

Государственное профессиональное образовательное автономное
учреждение Ярославской области
Рыбинский профессионально-педагогический колледж

**Обучение упражнениям в висах и упорах
обучающихся 2-11 классов**

Методическое пособие

Ярославль
2018

Рецензент:

Щербак А.П., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования»

Смирнова Т.В. Обучение упражнениям в висах и упорах обучающихся 2-11 классов [Текст]: методическое пособие. – Рыбинск: ГПОАУ ЯО РППК, 2018, 2015. – 67 с.

В пособии представлены в табличной форме методические рекомендации по обучению упражнениям в висах и упорах обучающихся 2-11 классов на уроках физической культуры. Описание каждой фазы выполнения упражнений дополнено фотографиями.

© Т.В. Смирнова, 2018

Пояснительная записка

В настоящее время предъявляются высокие требования к специальной профессионально-педагогической подготовке учителей общеобразовательной школы, в том числе и по физической культуре.

Примерные основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования в рамках учебного предмета «Физическая культура» предусматривает выполнение гимнастических упражнений в висах и упорах. В связи с этим для учителей физической культуры общеобразовательных школ предполагается глубокое профессиональное знание методики обучения этих упражнениям, образцового показа, владение терминологией.

Для наиболее эффективного овладения техникой выполнения упражнений целесообразно использовать их графическое изображение. В настоящем методическом пособии проиллюстрирована с помощью фотографий каждая фаза обучения гимнастическим упражнениям в висах и упорах. Фотосъемки проведены на базе Рыбинского профессионально-педагогического колледжа при участии студентов Базанова Е., Мардашовой В., Мухина В., Мухина В., Невского А., Николаева А., Носиковой А.

2 класс

Висы стоя



1. Вис, стоя на согнутых руках

Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах. На перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты, на гимнастической стенке.



2. Вис стоя

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 градусов.



3. Вис стоя согнувшись

Из виса стоя согнуться в тазобедренных суставах до угла 90 гр., руки прямые, голову держать прямо.



4. Вис стоя сзади

Из виса стоя повернуться кругом, отпуская одну руку, и снова взяться ею за снаряд на ширине плеч хватом снизу.



5. Вис присев

Из виса стоя на согнутых руках, разгибая руки, присесть и принять вис присев.



6. Вис присев сзади

Из виса стоя сзади сделать небольшой шаг вперед и присесть, не сгибая рук.

Висы лежа



1. Вис лежа

Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным преставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45 градусов. Плечи должны быть почти в вертикальной плоскости под жердью брусьев (перекладиной).



2. Вис лежа согнувшись

Из виса лежа согнуться в тазобедренных суставах и принять вис лежа согнувшись.



3. Вис лежа сзади

Из виса присев сзади, передвигая ноги назад, принять вис лежа сзади.

Висы простые



1. Вис

Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Можно выполнять лицом к гимнастической стенке касаясь грудью, животом, бедрами и носками. Спinoй, касаясь затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками.



2. Вис на согнутых руках

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 зафиксировать это положение кратковременно.



3. Вис, согнув ноги

Из виса присев оттолкнуться ногами, согнуть их в коленях и зафиксировать это положение кратковременно.

Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)



1. И.п. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе.

2. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей.

3. Упр. выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.

Требования к уровню физической подготовленности: 4 раза и больше - высокий; 2-3 раза – средний; 1 раз - низкий.

Подтягивание из виса лежа (девочки)

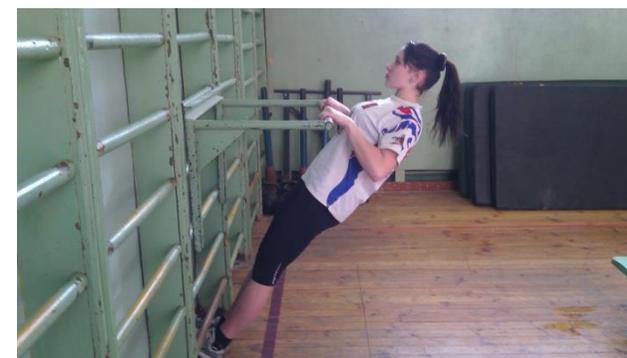
Выполняется на низкой перекладине или н/ж брусьев разной высоты



1. Захват перекладины сверху (перекладина должна находиться на уровне подложечной ямы)



2. Постепенно переставляя ноги вперед и оставляя руки согнутыми, выпрямить полностью тело



3. Разогнуть руки, оставив стопы на месте, ноги слегка согнутыми в коленях. Подтягивание считается выполненным, если подбородок поднимается до уровня кистей.

Требования к уровню физической подготовленности: 12 раз и больше – высокий; 4 раза – средний; 2 раза – низкий.

Упражнения в смешанных висах



1. Вис стоя – вис присев.



2. Вис стоя на согнутых руках – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.



3. Вис лежа – вис лежа согнувшись – вис лежа.



4. Вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.



5. Вис стоя на согнутых руках – вис стоя – вис стоя сзади – вис присев сзади.

Упражнения в висах



1. Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую - вис.



2. Вис - вис согнув ноги – вис.



3. Вис ноги врозь - вис.

3 класс

Упражнения в смешанных висах



1. Вис присев – толчком двумя вис лежа – толчком двумя вис присев.



2. Вис стоя спиной к гимнастической стенке, хватом согнутыми руками на уровне головы – разгибая руки, вис стоя с прогнутым телом – возвращение в и.п.



3. Из виса согнувшись спиной к гимнастической стенке, разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими и встать в о.с.



4. Подтягивание в висе лежа.

Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)



1. И.п. Вис хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе.



2. Согнуть руки до момента, когда подбородок доходит до уровня кистей.



