

**Приложение №2
к РП к ООО
по учебному предмету
«Физическая культура»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
для 5-9-х классов**

Представленные нормативы и упражнения разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Учащиеся с группой «подготовительная» сдают только те нормативы и упражнения, которые не подпадают в раздел противопоказаний. При «специальной» группе (СМГ) ученик освобождается от сдачи нормативов и занимается по отдельной программе.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре на уровне основного общего образования представлены с целью оценивания путем измерения уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и являются частью системы оценки предметных результатов в лицее. Контрольные испытания проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках.

Перечень упражнений и нормативов по физической культуре

1. Бег 30 м, с
2. Бег 300 м, с
3. Бег 1000 м, мин, с
4. Бег 1500 м, мин, с
5. Бег 2000 м, мин, с
6. Бег 3000 м, мин, с
7. Бег 6-ти минутный
8. Челночный бег (3х10 м, сек.)
9. Прыжок в длину, см
10. Прыжок в высоту, см (способом перешагивание)
11. Метание мяча, м (150 г)
12. Метание гранаты, м (500 г, 700 г)
13. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)
14. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см. (кол. раз)
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)
16. Рывок гири 16 кг.
17. Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 с. (кол. раз)
18. Вис на согнутых руках (сек)
19. Лазание по канату
20. Наклон вниз из положения стоя на гимн. скамейке, ноги вместе (см)
21. Акробатические элементы
22. Прыжок через скакалку, 60 сек. (кол. раз)
23. Ведение б/б мяча с изменением направления движения (обводка 3 стоек «змейкой», 9 м сек.)
24. Бросок б/б мяча с места
25. Передачи в/б мяча
26. Подача в/б мяча

Контрольные тесты и упражнения 5-9 классов

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. Легкая Атлетика						
Контрольные тесты и упражнения 5 класс						
Бег 30 м, с	6.4	5.9	5.3	6.7	6.1	5.5
Бег 300 м,	1.40	1.30	1.20	1.50	1.40	1.30
Бег 1000 м, мин, с	6.50	6.00	5.00	7.20	6.30	5.30
Бег 6 минут (кол-во кругов)	5	6	7	5	6	7
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.7	9.2	8.4	10.1	9.4	8.6
Прыжок в длину, см	130	145	165	120	135	155
Прыжок в высоту (способом перешагивание), см	60	80	90	60	75	85
Метание мяча (150 г), м	18	22	28	12	15	20
Контрольные тесты и упражнения 6 класс						
Бег 30 м, с	6.2	5.7	5.2	6.5	5.9	5.4
Бег 300 м, с	1.35	1.25	1.15	1.40	1.30	1.20
Бег 1000 м, мин, с	6.30	5.40	4.50	7.00	6.00	5.20
Бег 1500 м,	9.30	8.40	8.00	10.00	9.00	8.30
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.4	8.7	8.0	9.8	9.1	8.3
Прыжок в длину, см	140	155	175	130	145	165
Прыжок в высоту (способом перешагивание), см	70	90	100	65	80	90
Метание мяча (150 г), м	20	25	32	14	17	22
Контрольные тесты и упражнения 7 класс						
Бег 30 м, с	6.0	5.4	5.0	6.3	5.7	5.2
Бег 300 м, с	1.30	1.20	1.10	1.35	1.25	1.15
Бег 1000 м, мин, с	6.00	5.20	4.40	6.20	5.40	5.10
Бег 1500 м	9.00	8.10	7.00	9.30	8.30	7.30
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	9.2	8.5	7.7	9.6	8.9	8.0
Прыжок в длину, см	150	165	185	135	150	170
Прыжок в высоту, см (способом перешагивание)	80	95	105	75	85	95
Метание мяча, м (150 г)	23	27	34	16	19	25
Контрольные тесты и упражнения 8 класс						
Бег 30 м, с	5.7	5.2	4.8	6.0	5.5	5.0

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ											
	Мальчики			Девочки								
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»						
Бег 300 м, с	1.25	1.15	1.05	1.33	1.20	1.10						
Бег 1000 м, мин., с	5.40	5.00	4.30	6.10	5.30	5.00						
Бег 2000 м, мин., с	11.00	10.00	9.00	14.00	12.30	11.00						
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	8.7	8.1	7.4	9.3	8.8	8.0						
Прыжок в длину, см	160	180	200	140	155	175						
Прыжок в высоту, см (способом перешагивание)	90	100	110	80	90	100						
Метание мяча, м (150 г)	26	31	37	17	20	25						
Контрольные тесты и упражнения 9 класс												
Бег 30 м, с	5.4	5.0	4.6	5.8	5.3	4.9						
Бег 300 м, с	1.25	1.15	1.05	1.33	1.20	1.10						
Бег 1000 м, мин., с	5.20	4.40	4.10	6.00	5.10	4.40						
Бег 2000 м, мин., с	10.30	9.30	8.00	13.00	11.30	10.00						
«Челночный бег» 3x10 м (сек)	8.2	7.7	7.1	9.1	8.7	7.9						
Прыжок в длину, см	165	190	215	145	160	180						
Прыжок в высоту, см (способом перешагивание)	95	105	115	85	95	105						
Метание мяча, м (150 г)	30	35	41	19	21	27						
Метание гранаты	Оценка техники											
2. Гимнастика												
Контрольные тесты и упражнения 5 класс												
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	2	4	6	—	—	—						
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол. раз)	8	13	21	7	10	16						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	10	13	22	5	7	13						
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60с (кол. раз)	30	35	45	25	30	40						

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Вис на согнутых руках (сек)	6	15	25	5	12	18
Наклон вниз из положения стоя на гимн. скамейке, ноги вместе (см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Прыжок через скакалку, 60 сек. (кол. раз)	70	80	90	80	90	100
Акробатические элементы	Оценка техники					
Контрольные тесты и упражнения 6 класс						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	3	4	7	—	—	—
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол. раз)	11	15	23	9	11	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	13	18	28	7	9	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 с. (кол. раз)	32	36	46	28	30	40
Вис на согнутых руках (сек)	10	20	27	5	14	20
Наклон вниз из положения стоя на гимн. скамейке, ноги вместе (см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Прыжок через скакалку, 60 сек. (кол. раз)	75	85	95	80	105	120
Опорный прыжок через козла	Оценка техники					
Акробатические элементы	Оценка техники					
Лазание по канату	Оценка техники					
Контрольные тесты и упражнения 7 класс						

