

ТЕМЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ:

Тема 1. Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину (юноши и девушки)

Подготовительные упражнения: наскок на гимнастический мостик; прыжок на коня в упор стоя на коленях; прыжок на коня в упор присед.

Прыжок через коня, согнув ноги. Прыжок через коня – ноги врозь.

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 2. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (юноши и девушки)

Элементы: из прыжка – вис углом; подъем переворотом в упор на бедра (юноши – силой, девушки – толчком ноги); спад – подъем на под колено; оборот назад в упоре на бедрах; оборот вперед в упоре одной ногой верхом.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 3. Упражнения на гимнастических параллельных брусьях (юноши)

Элементы: в упоре на руках – угол (зафиксировать); махи вперед – назад двумя ногами в упоре на руках; стойка на плечах; вис на плечах, махом двумя ногами назад и выход в упор на руки.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 4. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки)

Элементы хореографии на гимнастическом бревне: шаг “польки” левой и правой ногой; прыжок шагом; оборот на одной ноге на 360°; прыжок вперед толчком обеих ног.

Акробатические упражнения на гимнастическом бревне: кульбит вперед; стойка в упоре на грудь вдоль гимнастического бревна хватом (под бревно двумя руками снизу); колесо.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 5. Опорный прыжок через гимнастического коня ноги врозь, согнувшись (юноши и девушки)

Упражнения на повторение: Прыжок через коня, согнув ноги; прыжок через коня – ноги врозь.

Подготовительные упражнения к прыжку согнувшись: упор, лежа на полу, толчком выйти в упор согнувшись; вскочить на коня, согнувшись.

Выполнение упражнений: прыжок через коня, согнувшись.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 6. Сложные упражнения на низкой гимнастической перекладине (юношами и девушками)

Элементы: из вися угла – подъем разгибом в упор на бедра; спад – подъем двумя ногами.

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 7. Сложные упражнения на гимнастических параллельных брусьях (юноши)

Элементы: Вис углом – подъем разгибом в упор на руках; из упора на руках – махом назад двумя ногами в сторону и соскок через жердь.

Литература: [[3](#), [12](#), [17](#)]

Тема 8. Сложные упражнения на гимнастическом бревне (девушки)

Элементы акробатики на гимнастическом бревне: перекидка вперед на одну ногу; перекидка назад на одну ногу.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 9. Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину ноги вместе (юношами и девушками)

Подготовительные упражнения: наскок на гимнастический мостик; прыжок на коня в упор стоя на колени; прыжок на коня в упор присед.

Прыжок через коня, согнув ноги. Прыжок через коня – ноги вместе.

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 10. Подъем с переворотом на перекладине, соскок, сальто на пол

Элементы: из прыжка – вис углом; подъем переворот в упор на бедра (юноши – силой, девушки – толчком ноги); спад – подъем на под колено; оборот назад в упор на бедрах; оборот вперед в упоре одной ногой верхом, соскок сальто на пол.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 11. Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину переворотом (юноши и девушки)

Подготовительные упражнения: наскок на гимнастический мостик; прыжок на коня в упор стоячи на коленях; прыжок на коня в упор присед.

Прыжок через коня, согнув ноги. Прыжок через коня в ширину переворотом.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 12. Сложные упражнения на гимнастических параллельных брусьях, выход в стойку на руках силой, соскок на пол сальто назад

Элементы: Вис углом – подъем разгибом в упор на руках; выход в стойку на руках силой, соскок на пол сальто назад.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 13. Упражнения на гимнастическом коне, обороты с прямыми ногами

Упражнения на повторение: прыжок через коня, согнув ноги; прыжок через коня – ноги врозь.

Выполнение упражнений: обороты на гимнастическом коне с прямыми ногами.

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 14. Упражнения на гимнастическом бревне, переворот назад

Элементы акробатики гимнастическом бревне: перекидка вперед на одну ногу; перекидка назад на одну ногу; переворот назад.

Литература: [[3](#), [8](#), [17](#)]

Тема 16. Вольные упражнения: рондат, фляк

Переворот вперед с дальнейшей опорой руками и поворотом кругом с приземлением на обе ноги. Из стойки с параллельными ступнями подать таз назад, теряя равновесие назад, немного присесть с наклоном вперед и быстро (махом) послать руки назад (голени по отношению к полу вертикальные.)

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 17. Вольные упражнения: сальто, переворот вперед

Подняться на носки и пружинно присесть, опуская руки за голову (немного согнуты в локтях), без паузы оттолкнуться ногами и сделать резкий рывок руками вверх, переходя в широкое круговое движение. В момент небольшого наклона тела вперед оттолкнуться ногами и при группировке резко наклонить голову к груди. Далее идут перекидывание и выпрямление ног из положения группировки (раскрытия). Следует обратить внимание на плотность группировки. Чем плотнее прижаты колени к груди, тем быстрее происходит переворот (крутка).

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]

Тема 18. Вольные упражнения: прыжок с переворотом на 360°

Опорный прыжок с оборотом вокруг рук на 360°. Тело может находиться как в вертикальном, так и в горизонтальном положении, параллельно пола (в последнем случае обычно без группировки).

Литература: [[3](#), [10](#), [17](#)]