3. Упр. выполнять плавно, без рывков, оставляя ноги прямыми.



Требования к уровню физической подготовленности: 4 раза и больше - высокий; 2-3 раза – средний; 1 раз - низкий.

4 класс

Висы



1. Вис, согнувшись на перекладине, брусках, кольцах. Тело согнуто в тазобедренных суставах под углом $\sim 50-70^\circ$, спина округлена, голова слегка наклонена к груди, руки прямые. Закончить можно переходом в вис стоя сзади или, опуская таз, в вис присев.



2. Вис углом на гимнастической стенке, перекладине, кольцах, брусках.
А) Из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения.
Б) Из виса принять вис согнув ноги после этого разогнуть ноги в вис углом.



4. Вис, прогнувшись на гимнастической стенке. Из виса стоя сзади согнувшись к гимнастической стенке толчком ног перейти в вис прогнувшись, руки прямые (не подтягиваться). Затылок, спина, ноги и пятки касаются стенки, голова несколько наклоняется назад.
Помощь оказывать, стоя сбоку, под плечо и ноги.



4. Вис на согнутых ногах и руках на перекладине или брусьях разновысоких (р/в).

А) Из виса стоя толчком двух ног, сгибая их, сделать перемах двумя и принять вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя).

Б) Из виса стоя сзади с наклоном вперед толчком двумя, через вис согнувшись, вис на согнутых руках и ногах.

5. Вис на одной 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.

6. Вис на одной ноге

Вис на согнутых ногах на перекладине и брусьях р/в.



1. И.п. Ноги вместе, согнуты в коленях, тело выпрямлено, слегка прогнуто, голова наклонена назад.



2. Из виса на согнутых ногах и руках (виса завесом двумя).



3. Опуская поочередно руки



4. Опуская одновременно руки



Страхуют, стоя сбоку, за голени, чтобы ноги не разгибались в коленных суставах.

При переходе из виса на согнутых ногах и руках в вис на согнутых ногах страхуют одной рукой за голени сверху, другой поддерживают за спину.

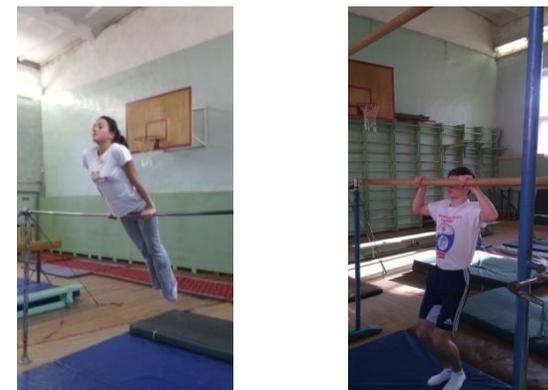
Комбинация для совершенствования выполнения упражнений в висах на брусьях р/в



1. Из виса лежа быстрое сгибание и разгибание рук. Повтор 6-8 раз.



2. Из виса присев толчком ног вис согнувшись (удержать 2-3с). Повторить 3-4 раза.



3. Из упора опускание вперед в вис присев.



4. Из упора опускание в вис углом с помощью и без нее (мальчики).



5. Вис присев – толчком двумя перемах одной, согнув ногу, в вис на одной (завесом) с возвращением в и.п.



6. То же, но премах двумя в вис на согнутых ногах и руках (вис завесом на двух).

Перекладина (низкая)

Комбинация упражнений в вися для контрольного урока



1. И.п. из вися стоя прыжком в упор



2. Опускание вперед в вис присев



3. Толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись



4. Поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах



5. Поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя)



6. Разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади. Отпуская руки, шагом вперед о.с.



Требования к уровню физической подготовленности в подтягивании в вися (мальчики): 5 раз и больше – высокий, 3-4 раза – средний; 1 раз – низкий.

Требования к уровню физической подготовленности в подтягивании в вися лежа (девочки): 18 раз и больше – высокий; 8-13 раз – средний, 4 раза и меньше – низкий.

5 класс (девочки)

Вис присев на нижней жерди



1. И.П. Вис на верхней жерди, носками согнутых ног опираясь на н/ж.



2. Из вися, сгибая ноги, принять вис присев.



3. Вис согнув ноги



4. Вис и соскок вниз



Страховка и помощь: стоя сбоку.
Поддерживать одной рукой под спину,
другой под ноги.

Вис лежа на нижней жерди



1.И.П. Вис лежа на нижней жерди (н/ж) тело прямое и немного прогнутое, голова слегка наклонена назад, руки прямые, опора задней поверхностью бедра на н/ж.



2. Из вис лежа принять вис лежа согнувшись на н/ж.



3. Вис согнув ноги



4. Вис и соскок вниз



Страховка и помощь: стоя сбоку. Поддерживать одной рукой под спину, другой под ноги.

Вис лежа ноги врозь одной (верхом)



1. И.П. Вис лежа правой (левой) на н/ж.



2. Из вися лежа перемахом одной назад.



3. Или вися присев толчком ног.



4. В вися лежа ноги врозь тело несколько прогнуто, руки прямые, голова наклонена назад, одна нога опирается задней поверхностью бедра на н/ж, другая находится ниже средней.

Требования к уровню физической подготовленности девочек в классах в подтягивании из вися лежа: 19р. и больше - высокий; 10-14 – средний; 4 и меньше – низкий.

Перекладина (низкая)

Вис прогнувшись

Последовательность обучения



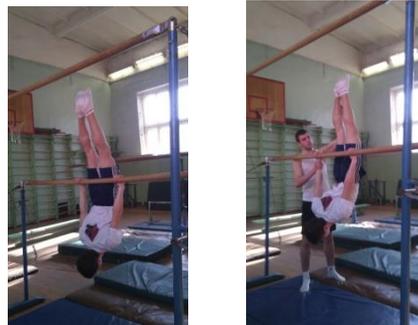
1. Из виса стоя сзади повторить вис согнувшись.