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	4	6	10	—	—	—
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол. раз)	12	17	23	9	11	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	15	20	28	7	10	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 с. (кол. раз)	35	39	46	30	33	40
Вис на согнутых руках (сек)	15	25	30	6	16	22
Наклон вниз из положения стоя на гимн. скамейке, ноги вместе (см)	+3	+6	+10	+5	+7	+13
Прыжок через скакалку, 60 сек. (кол. раз)	80	90	100	85	110	125
Опорный прыжок через козла	Оценка техники					
Акробатические элементы	Оценка техники					
Лазание по канату	Оценка техники					
Контрольные тесты и упражнения 8 класс						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	5	7	11	—	—	—
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол. раз)	13	17	24	10	12	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	18	22	33	7	10	15

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 с. (кол. раз)	35	39	49	30	34	42
Вис на согнутых руках (сек)	20	30	35	10	20	25
Наклон вниз из положения стоя на гимн. скамейке, ноги вместе (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+14
Прыжок через скакалку, 60 сек. (кол. раз)	85	95	105	90	115	125
Опорный прыжок через козла	Оценка техники					
Акробатические элементы	Оценка техники					
Лазание по канату	Оценка техники					
Контрольные тесты и упражнения 9 класс						
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	5	7	11	—	—	—
Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол. раз)	13	17	24	10	12	18
Рывок гири 16 кг (кол. раз)	Оценка техники	Оценка техники	Оценка техники	—	—	—
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	18	22	33	7	10	15
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 с. (кол. раз)	35	39	49	30	34	42
Вис на согнутых руках (сек)	20	30	35	10	20	25
Наклон вниз из положения стоя на гимн. скамейке, ноги вместе (см)	+4	+6	+10	+5	+8	+14

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Прыжок через скакалку, 60 сек. (кол. раз)	85	10	110	90	115	125
Лазание по канату	Оценка техники					
Опорный прыжок через козла	Оценка техники					
Акробатические элементы	Оценка техники					

3. Спортивные игры

Контрольные тесты и упражнения 5 класс

Ведение б/б мяча, обводка стоек (кол-во ошибок)	2	1	Без ошибок	2	1	Без ошибок
Бросок б/б мяча с места (1 м от кольца, 10 попыток, кол. попаданий)	3	4	5	3	4	5
Передачи в/б мяча над собой (40 см)	4	7	10	4	7	10
Приём мяча с 2-3 метров (10 попыток)	3	5	7	3	5	7
Подача в/б мяча с 3х метров	1	2	3	1	2	3

Контрольные тесты и упражнения 6 класс

Ведение б/б мяча с изменением направления движения (обводка 3 стоек «змейкой», 9 м сек.)	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
Бросок б/б мяча с места (1 м от кольца, 10 попыток, кол. попаданий)	3	5	6	4	5	6
Передачи в/б мяча в стену	4	7	10	4	7	10
Подача в/б мяча с 4-5х м линии	1	2	3	1	2	3

Контрольные тесты и упражнения 7 класс

Ведение б/б мяча с изменением направления движения (обводка 3 стоек «змейкой», 9 м сек.)	9.5	8.2	7.4	10.0	8.5	8.0
--	-----	-----	-----	------	-----	-----

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бросок б/б мяча с места (2 м от кольца, 5 попыток, кол. попаданий)	1	2	3	1	2	3
Передачи в/б мяча в парах (50 см)	8	12	16	6	10	14
Нижняя передача в/б мяча над собой (50 см)	3	5	7	3	5	7
Подача в/б мяча с 6 м	1	2	3	1	2	3
Контрольные тесты и упражнения 8 класс						
Ведение б/б мяча с изменением направления движения (обводка 3 стоек «змейкой», 9 м сек.)	9.3	8.2	7.3	10.0	8.3	7.8
Штрафной бросок (10 бросков) /(девочки с 3 метров)	Оценка техники	1	2	Оценка техники	1	2
Бросок в кольцо после ведения и 2х шагов (из 5 бросков)	Оценка техники	1	2	Оценка техники	1	2
Передачи в/б мяча в парах через сетку	8	12	16	6	10	14
Нижняя передача в/б мяча на связующего	2	3	4	2	3	4
Подача в/б мяча	1	2	3	1	2	3
Контрольные тесты и упражнения 9 класс						
Ведение б/б мяча с изменением направления движения (обводка 3 стоек «змейкой», 9 м сек.)	9.3	8.0	7.1	10.0	8.3	7.7
Штрафной бросок (10 бросков) /(девочки с 3 метров)	1	2	3	1	2	3
Бросок в кольцо после ведения и 2х шагов (из 5 бросков)	1	2	3	1	2	3
Передачи в/б мяча в парах через сетку	10	20	30	8	14	20

Тестирования, упражнения	ОТМЕТКИ					
	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Нижняя передача в/б мяча на связующего	3	4	5	3	4	5
Подача в/б мяча	2	3	4	2	3	4

Методика оценки качества выполнения контрольных упражнений

Прыжок в длину с разбега

Техника прыжка в длину с разбега включает в себя:

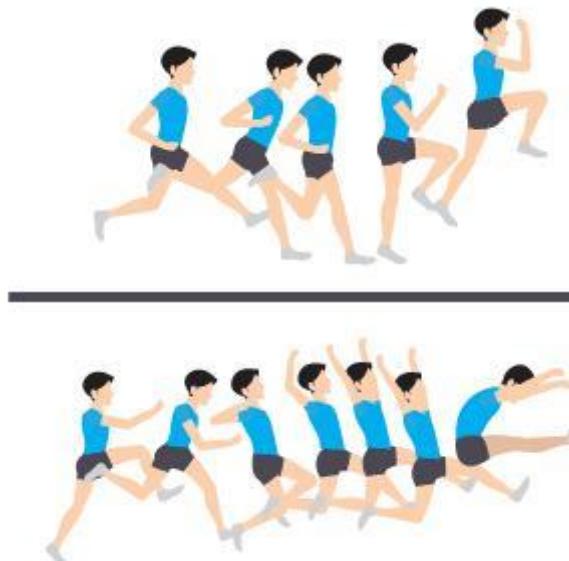
технику разбега;

технику отталкивания;

технику движения в полете или полетной фазы;

технику приземления.

В начале разбега используют два исходных положения: первое: следует поставить одну ногу вперёд на контрольную линию, другую назад; второе – слегка согнуть и расставить ноги на 10—15 см, наклонить туловище вперёд и опустить руки.



Движение начинается «падением».

