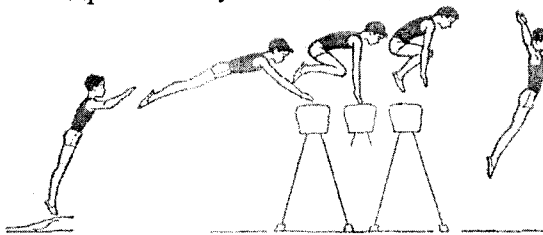


Рис. 8

Последовательность обучения.

1. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и снова упор лежа.
2. Из упора лежа на полу толчком ног упор присев и, разгибаясь, прыжок вверх — вперед.

3. Из упора лежа на гимнастической скамейке, покрытой матом, ноги на полу, толчком ног в упор присев и соскок прогибаясь.

4. Повторить прыжок (рис 6)— вскок в упор присев на козла и соскок прогибаясь.

5. Прыжок согнув ноги через козла в ширину — на высоте 110-115см.

Типичные ошибки.

1. Задержка рук на снаряде.

2. Нет разгибания тела после толчка руками.

3. Разгибание тела выполняется только за счет поднимания плеч, ноги не отводятся вниз — назад.

Страховка и помощь. Стоять спереди – сбоку от места приземления, поддерживая двумя руками за плечо.

II. Перекладина

Перекладина — чисто маховый снаряд: все элементы и соединения должны выполняться без остановок, а соскок, являющийся логическим завершением комбинации, должен быть выполнен, смело, эффективно, с устойчивым приземлением.

В упражнениях на перекладине встречаются элементы, выполняемые по большой и малой амплитуде, в упоре или вися. Все они должны выполняться примерно в одинаковом темпе, несмотря на то, что скорость их различна.

Упражнения в висах и упорах представляют собой различные положения (горизонтальные, вертикальные и наклонные). Упражнения в висах и упорах доступны детям с 7—8 лет.

С детьми 7-8 лет приступают к освоению висов и упоров. Принятие различных положений в висах и упорах, уравнивание тела в определенных позах связаны с тоническими сокращениями всей мускулатуры. Тонические сокращения при небольших статических нагрузках, которые характерны для описываемых упражнений, требуют меньших энергетических затрат, чем мышечные сокращения фазного характера. Выполнение упражнений в висах и упорах, оказывая общее укрепляющее воздействие на организм, способствует гармоническому развитию всех физических качеств, особенно статической силы, а перемещения тела из одного положения в другое требуют динамических мышечных усилий, что важно для развития скоростно-силовых качеств.

1. Упражнения на перекладине.

Различные положения тела: наклонные, вертикальные (головой вниз) — положительно влияют на работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, а также на деятельность органов равновесия (вестибулярного аппарата). Выполнение упражнений в висах и упорах связано с удержанием поз, которые требуют от занимающихся умения хорошо координировать работу многих мышечных групп. Мышечные ощущения, возникающие при выполнении упражнений в висах и упорах, а также наличие тонических рефлексов, охватывающих всю мускулатуру тела, создают благоприятные условия для сохранения правильной осанки. Существенно важно и то, что при выполнении упражнений в висах и упорах дети овладевают умениями оценивать положения своего тела в пространстве, различать длительность статических поз и характер мышечных усилий. Роль мышечного чувства чрезвычайно многообразна. Она имеет значение в осуществлении ряда функций организма, начиная с сохранения равновесия тела и кончая возникновением представлений о времени и пространстве. Умение выполнять упражнения в висах и упорах с хорошим осанкой, легко и красиво имеет значение для подготовки детей к занятиям спортивной гимнастикой.

Для выполнения упражнений в висах и упорах в зависимости от координационной сложности и наличия соответствующего оборудования могут быть использованы фронтальный, групповой и поточный способы организации учащихся.

2. Висы стоя.



1. **Вис стоя на согнутых руках (рис.1).** Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. Упражнение можно выполнять на

перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на одной из жердей брусьев одинаковой высоты, на гимнастической стенке.

2. **Вис стоя** (рис. 2). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки перейти в вис стоя. Туловище и голову держать прямо, угол наклона туловища к полу не более 45° .



Рис. 2

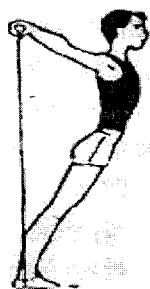


Рис. 3

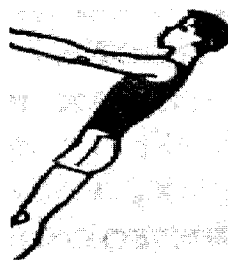


Рис. 4

3. **Вис стоя согнувшись** (рис. 3). Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90° , руки прямые, голову держать прямо.

4. **Вис стоя сзади** (рис. 4). Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и



снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.

5. **Вис присев** (рис. 5). Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.

6. **Вис присев сзади** (рис. 6). Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.