2. Из виса стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке толчком ног в вис прогнувшись.



3. Из виса стоя сзади толчком двумя в вис согнувшись на перекладине и вис прогнувшись, опуская ноги назад, вис стоя сзади и шагом вперед в о. с.



Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за ноги, другой держать за запястье.

Типичные ошибки:

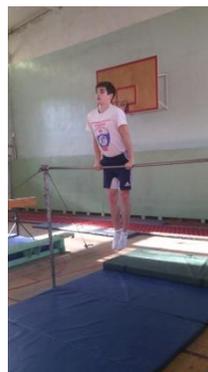
- 1) чрезмерно большой прогиб тела;
- 2) сгибание рук во время выполнения виса прогнувшись;
- 3) голова наклонена вперед.

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

Последовательность обучения



1. На бревне повторить преодоление препятствий указанным способом



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



3. Из упора перемахом одной упор ноги врозь правой (левой) — перемахом левой (правой) соскок с поворотом на 90°.



Страховка и помощь: аналогичны страховке и помощи при преодолении бревна высотой 1 м

Типичные ошибки:

- 1) в первой половине, когда из упора выполняют перемах вперед, сгибают ноги;
- 2) в упоре ноги врозь ноги мало разведены, туловище согнуто, голова опущена;

3) при выполнении соскока опускается нога, вокруг которой выполняется поворот; перемах делают согнутой ногой, сгибают опорную руку.

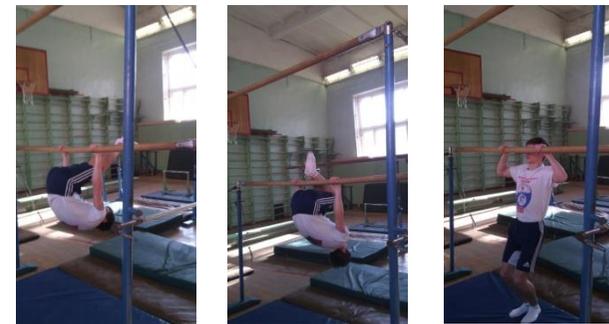
Комбинация для контрольного урока



Из виса стоя сзади толчком двумя ногами вис согнувшись



Вис прогнувшись



Вис согнувшись и перемахом согнув ноги опускание в вис присев



Вис стоя и прыжком в упор



Перемах правой в упор ноги врозь



4. Соскок перемахом левой с поворотом направо

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков V класса в подтягивании на перекладине в висе: 6 раз и больше — высокий, 4-5 раз — средний, 1 раз — низкий.

Брусья (мальчики)



Упор на предплечьях

Туловище и ноги составляют прямую линию, голова прямо. Кисть несколько смещена кнаружи, а локоть внутрь. Между плечом и предплечьем угол 90° . Такое расположение предплечий позволяет избежать соскальзывания локтей при выполнении упражнений. Предварительно целесообразно изучить упор лежа и лежа сзади на предплечьях на полу, затем на брусьях научить правильному хвату кистями и расположению предплечий. После этого научить упору на предплечьях



Упор на руках

В упоре тело держат прямо без провисания в плечевых суставах. Кистями рук, незначительно согнутых в локтевых суставах, обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи. При выполнении упора на руках ширину жердей необходимо определять по длине предплечья. Чтобы не было больно рукам, на жерди можно надевать поролоновые прокладки. Нормальным расположением плеч по отношению к жердям считается такое, когда угол составляет около 45° .



Сед ноги врозь

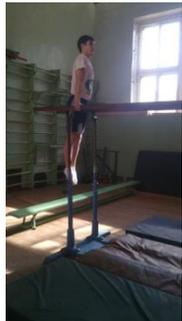
Из упора махом вперед развести ноги и положить их на жерди задними поверхностями бедер. Руки прямые, опираются сзади, туловище выпрямлено, голова прямо.



Сед на бедре

Из седа ноги врозь перемахом одной принять сед на бедре. Ноги расположены снаружи. Одна нога, согнутая в колене, опирается всей нижней поверхностью бедра на жердь, а другая отведена назад, носки оттянуты. Голень согнутой ноги параллельна отведенной назад прямой ноге, туловище и голову держать прямо. Опору на жерди можно выполнять обеими руками или одной рукой, другую в сторону.

Комбинация для контрольного урока



1. На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев



2. Махом ногами вперед сед ноги врозь



3. Перемахом правой сед на правом бедре, держась правой рукой, левую в сторону



4. Хватом левой впереди правой ноги толчком правой руки соскок с поворотом направо кругом, приземлиться левым боком к брусьям

6 класс (девочки) Брусья р/в

Из виса стоя прыжком упор на н/ж



1. И.П. Тело выпрямлено уравновешено относительно опоры, положение в плечах – высокое, активное.



2. Из виса стоя прыжком лицом внутрь или наружу брусьев.



3. Прыжком в упор на коне, козле.



4. Прыжком в упор на бревне.



5. Прыжком в упор на н/ж брусьев р/в.

Из виса на в/ж размахивание изгибами



Техника выполнения. В висе на в/ж приподнять прямые ноги впереди, не задерживая, легким броском отвести назад, подавая плечи вперед.

1. И.П. Из виса на в/ж прогнуться и вернуться в и.п.

2. Медленное сгибание и разгибание в тазобедренных суставах с поддержкой.



3. Размахивание изгибами с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за бедро спереди, другой под поясницу.

Типичные ошибки: сильно согнутые в коленях ноги, размахивание вокруг точек хвата.