Начало разбега определяют, выполняя обычные шаги от доски отталкивания в противоположном разбегу направлении. Разбег совершают с 13—15 шагов. Обычно один беговой шаг равен двум шагам в ходьбе. Во время прыжков возможна незначительная коррекция места начала разбега.

Разбег выполняется с постепенным или быстрым увеличением скорости. Важно, чтобы к моменту отталкивания она была максимальной, туловище находилось в вертикальном положении и прыгун мог без лишнего напряжения перейти к отталкиванию.

Следующая стадия – это отталкивание.



Отталкивание начинают с постановки ноги на специальную пограничную отметку (бруск). В этот момент стопой нужно опереться на внешний свод, хотя некоторые легкоатлеты смещают центр тяжести сразу с пятки на носок. В любом случае скольжение ноги вперёд должно составлять от 2 до 5 см. Оптимальное отталкивание в прыжках в длину достигается специальным положением стопы. Толчковая нога должна быть наклонена на 70 градусов и слегка согнута в колене.

После фазы отталкивания от дорожки для спортсмена начинается самое тяжелое - движение в воздухе. Во время взлета толчковая нога должна некоторое время оставаться позади корпуса, а маховая - быть согнутой до горизонтального уровня. Такая техника прыжка в длину с разбега используется при любом способе, даже в «ножницах». Корпус при этом следует немного наклонить вперёд. Руки должны быть согнуты и направлены по оси движения в разные стороны.

Подготовка к этой фазе прыжка начинается в тот момент, когда траектория полета начнет снижаться. В этот момент важно правильно сгруппироваться. Для эффективности следует удерживать ноги в таком положении, чтобы их продольная проекция находилась под максимально острым углом к горизонтальной поверхности.



Техника прыжка в длину с разбега подразумевает также правильное соприкосновение с областью приземления. При этом важно позаботиться об уходе из фазы полета. Для этого необходимо расслабить одну ногу, в сторону которой будет осуществлен маневр, и в момент касания с поверхностью развернуть корпус. Уход осуществляется через спину (назад), выводя одновременно и плечо, и руку вперёд. Стоит отметить, что преждевременное выведение туловища в такое положение может привести к опусканию ног и раннему соприкосновению с поверхностью.



Метание мяча (150 г)

Техника метания малого мяча заключает в себе 4 фазы: держание снаряда, отведение снаряда назад, бросок, сохранение равновесия. При метании мяча с разбега добавляется еще одна фаза – разбег.

Рассмотрим каждую фазу подробнее.

1. Держание снаряда.

Мяч удерживается пальцами метающей руки, не прижимаясь к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы расположены сзади, большой палец и мизинец – сбоку.

2. Разбег.

Данная фаза выполняется только при метании мяча с разбега.

Разбег выполняется обычным шагом с оптимальной скоростью. Его длина обычно составляет 6—12 шагов. В рамках этого урока мы будем тренироваться метать мяч с разбегом 4—5 шагов.

Перед броском спортсмен должен выполнить бросковые шаги, во время которых рука отводится назад.

3. Отведение снаряда назад.

Бросок начинается с отведения снаряда назад. Левая нога метателя стоит впереди, вес на правой ноге.

Корпус должен быть слегка наклонен назад. Есть несколько способов отведения руки при броске. Эффективной считается техника отведения мяча от плеча прямо-назад, при этом происходит одновременный поворот плеча в сторону броска и отведение руки назад.

Другой способ – движение руки вперед-вниз-назад.

4. Бросок

При броске метатель выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение, напоминающее натянутый лук. Далее происходит разгибание туловища и движение грудью вперед. В заключительной части происходит мощное движение предплечья и кисти руки, рука со снарядом проходит над плечом и снаряд выпускается из рук. Вес переносится на левую ногу.

5. Сохранение равновесия.

Для сохранения равновесия происходит перескок с левой ноги на правую.

Метание гранаты

В технике метания гранаты на дальность можно выделить несколько обязательных частей. Удержание снаряда, разбег (предварительный и заключительный), финальное усилие и сохранение равновесия после броска.

Основные факторы: угол вылета, начальная скорость вылета снаряда, высота точки, в которой снаряд покидает руку, а также сопротивление воздушной среды.

Начальная скорость вылета снаряда зависит от усилия, приложенного метателем к снаряду, от длины пути, пройденного снарядом в руке метателя, и от времени, за которое снаряд проходит этот путь.

Скорость снаряду придает разбег, поворот корпуса и скачок метателя за счет «обгона» снаряда в заключительной части разбега.

Скорость снаряда можно увеличить с помощью силы и скорости, при этом сократив время воздействия на него. Можно сказать, что путь отведения снаряда имеет не менее важное значение, чем финальное усилие.

Важен и угол вылета снаряда, который также влияет на дальность полета. Практика показывает, что наилучший угол для достижения наибольшей дальности составляет от 30 до 43°.

Сопротивление воздушной среды уменьшает горизонтальную скорость и дальность полета снаряда.

Воздушная среда также может повлиять на дальность полета, так как сопротивление воздуха создает подъемную силу и увеличивает время нахождения снаряда в воздухе. Однако этот показатель не значителен.

Метание гранаты с места.

Метание гранаты на дальность с места выполняется по нижней дуге, или замахом вперед-вниз-назад по кругу, во время которого на снаряд действует наибольшая сила и он развивает наибольшую скорость.

Необходимо встать перед контрольной линией, отставляя правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), держа руку с гранатой перед собой в согнутой под прямым углом правой руке.

Затем, одновременно приседая на правой ноге, отводя правое плечо вправо, начать быстрым движением опускать руку со снарядом, выпрямляя ее, провести снаряд по кругу назад.

Выпрямляя ногу и отталкиваясь ей, подавая корпус вперед, нужно бросить гранату, пронося ее маховым движением руки над плечом.

Далее будет рассмотрена подробная техника метания и броска гранаты на дальность с разбега.

В начале разбега граната удерживается в согнутой руке, выше уровня плеча, перед собой.

Разбег состоит из двух частей:

а) предварительная часть начинается от стартовой линии и заканчивается на контрольной отметке. Длина дистанции составляет 16—20 м, или 8—10 беговых шагов.

б) заключительная часть начинается на контрольной отметке и заканчивается на ограничительной планке. Дистанция составляет 7—10 м, или 4—5 бросковых шагов.

В предварительной части разбега набирается оптимальная скорость для выполнения движений в заключительной.

Граната держится свободно, рука не напрягается, туловище вертикально. Скорость набирается равномерно, и достигает $2/3$ от максимальной перед контрольной отметкой. Темп последних шагов должен повышаться, а длина шагов оставаться прежней.

