

**ОРУ НА МЕСТЕ, В
ДВИЖЕНИИ.
УПРАЖНЕНИЯ В
ВИСАХ И УПОРАХ,
ЛАЗАНИЕ И
ПЕРЕЛАЗАНИЕ.**



I. И. п. — о. с.

1—4 — круговые движения головой в левую сторону;

5—8 — то же, в др. сторону.



II. И. п. — о. с.

1—2 — наклон головы назад до отказа;

3—4 — и. п.;

5—6 — наклон головы вперед;

7—8 — и. п.



III. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 — с поворотом туловища направо руки в сторону;

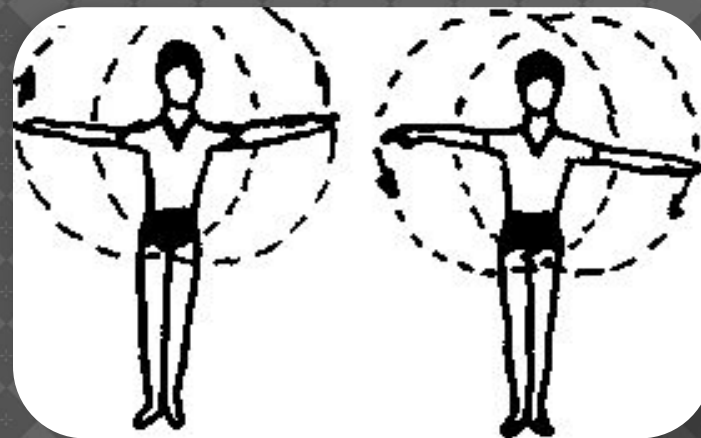
2 — и. п.;

3—4 — то же, в др. сторону.

IV. И. п. — руки в стороны.

1—2 — круг руками книзу;

3—4 — круг руками кверху. То же, из и. п. — руки вперед.



V. И. п. - стойка ноги врозь.

1—3- три пружинящих наклона, постепенно увеличивая амплитуду движения;

4 — и. п.



VI. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх;

2 — и. п.;

3—4—то же, в др. сторону;

5 — сгибая левую, наклон вправо, правую руку за спину, левую вверх;

6 — и. п.;

7—8 — то же, в др. сторону.



VII. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1 — поворот туловища налево;
- 2 — наклон вправо, правой рукой коснуться пола;
- 3 — положение счета 1;
- 5—8 — то же, в др. сторону.

VIII. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1 — наклон вправо, правую руку книзу, левую за голову;
- 2 — и. п.;
- 3 — 4 — то же, в др. сторону.



IX. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки в стороны-кверху, ладони вперед.

- 1 — наклон, взяться за голеностопы;
- 2 — сгибая правую руку, наклон к правой;
- 3 — сгибая левую руку, к левой;
- 4 — и. п.



Лазание и перелазание.

- Лазанье — передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног.

Лазанье осуществляется по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях одноименным (движение левой ногой сочетается с движением левой рукой или правой ногой и правой рукой) и разноименным (движение левой ногой сочетается с движением правой рукой и наоборот) способами.

Подтягивание лежа на животе. Руками взяться подалеже за края скамейки, сгибая руки подтянуть туловище, затем сделать перехват вперед и снова подтянуть туловище.

- Типичные ошибки.

- Неправильная координация движений руками и ногами.



присев



В упоре стоя на коленях
разноименным способом



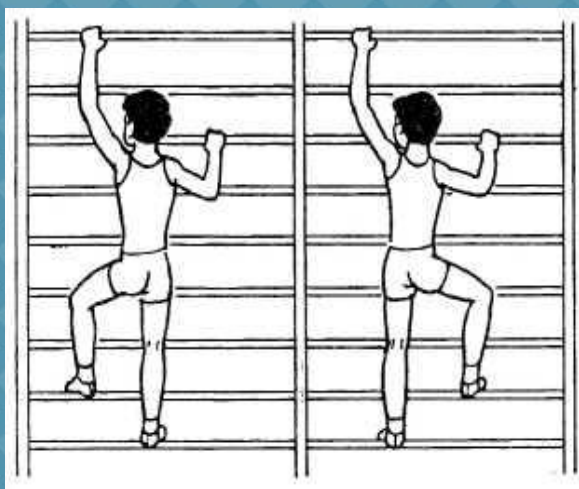
Лежа на животе
(подтягиваясь руками)



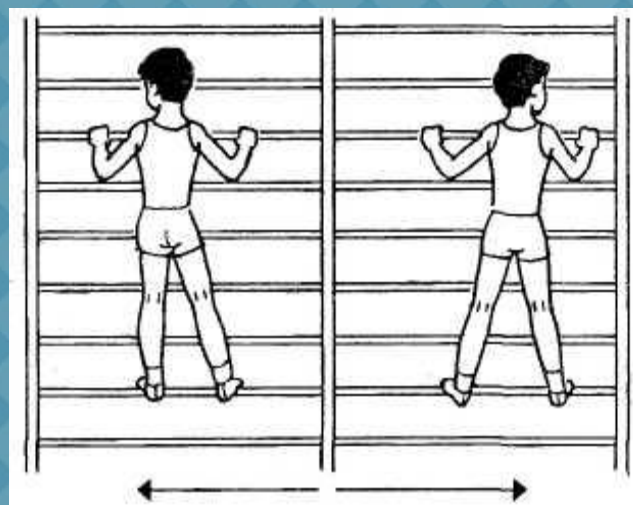
Лазание и перелазание.