Требования к уровню физической подготовленности девочек VI класса в подтягивании из виса лежа: 20р. и больше - высокий; 11-15 - средний; 4 и меньше - низкий.

Брусья (мальчики)

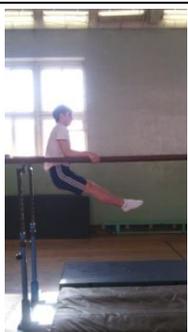
Размахивание в упоре на предплечьях



1. Повторить упор лежа и упор лежа сзади на предплечьях на полу.

2. То же, но ноги на гимнастической скамейке.

3. Повторить упор на предплечьях на брусьях, обращая внимание на устойчивое и правильное положение



4. Из упора на предплечьях размахивание и соскок махом назад внутрь брусьев.

Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за запястье, другой за плечо

Типичные ошибки:

- 1) неустойчивое положение в упоре из-за неправильного расположения кистей и локтей;
- 2) плечи и предплечья составляют угол меньше 90° ;
- 3) размахивание осуществляется только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

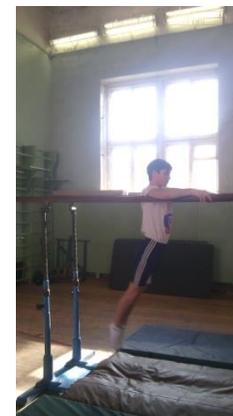
Размахивание в упоре на руках



1. Повторить положение упора на руках.



2. Размахивание в упоре на предплечьях.



3. Размахивание в упоре на руках с постепенным увеличением амплитуды.



Страховка и помощь: в целях уменьшения нагрузки на руки и предотвращения возможности получения ссадин на жерди желательно надевать поролоновые прокладки; помощь оказывать, стоя сбоку, под ноги и туловище под жердями.

Типичные ошибки:

- 1) «проваливание» плеч;
- 2) угол в локтевых суставах острый, кисти находятся близко к плечам;
- 3) отсутствие фиксированного полусогнутого положения рук на опоре, плечи и кисти скользят по жердям;
- 4) размахивание выполняется не вокруг плечевых суставов всем телом, а только за счет сгибания и разгибания в тазобедренных суставах.

Размахивание в упоре



1. Упор лежа и лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке.



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



3. Повторить упор, обращать внимание на то, чтобы не было «проваливания» в плечевых суставах.



4. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой и соскок внутрь брусьев.



5. То же, но с увеличением амплитуды. Амплитуду маха увеличивать постепенно. При обучении следить за тем, чтобы осью вращения были плечевые, а не тазобедренные суставы и размахивание выполнялось всем телом, а не только ногами. Размахивание закончить соскоком махом назад внутрь.



Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой за плечо, другой за предплечье.

Типичные ошибки:

- 1) провисание в плечевых суставах;
- 2) сгибание рук;
- 3) потеря динамического равновесия из-за слишком большой амплитуды махов при недостаточной физической подготовленности;
- 4) размахивание выполняется за счет махов вокруг тазобедренных суставов

Комбинация для контрольного урока



На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, перехватом рук поворот кругом



Упор согнув ноги и сед ноги врозь



Опускание в упор лежа ноги врозь на предплечьях



Перемах внутрь и мах назад



Мах вперед и соскок махом назад внутрь брусьев

7 класс (девочки)

Из виса стоя подъем переворотом на н/ж махом одной, толчком другой



1. И.П. Вис стоя



2. Из виса стоя на согнутых руках энергичным махом одной ногой вверх - назад (через перекладину) и толчком другой согнуться в тазобедренных суставах.



3. Подтягиваясь, перенести прямые ноги через перекладину.
Страховка и помощь: в начале переворота держать за запястье, маховую ногу, перенося руку за спину.



5. Опираясь на перекладину бедрами и руками, разогнуть руки, отвести голову назад, выпрямиться и принять положение упора.

Страховка и помощь: в момент выхода в упор поддерживать за ноги и под грудь.

Требования к уровню физической подготовленности девочек VII класса в подтягивании из виса лежа: 19р. и больше - высокий; 12-15 – средний; 5 и меньше – низкий.

Перекладина (средняя)

Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом перемахом левой (правой) назад

 <p>1. Из упора выполнить перемах одной в упор ноги врозь вне и перемах назад в упор, соскок махом назад (2-3 раза).</p>	 <p>2. Стоя перед гимнастической скамейкой, перешагнуть через нее одной ногой, приняв стойку ноги врозь правой (левой). Поворачиваясь налево на правой ноге, выполнить перемах левой ногой назад над скамейкой и встать в о. с. Повторить 3-4 раза, обращая внимание на то, чтобы при перемахе нога была прямая.</p>	 <p>3. Имитация поворота с гимнастической палкой.</p>
 <p>4. Выполнение поворота полностью вначале на низкой перекладине, затем на средней с помощью и самостоятельно.</p>	 <p><i>Страховка и помощь:</i> оказывать, стоя сбоку со стороны, в которую выполняется поворот, поддерживая под грудь или под ногу.</p>	<p><i>Типичные ошибки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) при повороте расслабляется и опускается нога, которая спереди; 2) перемах назад выполняется согнутой ногой.

Подъем переворотом толчком двумя



1. Повторить подъем переворотом махом одной, толчком другой (VI класс).



2. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног как можно выше 2-3 раза.



3. Подъем переворотом толчком двумя.



Страховка и помощь: стоя сбоку спереди перекладины, поддерживать одной рукой под плечо, другой под поясницу, во второй половине подъема - под грудь и ноги.