Слишком высокая скорость разбега является ошибкой, приводящей к неудачному броску.

Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты. Отведение: «нижней дугой» — этот вариант более сложен координационно, однако увеличивает силу воздействия на снаряд; «верхней дугой» — более простой для выполнения.

Цель отведения — «уйти» от снаряда и продвинуться вперед тазом и ногами, не теряя при этом скорости, приобретенной в разбеге.

После попадания ноги на контрольную отметку начинается заключительная часть разбега, которая состоит из бросковых шагов — т.е. шагов, во время которых начинается отведение гранаты и выполняется бросок.

С первым бросковым шагом начинается отведение гранаты по максимально большей дуге, а корпус поворачивается левым боком по направлению метания.

В конце второго шага рука с гранатой выпрямляется, и далее метатель «ведет» снаряд за собой, а также сильно отталкивается ногой, готовясь к следующему шагу. Ось плеч в своем повороте слегка опережает ось таза, избегая их полного совпадения. Голова при этом не поворачивается, взгляд направлен вперед.

Третий бросковый шаг обычно называют «скрестным», цель которого — «обогнать» снаряд, т.е. увеличить скорость нижних звеньев тела по сравнению с плечевым поясом и гранатой. Данный шаг связывает разбег и финальное усилие воедино. Правая нога выносится вперед и ставится с внешнего свода стопы под углом $35—45^\circ$ к линии метания. Затем, амортизируя, она сгибается в коленном и тазобедренном суставах.

«Обгон» снаряда выполняется посылом таза вперед, отталкиванием левой ногой, туловище значительно отклоняется и поворачивается вправо.

В четвертом шаге главное – это занять растянутое положение для броска (поза натянутого лука) и затормозить скорость движения вперед. Для этого шаг удлиняется, стопа ставиться немного левее от центральной линии.

Важнейшая фаза «Финальное усилие» начинается еще до постановки на грунт левой ноги после четвертого шага. Ось плеч и таза параллельны.

Финальное усилие состоит из условных элементов: «захвата», с последующей «тягой снаряда» и «взятием снаряда на себя».

Именно последний бросковый шаг, работа левой ноги способствует передачи скорости от метателя к снаряду.

Если левая нога сгибается в коленном суставе и ставится на грунт под углом более 60° , то вся энергия разбега гасится, работа стопорится, что приводит к слабому броску.

Финальное усилие броска гранаты выполняется совместными усилиями ног, туловища и рук, а не только одной рукой.

Заключительное движение – правая рука со снарядом выносится локтем вперед, «рывок» или выпуск гранаты заканчивается захлестывающим движением предплечья и кисти, благодаря чему создается вращательное движение гранаты в вертикальной плоскости. Одновременно вес тела «наваливается» на левую ногу, имитируя падение вперед. Выпускается граната под углом 40 – 42° к горизонту.

Сохранение равновесия после броска: чтобы сократить влияние инерции после броска за кратчайший отрезок пути, нужно поставить носок правой ноги по направлению влево – т.е. тормозящий шаг.

Опорный прыжок через козла

Опорный прыжок состоит из семи фаз:

1. Разбег.
2. Наскок на мостик.
3. Отталкивание от мостика.
4. Полёт до опоры руками.
5. Отталкивание от снаряда руками.
6. Полёт после опоры руками.
7. Приземление.

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (девочки).

Для выполнения прыжка необходимо начать разбег, увеличивая скорость по мере приближения к мостику. Отталкиваясь от пола толчковой ногой выполнить насок на мостик. С активным взмахом руками кверху, энергично оттолкнуться ногами от мостика, поднимая тело над снарядом. Одновременно с постановкой рук начать разведение ног. Быстро и сильно оттолкнуться руками от опоры, после чего начать поднимать плечи, разогнуться в тазобедренных суставах и соединить ноги. Выполнить приземление.

Прыжок согнув ноги через козла в ширину (мальчики).

Для выполнения прыжка необходимо начать разбег, увеличивая скорость по мере приближения к мостику. Отталкиваясь от пола толчковой ногой выполнить насок на мостик. С активным взмахом руками кверху, энергично оттолкнуться ногами от мостика, поднимая тело над снарядом. Одновременно с постановкой рук начать сгибание ног в коленных и тазобедренных уставах. Быстро и сильно оттолкнуться руками от опоры после чего начать поднимать плечи, затем разогнуться в тазобедренных суставах и выпрямить ноги. Выполнить приземление.

Лазание по канату

Существует три основных способа лазания по вертикальному канату:

- в два приема;
- в три приема;
- без ног.

Лазанье по канату в три приёма

1. Исходная позиция: ученик плотно держится за канат руками и ногами (носком одной и пяткой другой ноги).

2. Оттолкнуться от каната ногами, согнуть их и захватить канат чуть выше тем же способом.

3. Не отпуская канат ногами, поочередно переставить руки выше и повторить движение.

Лазанье по канату в два приёма

Существует два способа лазанья по канату в два приёма.

Первый способ:

1. Исходное положение: одна рука полностью выпрямлена и обхватывает канат выше уровня головы, вторую руку держим на уровне подбородка. Захватываем канат ногами носком одной ноги и пяткой другой.

2. Отталкиваемся ногами и пытаемся подтянуться на той руке, которая расположена выше.

3. Второй рукой перехватываем канат выше, одновременно с этим подтягиваем ноги и занимаем исходную позицию.

Второй способ:

1. Исходное положение: руки расположены на одном уровне чуть выше уровня головы, одна расположена сразу под другой. Ногами держим канат тем же способом – носком и пяткой.

2. Оттолкнуться ногами, обхватить ими канат чуть выше, подтянуться, перехватить канат и повиснуть уже на прямых руках.

Лазанье по канату без использования ног

1. Обхватите канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согните ноги или выведите их перед собой.

2. Удерживая положение ног и корпуса, поднимайтесь вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

Рывок гири 16 кг

Рывок гири принято разделять на несколько фаз или стадий, отличающихся механикой движения.

Стартовая позиция. На этом этапе спортсмен должен занять правильное исходное положение, которое позволит ему выполнить рывок наилучшим образом. Гиря ставится на расстоянии стопы от ног ровно посередине. Атлет ставит стопы на ширине плеч, сгибает ноги, выпрямляет спину. В пояснице остается естественный прогиб. Снаряд захватывается ладонью сверху, вторая рука прямая отводится в сторону.

Замах. За счет частичного разгибания коленей гиря срывается с места и на прямой руке, как на качелях, проносится между ног для последующего рывка вперед.