Лазанье по гимнастической стенке.

- По гимнастической стенке, так же как и по гимнастическим скамейкам, выполняется лазанье вверх и вниз одноименным и разноименным способами, а также влево и вправо приставными шагами. При лазанье смотреть на место перехвата рук.

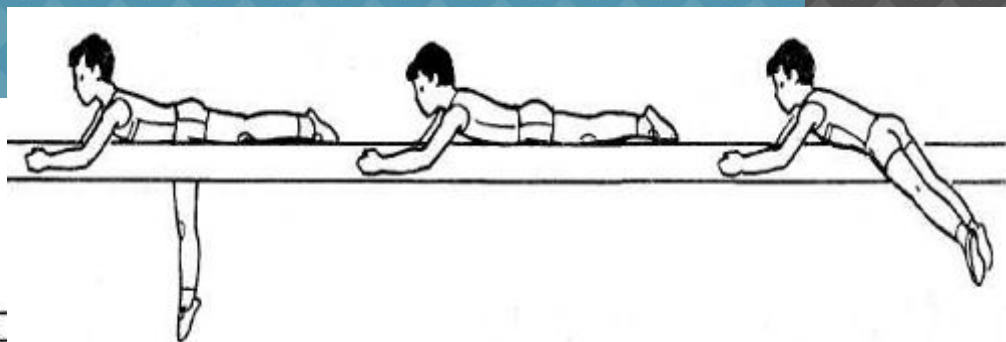
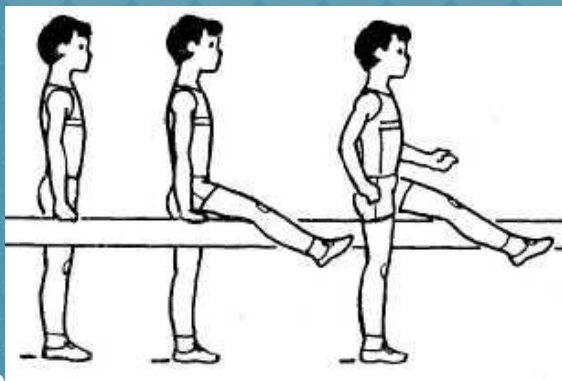


Одноименный Разноименный

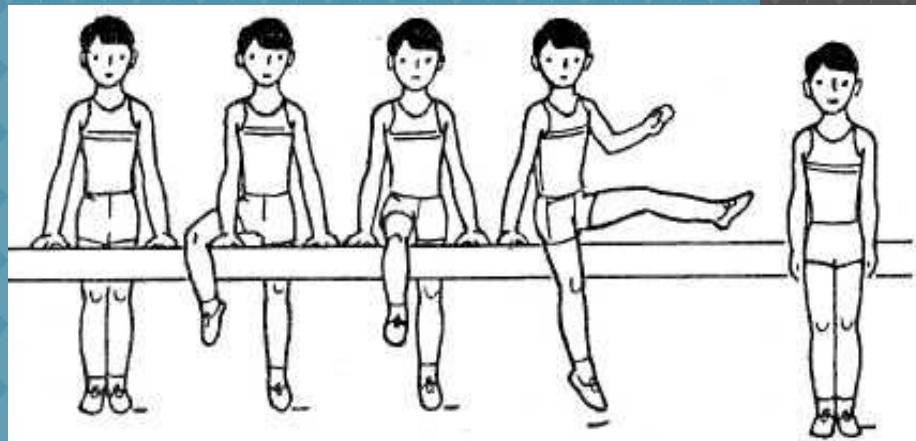
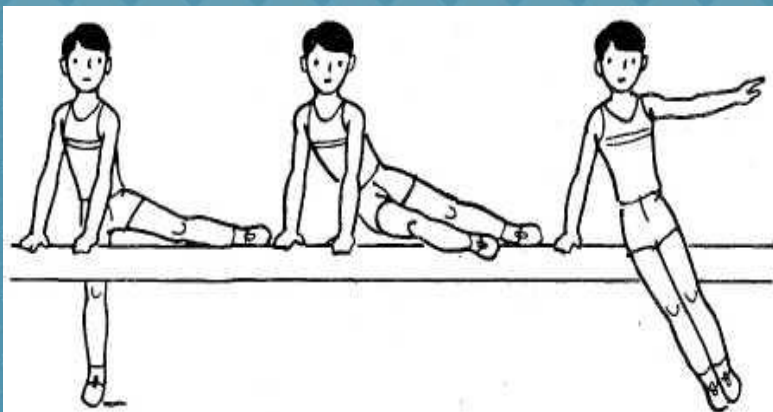


Лазание и перелазание.