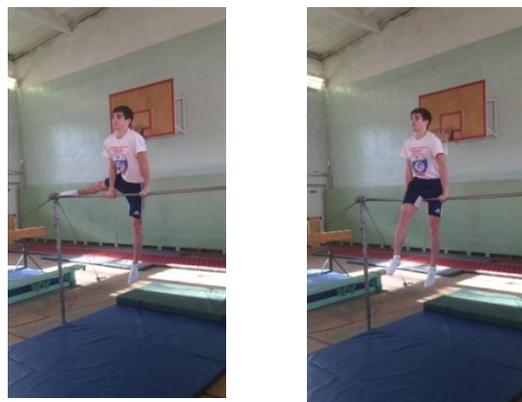
Типичные ошибки:

- 1) в и. п. ноги находятся не под перекладиной;
- 2) преждевременный наклон головы назад, до того как ученик поднесет ноги к перекладине и начнет разгибаться;
- 3) полное разгибание рук в момент перехода в вис согнувшись.

Комбинация для контрольного урока



Из виса стоя подъем переворотом толчком двумя в упор



Перемах правой в упор ноги врозь правой



Поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор



Опускание вперед через вис углом



Разгибаясь в тазобедренных суставах и отводя руки назад, оттолкнуться ими от перекладины и перейти в о. с.

Требования к уровню физической подготовленности мальчиков VII класса в подтягивании в висе: 8 раз и больше - высокий, 5-6 раз - средний; 1 раз - низкий.

Брусья (мальчики)

Из размахивания в упоре соскок махом назад



1. Размахивание в упоре с постепенным увеличением амплитуды махов и соскок махом назад внутрь брусьев.

2. Размахивание в упоре с разведением ног на махе назад и их сведением перед махом вперед, соскок махом назад внутрь брусьев

3. Из упора лежа ноги на гимнастической скамейке поставить правую руку перед левой и, опираясь на правую руку, левую поднять в сторону (при соскоке влево).



4. Из размахивания на концах жердей соскок махом назад.

5. То же, но со смещением тела в сторону соскока и с перехватом рук.

6. То же, но на середине брусьев.

Страховка и помощь: стоя сбоку у опорной руки, одной рукой захватить ближнюю руку у плеча, а другой — по ходу движения маха назад — подтолкнуть под бедра

Типичные ошибки:

- 1) низкий мах назад и сгибание ног в коленях;
- 2) соскок выполняется с одновременным толчком рук;

3) смещение тела выполняется не в сторону, а назад в сторону.

Комбинация для контрольного урока



На середине брусьев прыжком упор и махом вперед сед ноги врозь



Перемах внутрь и мах назад



Мах вперед



Махом назад развести ноги над жердями



Сводя ноги, мах вперед



Соскок махом назад прогнувшись влево

8 класс (девочки)

Из виса на согнутых ногах опускание в упор присев через стойку на руках



Из виса стоя толчком двумя принять вис согнувшись сзади и вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя).

Отпуская руки, медленно разогнуться в тазобедренных суставах и выполнить вис на согнутых ногах, руки вверх (в стороны).

Опираясь ладонями на мат под перекладиной, стойка на руках и упор присев.

Брусья (мальчики)

Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь



1. Из упора ноги врозь на полу кувырок вперед в сед ноги врозь.

2. На брусьях махом вперед упор согнувшись

3. Из седа ноги врозь на брусьях кувырок вперед в сед ноги врозь.



Страховка и помощь: стоя сбоку, поставив одну ногу под брусья, поддерживать двумя руками под спину и таз.

Типичные ошибки:

1) неправильная постановка плеч на жерди, локти не разведены, а прижаты к туловищу, что приводит к проваливанию между жердями;
2) в первой части кувырка, вместо того чтобы ноги подтягивать к рукам и сгибаться в тазобедренных суставах, ученик делает обратные движения:

скользя плечами по жердям вперед, разгибается в тазобедренных суставах;
3) во второй половине кувырка ноги разводятся недостаточно широко, что приводит к проваливанию во время выполнения седа ноги врозь

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад в сед ноги врозь



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



2. Из размахивания в упоре на предплечьях на концах жердей подъем махом назад с помощью (помощь оказывать, поддерживая под бедро, фиксируя ноги после подъема). Затем соскок без маха вперед.



3. На середине брусьев после размахивания в упоре махом назад сед ноги врозь.



4. Из размахивания в упоре на предплечьях на середине брусьев подъем махом назад в сед ноги врозь.



Страховку и помощь оказывают, стоя сбоку, одной рукой под плечо, другой под живот или бедро.

Типичные ошибки:

- 1) недостаточный мах назад;
- 2) при подъеме уводятся назад плечи;
- 3) неустойчивое положение в упоре на предплечьях.

Комбинация для контрольного урока



На середине брусьев прыжком упор на предплечьях



Подъем махом назад в сед ноги врозь



Кувырок вперед в сед ноги врозь



Перемах внутрь и мах назад



Мах вперед



2. Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево)

Перекладина (средняя)

Из виса на одной вне подъем на одной в упор ноги врозь одной (упор верхом)



1. Из виса стоя толчком двумя принять вис на левой (правой) вне.

2. Размахивание в висе на одной вне. Амплитуда махов достигается за счет маха свободной ногой.

3. Из размахивания в висе на одной вне (2-3 маха) подъем на одной в упор ноги врозь вне.



1. Из упора ноги врозь правой (левой) вне спад назад и подъем на правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) вне. При спаде во избежание большого маха свободную ногу не следует брать на себя, а оставлять впереди.

Страховка и помощь: стоя сбоку и спереди от ученика (со стороны маховой ноги), в момент подъема одной рукой держать за руку выше локтя или спину, другой помогать, нажимая на бедро маховой ноги

Типичные ошибки:

- 1) попытка выйти в упор ноги врозь правой (левой) без завершающего движения маховой ногой;
- 2) мах ногой выполняется с самого начала резко с одновременным сгибанием рук и подтягиванием плеч к перекладине.