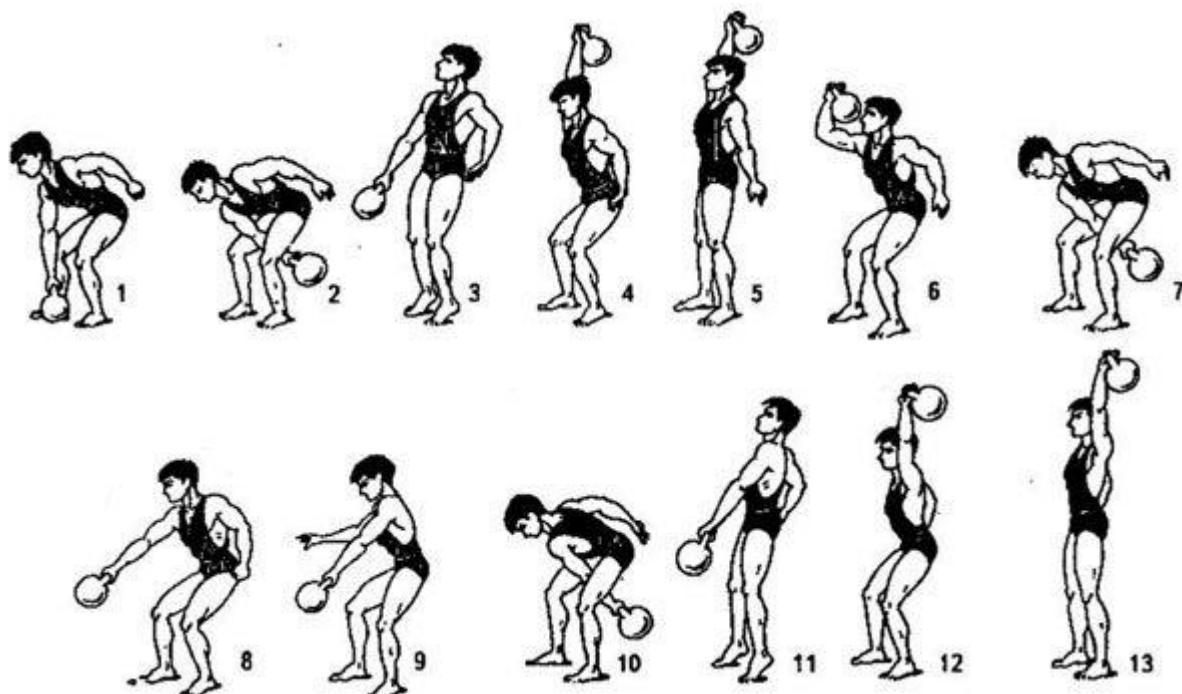
Подрыв. Из замаха мощным кратковременным усилием гиря вырывается вперед. Это делается в момент, когда она вернулась в нижнюю точку (оказалась на линии стоп), за счет одновременного разгибания ног, подъема на носки, поднятия плеча и разгибания корпуса. Опускаясь, гиря уже набрала некоторую инерцию. После подрыва снаряд набирает скорость и летит вверх до мертвовой точки. Рука, держащая гирю, остается прямой. Смысл придерживаться этого правила в сохранении жесткой рамы между гирей, рукой, корпусом и ногами. Вторая рука все так же отведена в сторону.

Подсед. В тот момент, когда разогнанный снаряд взлетает в самую верхнюю точку и усилие к нему уже не прилагается, спортсмен слегка сгибает рабочую руку в локте и быстро подседает под гирю. На этом этапе сгиб в локте и чуть согнутые колени призваны максимально смягчить прием падающего веса. Кисть разворачивается наружу, а гиря описывает дугу вокруг нее и приходит за предплечье.

Фиксация. Атлет выпрямляет руку с гирей и разгибает ноги. В таком положении он остается вплоть до команды судьи о том, что упражнение засчитано (при прохождении теста ГТО это от 0,5 сек.). При самостоятельной тренировке в верхней точке можно задержаться на секунду или более, если необходимо восстановить дыхание.

Опускание. Для выполнения последующих повторов снаряд на пол не ставится, движения выполняются с виса. Гиря может опускаться в нижнюю точку двумя способами – на прямой руке (маятник) или за счет постепенного сгибания руки. Первый способ хорош тем, что сохраняет инерцию снаряда и не снижает скорость выполнения упражнения. Плюс, в прямом положении мышцы руки могут немного отдохнуть. Второй же способ призван снизить риск травмы кисти, однако, мышцы все время находятся под нагрузкой.

Замах для перехвата и перехват. Для того чтобы поменять рабочую руку спортсмен, после очередного замаха делает подрыв гири до мертвовой точки и перехватывает дужку. Гиря снова опускается в замах, и начинается выполнение рывков уже другой рукой. Техника движений полностью аналогична той, что была описана выше.



Фазы выполнения рывка: 1 — старт, 2 — замах, 3 — подрыв, 4 — подсед, 5 — фиксация, 6 — опускание, 7-9 — замах для смены рук, 10-13 — выполнение рывка второй рукой.

Во время выполнения рывка, атлет может находиться в низкой или высокой стойке. В первом случае наблюдается значительный угол в тазобедренных суставах, и гиря проносится над самым полом.

При высокой стойке поза более прямая, углы в коленях и бедрах значительно меньше и снаряд проносится на уровне коленей. Она более выгодна с точки зрения экономии энергии мышц, однако, сильнее травмирует кисти.

Дыхание

Вдох – подъем гири от пола.

Выдох – окончание подрыва.

Вдох – подсед.

Выдох – выпрямление корпуса и руки.

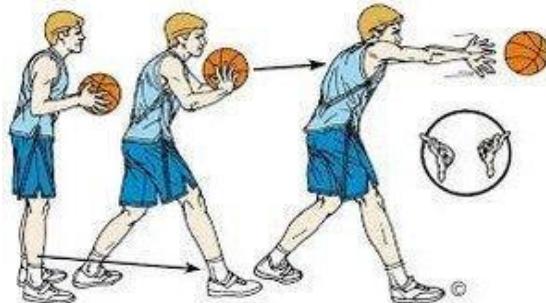
Вдох – опускание гири с верхней точки до уровня груди.

Выдох – опускание снаряда вплоть до ухода в замах.