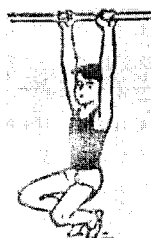


Рис. 5



Рис. 6

3. Висы лежа.

1. **Вис лежа** (рис. 7). Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под перекладиной.

2. **Вис лежа согнувшись** (рис. 8). Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.

3. **Вис лежа сзади** (рис. 9). Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.

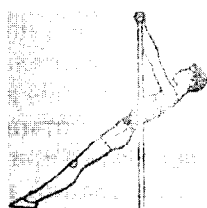


Рис. 7

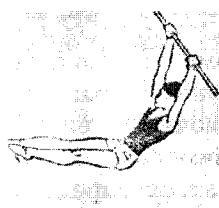


Рис. 8

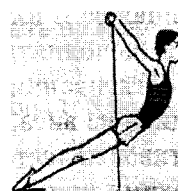


Рис. 9

4. Висы (простые).

1. **Вис** (рис. 10). Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вначале положение виса изучают на гимнастической стенке, где упражнение могут выполнять одновременно 10-15 человек. Вис можно выполнять как спиной к стенке, так и лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо следить за тем, чтобы ученики касались ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

2. **Вис на согнутых руках** (рис. 11). Из виса стоя на согнутых руках на гимнастической стенке на первой или второй рейке, опуская ноги, принять вис на согнутых руках. На снарядах вис на согнутых руках можно принять из виса стоя: слегка отталкиваясь ногами и сгибая руки, повиснуть на согнутых руках и кратковременно зафиксировать это положение.

3. **Вис согнув ноги** (рис. 12). Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и кратковременно зафиксировать это положение.



Рис.10



Рис.11



Рис.12

Подтягивание из виса на перекладине (мальчики).

Техника выполнения. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей. Упражнение выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Висы и упоры.

Вис согнувшись (рис. 13) выполняется на перекладине, брусьях, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах примерно под углом $50-70^\circ$, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить упражнение можно переходом в вис стоя сзади или, опустив таз, в вис присев.



Рис. 13

Вис углом (рис. 14) выполняется на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусьях. Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения. Можно выполнить и следующим образом: из виса принять вис согнув ноги и после этого разогнуть ноги в вис углом.

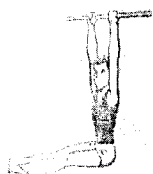


Рис. 14

Вис на согнутых ногах и руках (рис. 15) выполняется на перекладине или брусьях р/в. Из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых

ногах и руках (вис завесам двумя). Можно выполнить и другим способом: из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых ногах и руках.

Вис на одной (рис. 16): хват на ширине плеч, одна нога, согнутая в колене, кладется на перекладину, жердь, другая — прямая и немного опущена вниз, тело немного прогнуто, голова слегка наклонена назад. Страховать, стоя сбоку, одной рукой за запястье, другой за голень ноги, выполняющей завес. Выполняется из виса стоя сзади, толчком двумя, через вис согнувшись сзади, перемахом одной ногой.

Вис на одной вис (рис. 17) выполняется аналогично вису на одной (завесам), только согнутая нога находится не между руками, а снаружи.

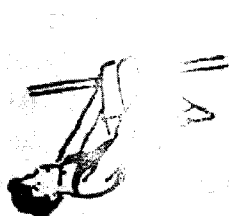


Рис.15

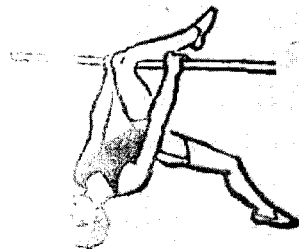


Рис. 16

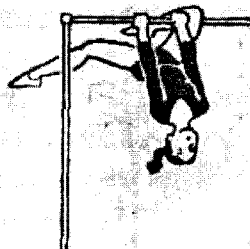


Рис. 17

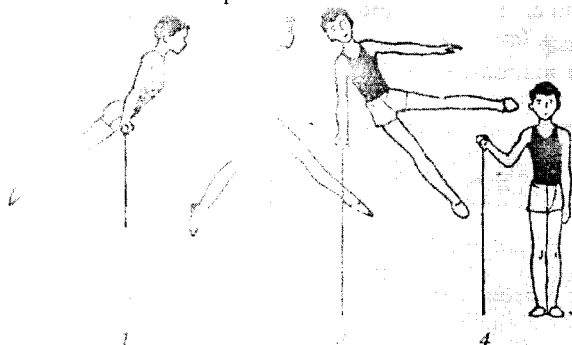
5. Методика обучения упражнениям на перекладине.

1. Упор ноги врозь одной (упор верхом) и соскок с перемахом другой с поворотом на 90°.