9 класс (девочки)

Вис прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж



1. И.П. Вис стоя



2. Из виса на н/ж снаружи махом одной, толчком другой поставить поочередно ступни ног на в/ж.



3. Прогибаясь, прижаться бедрами к н/ж. Удержание виса прогнувшись.



4. Отталкиваясь от в/ж поочередно ногами, выполнить переворот в упор на н/ж.



Страховка и помощь: Стоя между жердями, одной рукой поддерживать под плечо, другой под бедро.



Во время переворота поддерживать за ноги и под грудь.

Требования к уровню физической подготовленности девочек IX класса в подтягивании из виса лежа: 1бр. и больше - высокий; 12-13 – средний; 5 и меньше – низкий.

Последовательность обучения



1. Из виса стоя сзади согнувшись к гимн. стенке толчком ног вис прогнувшись и в и.п.



2. Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой подъем переворотом.



3. Из виса стоя на н/ж махом одной, толчком другой вис, прогнувшись на н/ж с опорой ступнями о в/ж и переворот в упор на н/ж.

Типичные ошибки

1. В положении виса прогнувшись, голова наклонена вперед, тело несколько согнуто.
2. При выполнении переворота могут проявиться ошибки, для 2 части подъема переворотом махом одной, толчком другой.



Страховка и помощь:
Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо или за запястье, другой под бедро.

Перекладина (высокая)

Из виса подъем переворотом в упор силой и медленное опускание в вис



1. На средней перекладине повторить подъем переворотом толчком двумя.



2. Выполнение подъема переворотом из виса с небольшим махом вперед.



3. Из виса подъем переворотом силой в упор и медленное опускание в вис.



Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать за пояс, другой — под спину, помогая выйти в упор.

Типичные ошибки:

- 1) неполное подтягивание на руках;
- 2) в момент поднимания ног к перекладине руки полностью разгибаются;
- 3) при подносе ног к перекладине голова наклоняется назад.

Из виса на одной (виса завесом) подъем в упор ноги врозь (упор верхом)



1. На средней перекладине повторить подъем на одной в упор ноги врозь вне.



2. Из виса на одной (вис завесом) подъем на одной в упор ноги врозь (упор верхом).



3. То же на высокой перекладине.



Типичные ошибки, страховка и помощь аналогичны при выполнении подъема в упор ноги врозь вне.

Комбинация для контрольного урока



1. Из виса подъем переворотом силой в упор



2. Перемах правой в упор ноги врозь правой (левой)



3. Спад назад и подъем на правой (завесом) в упор ноги врозь правой



4. Поворот налево кругом в упор с перемахом левой назад



5. Спад назад в вис согнувшись и соскок махом назад

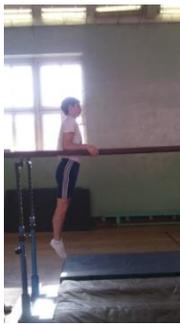
Требования к уровню физической подготовленности мальчиков IX класса в подтягивании в висе: 10 раз и больше — высокий; 7-8 раз — средний; 3 раза и меньше — низкий

Брусья (мальчики)

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь



1. Из упора сидя сзади спиной к гимнастической скамейке с согнутыми руками перейти в упор лежа сзади (повторить 2-3 раза).



2. Из размахивания в упоре на предплечьях на махе вперед, когда носки дойдут до уровня жердей, приостановить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах



3. Из упора лежа на предплечьях с опорой ногами на козел переход в упор лежа



4. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь.



Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой держать за плечо, другой — за пояс.

Типичные ошибки:

- 1) на махе вперед носки ног проскакивают уровень жердей и не происходит разгибания в тазобедренных суставах;
- 2) на махе вперед уменьшается угол между плечом и предплечьем;
- 3) разгибание рук и переход в упор происходят после того, как ноги положены на жерди, а не наоборот

Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук



1. Размахивание в упоре до положения ног выше жердей.



2. Сгибание и разгибание рук в упоре (не менее 4-6 раз).



3. Размахивание в упоре, махом назад развести ноги и мягко опустить их внутренними сторонами стоп на жерди, принять упор лежа на жердях, согнуть руки, свести ноги и на махе вперед разогнуть руки.

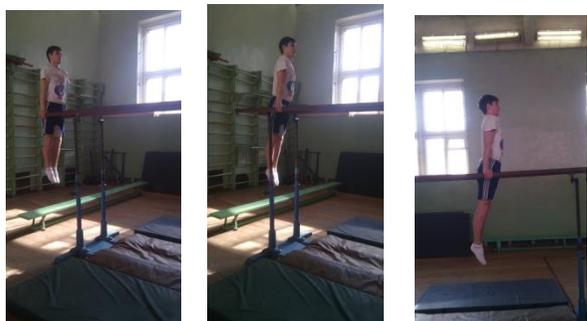


4. Выполнение сгибаний и разгибаний рук на махе вперед.



Страховка и помощь: поддерживать под бедро, живот и спину под жердями

Комбинация для контрольного урока



На концах жердей прыжком упор и одновременными толчками рук передвинуться вперед до стоек



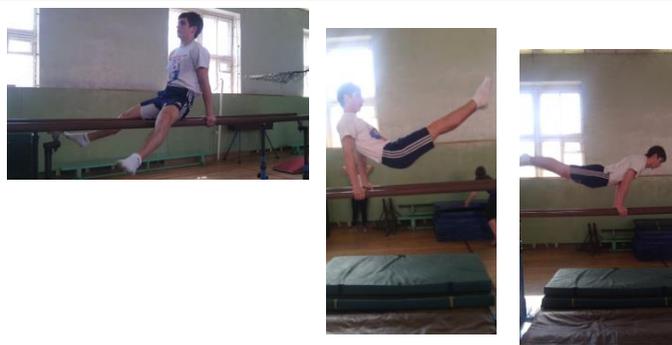
Опустить в упор на предплечьях и размахивание



Подъем махом вперед в сед ноги врозь



Перехват руками вперед и кувырок вперед в сед ноги врозь



Перемах внутрь и мах назад



В начале маха вперед согнуть руки и в конце маха разогнуть, махом назад соскок прогнувшись вправо (влево)

10 класс (девочки)

Из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на в/ж.