Передачи б/б мяча

Передача от груди

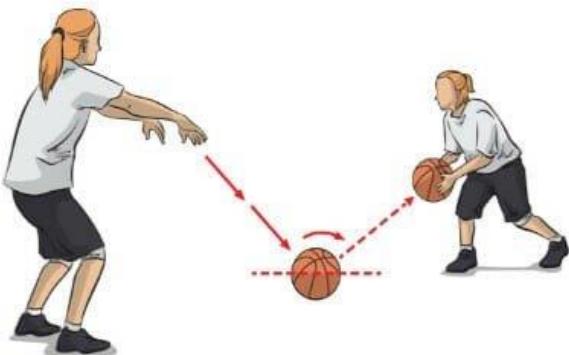
Чтобы выполнить передачу от груди равномерно положите руки по обе стороны мяча и расставьте пальцы рук (большие пальцы смотрят в сторону груди). Мяч держим около груди, и чтобы отдать пас партнёру полностью вытяните руки вперёд, выталкивая таким образом игровой снаряд в сторону партнёра. При этом ладони рук разворачиваются и смотрят друг на друга внешней стороной, а большие пальцы направлены вниз



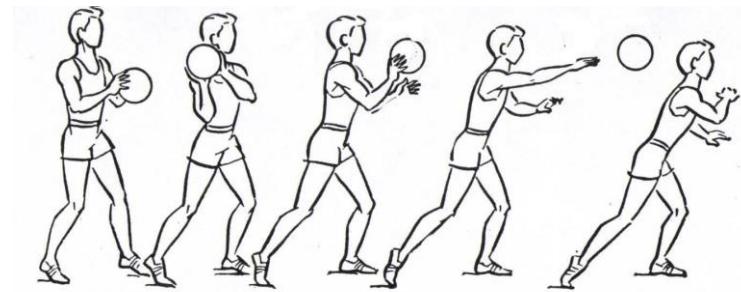
Если ситуация позволяет, попробуйте сделать шаг одной ногой вперёд к партнёру, которому собираетесь сделать пас. В идеале нужно бросить мяч партнёру так, чтобы он попал чуть ниже груди — в таком случае игроку будет само удобно принимать.

Передача с отскоком от пола

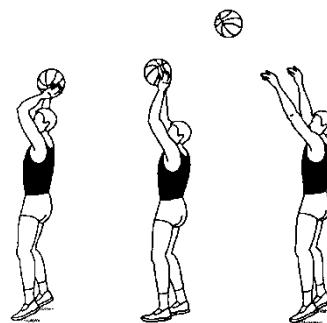
Чтобы выполнить такой пас необходимо проделать все те же действия, что и при передаче от груди, только направлять мяч к партнёру нужно с ударом об пол. Также, если есть время, делается шаг вперёд и бросаете мяч примерно на расстояние 2/3 от партнёра, чтобы он прилетел ему выше колен в район талии. Для точности паса нужно попрактиковаться, так как новички часто ударяют мяч не в положенном месте и он летит не точно.



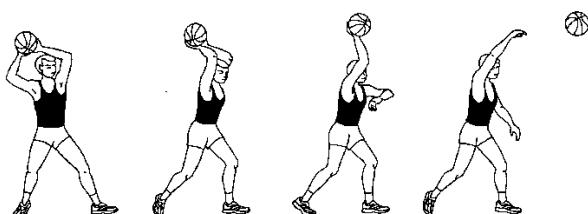
Передача одной рукой от плеча – это наиболее распространенный способ передачи мяча на любое расстояние с минимальным временем для замаха и хорошим контролем над мячом. Руку с мячом отводят к плечу и сразу же выпрямляют с одновременным захлестывающим движением кисти и поворотом туловища. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменить направление и траекторию полета.



Передача двумя руками сверху (над головой) применяется из любой точки при позиционном нападении. Игровики задней линии часто пользуются ею, чтобы передать мяч центровому. Применяют её и высокорослые игроки, получив высокую передачу, если хотят быстро вернуть мяч или отдать выходящему на скорости партнеру. Кисти удерживают мяч сбоку, немного сзади, пальцами вверх, а большие пальцы сзади направлены друг к другу. Мяч поднимают точно вверх, а не назад, за голову, локти слегка согнуты, выпускают мяч быстрым, хлестким движением кистей и пальцев с одновременным небольшим шагом вперед.



Передача одной рукой сверху позволяет послать мяч на дальнее расстояние даже через поднятые руки соперника. Баскетболист поворачивается боком к направлению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, а затем быстрым маховым движением вверх по дуге доводит до вертикального положения. Мяч выпускают в тот момент, когда он оказался над головой.



Акробатические элементы

Основные элементы акробатики:

1. Кувырок вперед;
2. Кувырок назад;
3. Стойки на руках;
4. Переворот боком или «колесо»;
5. Равновесия (ласточка);
6. «Мост»
7. Стойка на лопатках.
8. Шпагаты;
9. Переворот вперед.
10. Прыжок из стойки на руках (курбет).

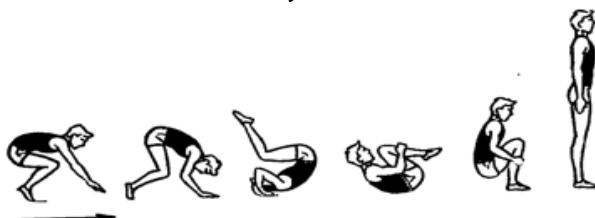
11.Переворот с поворотом (рондат).

12.Переворот назад (фляк).

Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.



1.Группировка из различных и.п.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки.

1.Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2.Отсутствие отталкивания ногами.

3.Недостаточная группировка

4.Неправильное положение рук.

5.Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь.

В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помочь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед

Кувырок назад

Техника выполнения.

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.



1.Кувырок вперед.

2.Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3.Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки.

- 1.Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
- 2.Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- 3.Неплотная группировка.
- 4.Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- 5.Медленное переворачивание.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

Кувырок назад в полуспагат

Техника выполнения.

Заканчивая кувырок назад, согнуть ногу к груди, опираясь на руки, поставить ее на колено,



другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор, стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу – полуспагат.

Последовательность обучения.

- 1.Из упора присев кувырок назад в упор присев.
- 2.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
- 3.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
- 4.Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
- 5.Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полу спагат.
- 6.Из упора присев кувырок назад в полу спагат.

Типичные ошибки:

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

Стойки на руках

Техника выполнения.

Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

- 1.Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
- 2.Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

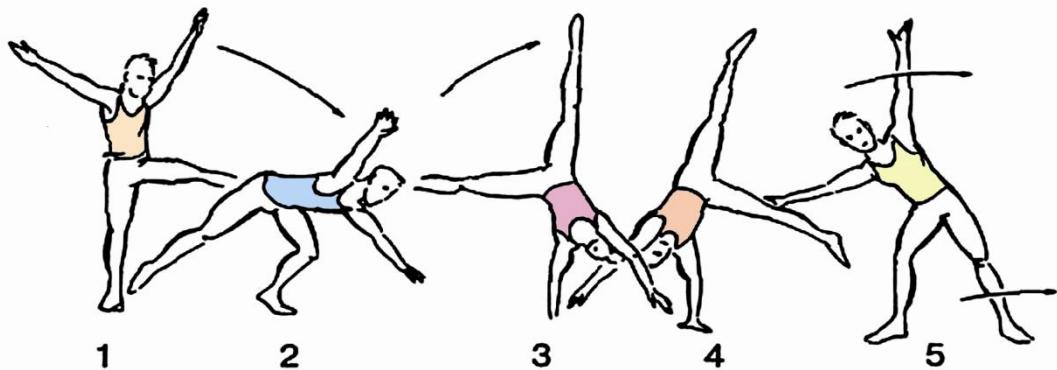
- 1.Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
- 2.Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь.

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Переворот боком или колесо.

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (по шире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу.



Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помочь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка.

Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

Равновесия (ласточка).

Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия – это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий – это когда между ногами угол 90 градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развернута в бок – боковое, ласточка или заднее равновесие – нога отведена назад.

Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счет силы мышц ног. Виды равновесия обычные, прямое равновесие, боковое равновесие, заднее равновесие, прямой вертикальный шпагат, боковой вертикальный шпагат.

Техника выполнения.

Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.



1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помочь уменьшать, держа только за одну руку.

«Мост»

Мост является элементом на гибкость. Сначала следует вставать в мост из положения лежа. И так подходами пока мостик не станет удерживаться без усилий. Далее опускаемся назад на мягкую возвышенность и так до тех пор пока возвышенность не сойдет на нет, т.е. из положения, стоя надо опуститься в мостик и поставить кисти на одну поверхность со стопами ног. Можно разучивать данное упражнение и с вертикальной опорой. Т.е. кистями упирать в опору и по ней опускаться в мостик. Далее с опорой учимся подниматься из мостика в положение стоя. Когда с опорой это перестанет быть проблемой, то целостным способом выполняем опускание в мост и подъем из него.

Техника выполнения.

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.



1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.

2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка.

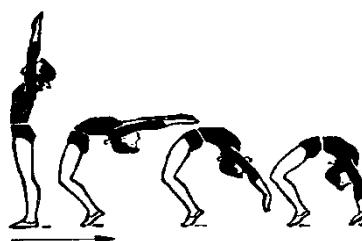
Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения.

Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх.

Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост».



При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.

2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полу шпагата, наклон назад с захватом руками за рейку.

3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.

4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь.

Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

Стойка на лопатках

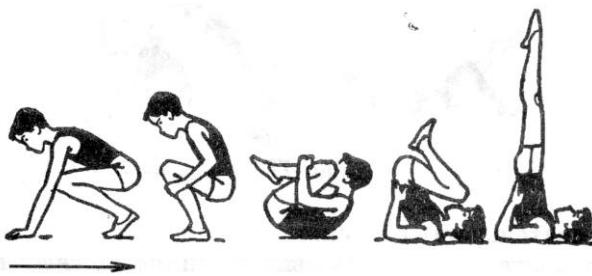
И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки.

2. Стремиться приподнять таз от матраца, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т. е. вернуться в и.п.



Страховка и помощь.

Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от матраца и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки вверх. Помогать правильно ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Шпагаты

Шпагат.

Элемент гибкости. Бывает двух видов – прямой и поперечный. Поперечный шпагат можно исполнять, когда впереди левая нога или правая. Обучение шпагату долгое, болезненное и кропотливое. Во-первых, перед растяжкой надо хорошо размять ноги. Желательно побегать и попрыгать. Затем выполняются высокие махи в переднем, боковом и заднем направлении. После этого наклоны к ногам. Затем складки ноги вместе и врозь. И только в самом конце следует статически удерживать собственно разножку с максимальным углом в ногах.

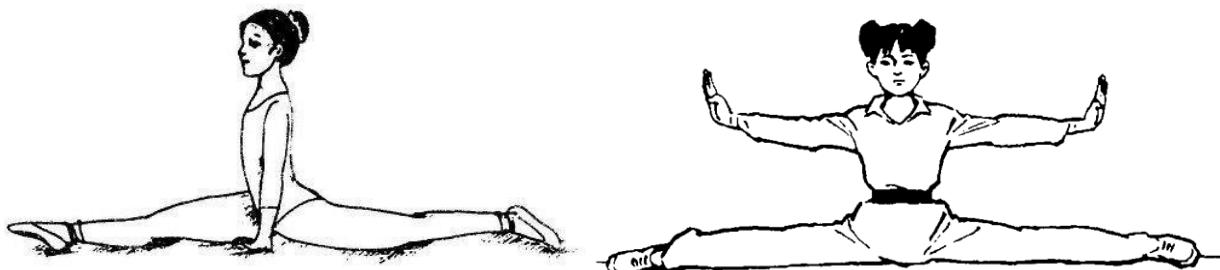
Техника выполнения.

Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобиться опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка.

Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.



Поперечный шпагат.

Прямой шпагат.

Переворот вперед

Переворот вперед выполняется махом одной ногой и толчком другой с опорой прямыми руками и приземлением на слегка согнутые ноги. Обязательно наличие фазы полета после толчка руками. При правильном исполнении этого элемента руки ставятся возможно дальше от ног, но без прыжка. Выполняющий должен стремиться соединить ноги в момент окончания отталкивания совершенно прямыми руками. При приземлении надо прогнуться, руки поднять вверх, голову наклонить назад.

1. Стойка на руках у стены махом одной и толчком другой ноги.
2. Переворот на плечо преподавателя. Занимающийся с разбега делает переворот, а преподаватель, стоя на линии разбега, в момент толчка руками подставляет плечо под его бедра и берет ребенка к себе на плечо.

После освоения переворота на прямые ноги изучаются его разновидности: переворот на одну, переворот прыжком и др. Для освоения высокого полета целесообразно выполнять переворот на возвышение из 3—4 матов (руки ставить до мата).