- **Перелазания через препятствия:**
- Переступанием,
- перевалом (высота до 60 см.),



- с опорой на руку,



Висы и упоры.

- Вис – положение занимающегося на снаряде, в котором плечи находятся ниже точек хвата.
- Перед обучением висам учащихся необходимо научить **технике хватов**. Упражнения в висах выполняются хватом **сверху**, хватом **снизу** и **разным хватом** или **смешанным**.



хват сверху



хват снизу



разноименный



Висы и упоры.

○ **Висы стоя**

○ **Вис стоя на согнутых руках.**

Взяться руками на уровне плеч хватом сверху, ноги должны находиться под проекцией места хвата, руки согнуты в локтевых суставах.

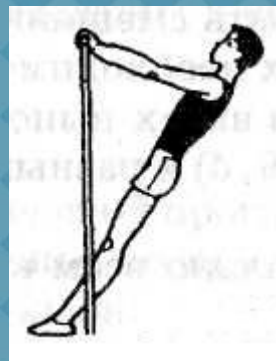


○ **Вис стоя согнувшись.**

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



○ **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° .



○ **Вис стоя сзади.**

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



Висы и упоры.

○ Вис присев.

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



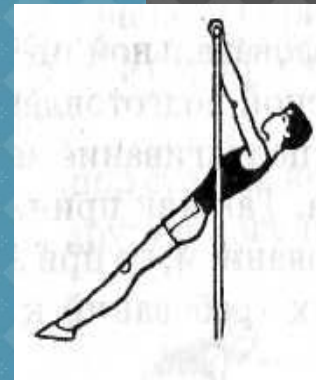
○ Вис присев сзади.

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



○ Вис лежа.

Выполняется из виса на согнутых руках поочередным или одновременным переставлением ног вперед. Угол наклона тела к полу менее 45° . Плечи в вертикальной плоскости под перекладиной.



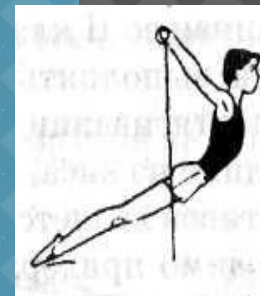
○ Вис лежа согнувшись.

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



○ Вис лежа сзади.

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



Висы и упоры.

◎ Вис.

Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. В положении виса тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Вис можно выполнять спиной к гимнастической стенке, или лицом к ней. При выполнении виса спиной к стенке необходимо касаться ее затылком, лопатками, ягодицами, икроножными мышцами и пятками, а при выполнении виса лицом к стенке — грудью, животом, бедрами и носками.

◎ 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 кратковременно зафиксировать это положение.

◎ Вис согнув ноги.

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



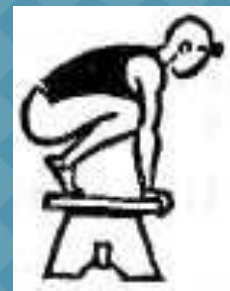
Висы и упоры.

○ Упор – положение занимающегося, при котором его плечи выше точек опоры.

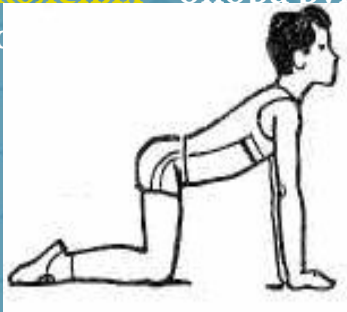
○ Простые упоры – опора только на руки.

○ Смешанные упоры – опора не только руками, но и еще какой либо частью тела.

○ Упор присев – присед, колени вместе, руки на опоре снаружи, голова прямо. Выполняется на полу, гимнастической скамейке, на коне, козле и бревне.



○ Упор стоя на коленях – опора руками и коленями, носки натянуты, или упор стоя на одном колене – выпад, опора на одно колено, вторую ногу назав...

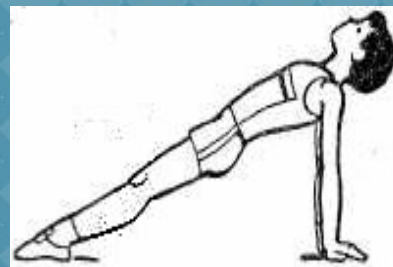


Висы и упоры.

- **Упор лежа** – учащийся обращен лицом к опоре. Может выполняться на полу, гимнастической скамейке (руки или ноги на скамейке), на бревне.



- **Упор лежа спиной** выполняется из упора сидя, сгибанием рук в локтях и выпрямлением в тазобедренных суставах.



- **Упор лежа боком** выполняется на полу, на гимнастической скамейке, бревне, коне, при боковом расположении туловища к опоре с упором на руку.