Техника выполнения. Из упора перемахом одной принять упор ноги врозь. Тело выпрямлено, руки прямые, голова прямо, ноги широко разведены врозь: одна нога вперед, другая назад под одинаковым углом к полу. В зависимости от того, какая нога впереди, упор носит соответствующее название. Например, упор ноги врозь правой, если правая нога впереди. Для выполнения соскока перемахом с поворотом на 90°, необходимо предварительно одну руку перемахом с поворотом, перехватить в хват снизу. Ногю, вокруг которой выполняется поворот, не спускать и не сгибать.

Последовательность обучения.

1. Из упора на низкой перекладине перемах в упор ноги врозь вне правой (левой) — перехват одной рукой упор ноги врозь правой (левой) — перемахом другой соскок с поворотом на 90°.
2. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (левой) — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90°.



- | | |
|--|------------|
| 1. Из виса стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись | 1,0 балла. |
| 2. Вис присев согнувшись | 2,0 балла. |
| 3. Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев | 0,5 балла. |
| 4. Вис согнувшись прыжком толчок | 0,5 балла. |
| 5. Перемах правой в упор ноги врозь | 3,0 балла. |
| 6. Соскок перемахом левой с поворотом направо | 3,0 балла. |

Из упора соскок махом назад.

Техника выполнения. В упоре медленно согнуться в тазобедренных суставах, не задерживаясь, быстро согнуться вверх - назад от перекладины. Отталкиваясь руками и

разводя в стороны и отпуская. Вначале обучения целесообразно соскок выполнять в вис стоя.

Страховать стоя сзади за запястье и под бедро.

2. Подъем переворотом махом одной, толчком другой.

Техника выполнения. Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх - назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах и, подтягиваясь, перенести тазобедренные суставы и ноги через перекладину. Затем, опираясь на нее бедрами и руками, разогнуть руки,вести голову назад, выпрямиться и принять положение упора (рис. 18).

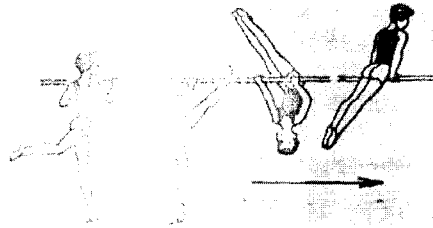


Рис. 18

Последовательность обучения.

1. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног повыше (2-3 раза). 2. Из виса на гимнастической стенке толчком одной и махом другой поднять ноги повыше; толчком одной и махом другой переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок с гимнастической стенки. Повторить 3-4 раза. 3. Из виса стоя на согнутых руках махом одной ногой переворотом с помощью и самостоятельно в упор и соскок с гимнастической стенки. Повторить 3-4 раза.

Типичные ошибки:

1) В начале упражнения таз уходит вперед, что затрудняет выполнение переворота. 2) Мах ногой выполняется преждевременно, таз уходит вперед. 3) Отрыв от перекладины происходит в первой половине подъема. Считается одной из основных ошибок при выполнении переворота.

4) В начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося таз вперед (рис. 19, кадры 1-3). В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 19, кадры 4-5).

5) В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 19, кадры 4-5).

6) В момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь (рис. 19, кадры 4-5).

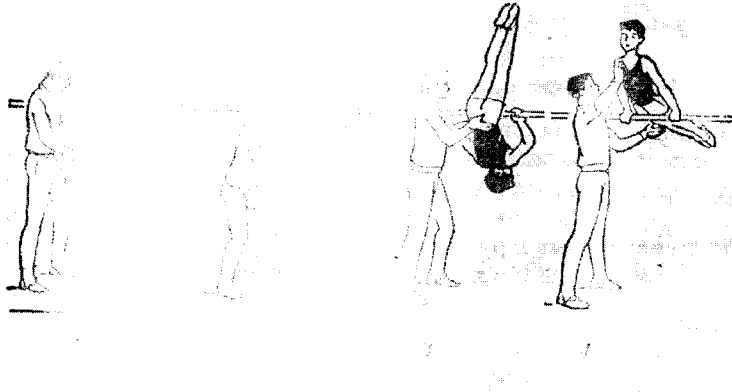


Рис.19

Система оценки выполнения упражнения на перекладине.	
I. 1. Из виса стоя на согнутых руках в упор	3,0 балла.
2. Переворот с помощью одной ноги в упор (упор верхом)	1,5 балла.
3. Переворот с помощью одной ноги в упор	1,5 балла.
4. Показание маховой ноги в упор	2,0 балла.
5. Мах и толчок другой ноги в упор	2,0 балла.
II. 1. Из виса стоя на согнутых руках в упор	4,5 балла
Переворот с помощью одной ноги	

- | | |
|--|-----------|
| 2. Перекладина правой (затем — левая) с захватом сверху и перехват в хват снизу. | 3,5 балла |
| 3. Перекладина левой с захватом сверху и перехват в хват снизу. | 2,0 балла |

5. Комплекс упражнений в висах и упорах. Перекладина

Из виса стоя на перекладине — опускание в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых руках — поочередно отпуская ноги, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом) — отпуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед и т. д.