Прыжок из стойки на руках (курбет)

Из стойки на руках занимающийся незначительно сгибает ноги, и, прогибаясь в поясничной части, теряет равновесие в направлении передней поверхности тела. В момент потери равновесия ноги резко разгибаются с последующим торможением, и обучающийся отталкивается руками от пола, переходя в фазу полета с рук на ноги. Затем, резко сгибаясь в тазобедренных суставах, занимающийся обеспечивает подъем плеч к моменту приземления. Руки поднимаются вверх, и упражнение заканчивается прыжком.

Обучение нужно начинать с повторения стоек на руках без помощи партнера. Для освоения правильного разгибания в тазобедренных суставах необходимо несколько раз проделать опускание ног со стойки на руках в упор стоя согнувшись, затем то же на возвышении с последующим резким выпрямлением из этого положения в стойку руки вверх. Затем выполнить это же упражнение а возвышения и рекомендовать толкнуться руками до касания ногами пола. Для совершенствования курбета необходимо выполнять его с приземлением на возвышение из гимнастических матов

Переворот с поворотом (рондат)

Рондат служит переходным элементом от разбега к акробатическим прыжкам. Выполняется махом одной и толчком другой ногой с последовательной опорой прямymi руками, поворотом на 180° и фазой полета после опоры руками. Упражнение выполняется в вертикальной плоскости, левая рука (при повороте налево) и ноги ставятся по одной линии, правая рука — на 5—10 см влево. Все упражнения исполняются в строго вертикальной плоскости. Поворот плеч следует начинать непосредственно перед постановкой первой руки. Выход в стойку, соединение ног и поворот нужно стремиться выполнить в момент опоры правой рукой (при повороте налево). После маха правой ногой и поворота туловища на 90° необходимо соединить ноги и затем продолжать дальнейший поворот туловища. После опоры руками обязательно должна быть фаза полета. Обучать рондату надо после освоения колеса и прыжка с рук на ноги (курбета), повторить также стойку на руках.

Переворот назад (фляк)

Темповой переворот назад — одно из основных акробатических упражнений. Выполняется он прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад прогнувшись и промежуточной опорой прямими руками. Оттолкнувшись руками, занимающийся выполняет курбет и приземляется на обе ноги. Обязательны две фазы полета (до и после опоры руками), равные по высоте и длине. Вначале обучают полуприседу с отведением рук до отказа назад с небольшим наклоном плеч вперед и потерей

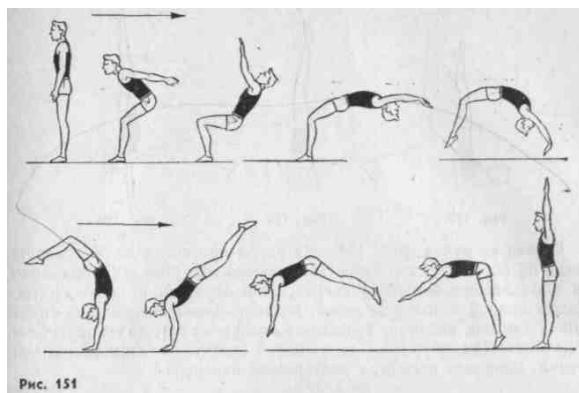


Рис. 151

равновесия назад. Далее повторяют курбет. Обучение непосредственно фляжу начинается с медленного переворота через руки двух партнеров. Обучающийся ложится спиной на их руки, его ставят в стойку на руках для исполнения курбета. Можно выполнять это упражнение и вдвоем. Для этого двое занимающихся становятся вплотную друг к другу и поднимают руки вверх. Первый берет второго (исполняющего переворот) за лучезапястные суставы и наклоняется вперед, ставя его руки на пол перед собой. Второй ложится на спину первому, наклоняя голову назад, прогибаясь в пояснице и расслабляя ноги. В стойке на руках, потеряв равновесие в направлении передней поверхности тела, второй выполняет курбет. Затем переворот выполняется на лонже и после этого — самостоятельно

Гимнастические элементы на бревне

Упражнения на бревне состоят из тех же упражнений, что и вольные упражнения. Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором значительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки равновесия, повышая тем самым двигательные возможности. Однако действия на бревне должны отличаться более высоким техническим совершенством, обеспечивающим их надежность.

Упражнения на бревне у гимнасток включают элементы из разных групп:

1. Упражнения на месте (с постоянной опорой). Это статические положения, равновесия, повороты, акробатические элементы (перевороты продольно, стойки силой и др.).
2. Упражнения в движении (с переменной опоры). Это разновидности передвижений (без фазы полета), то же с поворотами, танцевальные движения, акробатические элементы.
3. Упражнения с фазой полета (на месте и в движении): подскоки, прыжки, то же с поворотами, танцевальные связки, прыжковая акробатика и др.

Вскоки и соскоки (разные способы перехода с пола на снаряд и обратно) относятся в зависимости от кинематической формы движения к одной из двух последних групп.

Гимнастические элементы на брусьях

Обычные силовые упражнения на параллельных брусьях включают отжимание и возможно держание уголка в упоре. Спортивная гимнастика предлагает много упражнений на брусьях, которые преимущественно являются достаточно сложными, однако есть базовые движения, которые позволяют всем желающим тренироваться на этом спортивном снаряде.

1. Размахивание в упоре — вскакиваете на кончиках жердин, упираясь прямыми руками, раскачиваетесь, как можно выше поднимая ноги. Делать упражнение нужно плавно и с определенной свободой, так как усилия должны давать не мышцы, а вес

ног, которые двигаются как маятник. Наоборот, нужно сильно раскачаться и мышцы должны в некотором роде сдерживать раскачивание.

2. Соскок, прогнувшись — на середине снаряда стать на согнутых руках и подтянуться на ровные руки. После трех последующих размахиваний, в положении, когда ноги будут над перекладиной за спиной, соскочить на правую или левую сторону. Соскок делаем посредством переноса тяжести корпуса в сторону и переносом тазовой части и прямых ног. При падении можете придерживаться одной рукой за жердь.
3. Чтобы сделать подъем разгибом, нужно пройти подготовку — сначала делать махи ногами, при том, что руки находятся в упоре на ладони и подмышки. Второе подготовительное упражнение делается в русле предыдущего — при сильном махе вперед нужно оттолкнуться руками, ногами приземлиться на брусья врозь и таким образом сесть с упором на руки и ноги. Потом соскочите, прогнувшись назад после махов в упоре руками. Собственно подъем разгибом — размахиваясь с упором на подмышки нужно после группировки рвануть по диагонали вверх и вперед с сжатыми ногами. Оттолкнитесь руками, выпрямите тело, и когда ноги маятником пойдут назад, спрыгните, прогнувши спину.