1. И.П. Вис присев на н/ж.



2. Из виса присев на н/ж, энергично разогнуть ноги.



3. Активным усилием прямых рук приблизить таз к в/ж.



4. Завершить подъём толчком ног от н/ж.



5. Перемещением плеч вперед переход в упор на в/ж.



Страховка и помощь: Стоя между жердями, одной рукой поддерживать под спину, другой - под бедро.

Последовательность обучения



1. Из виса присев на г/с, разгибая ноги и нажимая прямыми руками на рейку, через вис стоя согнувшись перейти в вис стоя (ноги на рейке, руки прямые) соскочить на пол в вис стоя.



2. Из виса стоя на н/ж прыжком – упор.



3. Из виса присев на н/ж, разгибая ноги и нажимая прямыми руками на в/ж, мах. приблизить таз к в/ж вернуться в и.п.



4. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж толчком двумя.

Требования к уровню физической подготовленности девочек X класса в подтягивании из виса лежа: 18р. и больше - высокий; 13-15 – средний; 6 и меньше – низкий.

Перекладина (высокая)

Из виса подъем силой в упор



1. Из упора на перекладине опускание в упор на согнутых руках и, разгибая руки, упор. Повторить 2-3 раза.

2. Из виса стоя на согнутых руках на средней перекладине прыжком, поочередно переводя руки в упор на согнутых руках, принять упор.

3. Подъем силой с помощью и самостоятельно.



Помощь и страховка: помогать, держа за ноги, в момент перехода в упор на согнутых руках.

Типичные ошибки:

- 1) хват руками шире плеч;
- 2) после перехвата предплечье не принимает вертикального положения;
- 3) при переходе в упор на согнутых руках тяжесть тела не переносится на руку, которая уже находится в упоре.

Комбинация для контрольного урока



Из виса подъем силой в упор



Перемах в упор ноги врозь правой



Перемах левой в упор сзади



Перехват левой в хват снизу и поворот кругом в упор



Опускание вперед в вис согнувшись и соскок махом назад

Требования к уровню физической подготовленности юношей X класса в подтягивании в висе: 11 раз и больше — высокий; 8—9 раз — средний; 4 раза и меньше — низкий.

Брусья (мальчики)

Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь



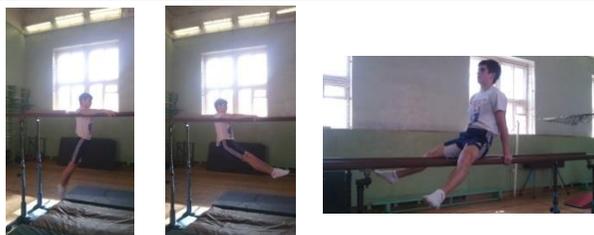
1. Из виса на гимнастической стенке соскок махом вперед.



2. Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь (IX класс).



3. Из размахивания в упоре на руках махом вперед чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, притормозить движение ног и разогнуться в тазобедренных суставах. Для этого поверх жердей можно положить мат.



4. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь.



Страховка и помощь: стоя сбоку, подталкивая под таз или поясницу. На жерди в целях предотвращения получения ссадин желательно надевать поролоновые прокладки в виде трубочек.

Типичные ошибки:

- 1) отсутствие торможения ног на уровне жердей и разгибания в тазобедренных суставах;
- 2) запоздалое торможение ног, когда ноги уже выше жердей;
- 3) провисание плеч в упоре на руках.

Из седа ноги врозь стойка на плечах силой



1. На полу повторить стойку на голове силой (IX класс).



2. Из седа ноги врозь кувырок вперед в сед ноги врозь. Обратить внимание на первую половину кувырка (опору плечами о жерди, подтягивание ног).



3. Из седа ноги врозь силой стойка на плечах с помощью и опускание в сед ноги врозь



Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под спину, другой — под грудь.

Типичные ошибки:

- 1) локти не разведены и ученик проваливается плечами;
- 2) разгибание в тазобедренных суставах начинается до постановки туловища в вертикальное положение;
- 3) голова не наклонена назад и ученик теряет равновесие вперед;
- 4) слишком прогнутое или согнутое тело в положении стойки.

Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад



1. Размахивание в упоре.



2. Сгибание и разгибание рук на махе вперед (IX класс).



3. Из упора лежа на гимнастической скамейке (ноги на скамейке) сгибание и разгибание рук (4-6 раз)7



4. Из размахивания в упоре сгибание и разгибание рук на махе назад (3-4 раза).



Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой на махе назад под грудь.

Типичная ошибка: нарушение ритма.

Упор углом



Упор углом — это статическое положение, требующее хорошо развитой силы подвздошно-поясничных мышц, мышц брюшного пресса, передней и внутренней поверхности бедра.

Поэтому его выполнению должны способствовать многие упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и брюшного пресса (см. материал предыдущих классов) и особенно поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, вис углом, подъемы переворотом силой.

Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)



1. Из упора махом вперед сад на правом бедре, левую руку в сторону, правой перехватиться за ближнюю жердь и соскок влево.



2. Из размахивания в упоре соскок махом вперед.



Страховка и помощь: стоя сбоку и сзади от учащегося с той стороны, куда выполняется соскок, рукой, находящейся ближе, поддерживать за туловище, а другой — за руку.

Типичные ошибки:

- 1) поздний перехват рукой;
- 2) перехват и соскок выполняются с продвижением вперед;
- 3) низкое положение таза во время соскока.

Комбинация для контрольного урока



Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь



Перемахом внутрь упор углом (держать)



Махом назад перемах в сед ноги врозь



Силой согнувшись, стойка на плечах (держать). Опускание в сед ноги врозь



Перехват сзади, перемах внутрь и мах назад.



Соскок махом вперед (углом) вправо (влево)

11 класс (девочки)

Равновесие стоя на н/ж хватом за в/ж и соскок прогнувшись из упора присев на одной ноге на н/ж махом другой назад



1. И.П. Равновесие на н/ж.



2. Из равновесия, наклоняя туловище вперед и взявшись рукой за н/ж, принять упор присев на одной, другую вперед.



3. Махом свободной ногой и отталкиванием опорной ногой перенести массу тела на опорную руку, соединить ноги и прогнуться.



4. В начале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону.



Страховка и помощь: стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной рукой, другой - под живот.

Последовательность обучения

 <p>1. Махом одной, толчком другой стойка на руках на полу с помощью.</p>	 <p>2. Стоя боком у г/с, хватом одной рукой за стенку, махом одной и толчком другой ногой стойка на руках с помощью.</p>	 <p>3. Выполнение соскока с брусьев р/в.</p>
 <p>4. В начале движения вниз перехватиться с в/ж за н/ж, другую руку отвести в сторону.</p>	 <p><i>Страховка и помощь:</i> стоя сбоку у места приземления одной рукой поддерживать под плечо опорной рукой, другой - под живот.</p>	

Требования к уровню физической подготовленности девушек XI класса в подтягивании из виса лежа: 18р. и больше - высокий; 13-15 – средний; 6 и меньше – низкий.

Перекладина (высокая)

Из упора ноги врозь правой (левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор



1. Имитация поворота с гимнастической палкой.



2. Из упора ноги врозь правой на гимнастической скамейке поворот кругом с перемахом левой вперед в упор лежа (руки на скамейке, ноги на полу).



3. Из упора ноги врозь правой поворот кругом с перемахом левой в упор на низкой перекладине.



4. То же на средней и высокой перекладине.



Страховка и помощь: помогать, поддерживая за стопу ноги, вокруг которой выполняется поворот кругом.

Типичные ошибки:

- 1) расслабление и опускание ноги, вокруг которой выполняется поворот;
- 2) сгибание ноги, выполняющей перемах вперед.

Комбинация для контрольного урока



Из виса подъем силой в упор



Перемах правой в упор ноги врозь правой



Поворот направо кругом с перемахом левовперед в упор



Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор



Опускание вперед в вис согнувшись и мах назад

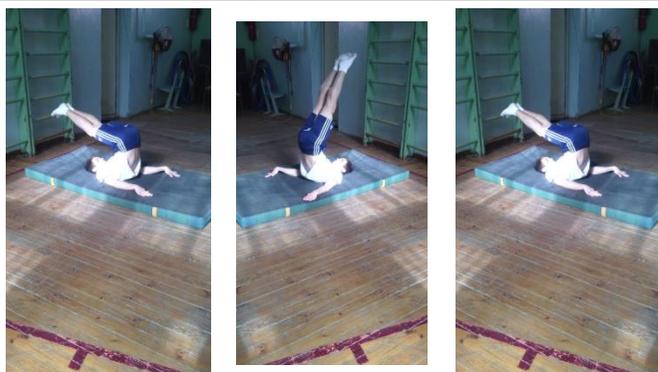


Мах вперед и соскок махом назад с поворотом на 90°

Требования к уровню физической подготовленности юношей, оканчивающих среднюю общеобразовательную школу, в подтягивании в висе: 12 раз и больше — высокий; 9-10 раз — средний; 5 раз — низкий.

Брусья (мальчики)

Из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь



1. Из упора согнувшись на мате разгибание тела в близкое к стойке на лопатках положение и возвращение в и.п.



2. Из упора на руках на брусьях силой или махом поднимание согнутых или прямых ног в упор согнувшись на руках



3. Из положения седа на гимнастическом мате перекатом назад принять положение, близкое стойке на лопатках, сгибаясь в тазобедренных суставах, перейти в упор согнувшись, опуская таз до уровня матов, кратковременным энергичным движением ног вперед-вверх, отталкиваясь руками от мата, сделать перекал в положение седа ноги врозь.



4. Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись и подъем разгибом в сед ноги врозь.



Страховка и помощь: стоя сбоку, одной рукой под спину, другой под таз.

Типичные ошибки:

- 1) в упоре согнувшись таз находится на уровне жердей или ниже, голова откинута назад;
- 2) ноги разгибаются не вверх-вперед, а вперед;
- 3) чрезмерное сгибание в тазобедренных суставах в упоре согнувшись

Комбинация для контрольного урока



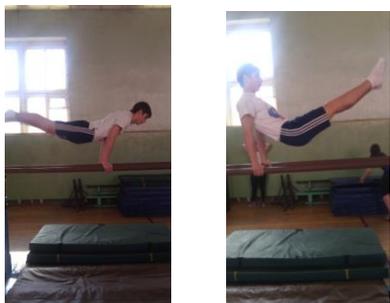
Из размахивания в упоре на руках махом вперед упор согнувшись на руках и подъем разгибом в сед ноги врозь



Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь вне



Силой согнувшись, стойка на плечах (держать)



Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперед



Мах назад и махом вперед соскок углом вправо (влево)