

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Факультет физической культуры

О.И. Загrevский, В.С. Шерин

**ОСНОВЫ ТЕРМИНОЛОГИИ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Учебное пособие

Томск
2013

УДК 796.41(076)

ББК 75.6

Заг14

Основы терминологии гимнастических упражнений :
Заг14 учеб. пособие / сост. О.И. Загrevский, В.С. Шерин. –
Томск : Томский государственный университет, 2013. – 176 с.

В учебном пособии приводится толкование гимнастических терминов. Особое внимание уделено терминологии строевых и общеразвивающих упражнений, а также на гимнастических снарядах.

Для самостоятельной работы приводятся фонды программированных заданий, состоящих из серии вопросов, сопровождаемых выбором альтернативных ответов с одним правильным.

Книга предназначена для студентов бакалавриата направления 034300 «Физическая культура», а также специалистов в сфере физической культуры и спорта.

УДК 796.41(076)

ББК 75.6

Рецензенты: д-р пед. наук, проф. В.Г. Шилько;
канд. пед. наук, доц. Л.М. Беженцева

© Томский государственный университет, 2013

© Загrevский О.И., Шерин В.С., 2013

ПРЕДИСЛОВИЕ

Для дальнейшего роста профессионального мастерства специалистов в области физической культуры требуется постоянное повышение теоретических и методических знаний, совершенствование педагогических умений и навыков.

Учебное пособие «Основы терминологии гимнастических упражнений» включает в себя термины строевых и общеразвивающих упражнений, описание техники использования различных положений рук, ног, туловища, а также передвижений и перестроений, что позволит исключить разночтение при проведении занятий. Приводится терминология отдельных видов гимнастического многоборья как у мужчин, так и у женщин.

Для интенсификации познавательной деятельности студентов при организации самостоятельной работы в пособии приводится значительный объем программированных заданий. Программированные задания предусматривают проверку знаний основных терминов для проведения строевых и общеразвивающих упражнений, упражнений на снарядах, методику записи и проведения этих упражнений, проверку правильности команд и последовательности исполнения строевых упражнений.

В настоящее время подобный подход в обучении является доминирующим. Использование программированных заданий позволит значительно сократить время проведения контроля знаний, повысить объективность оценок, выявить типичные ошибки и пробелы в знаниях.

Книга состоит из четырех самостоятельных, но в то же время логически связанных между собой глав, приложения и списка литературы.

В первой главе приводятся краткие сведения о гимнастической терминологии, требования к ней, а также история ее развития.

Во второй главе достаточно полно приводится терминология строевых, порядковых и общеразвивающих упражнений.

В третьей главе освещена терминология упражнений на гимнастических снарядах мужского и женского многоборья.

В четвертой главе приводятся фонды программированных заданий для контроля усвоенных знаний.

В приложении даются правильные ответы на предлагаемые задания.

ГЛАВА 1. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ

Во многих областях знаний и практической деятельности пользуются специальной терминологией с целью краткого обозначения предметов, явлений, понятий. Гимнастика охватывает безграничное множество движений, положений, упражнений, включая такие, которые совсем не характерны для повседневной жизни человека, поэтому у нее своя специальная терминология, свой язык.

Гимнастическая терминология – это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

1.1. Характеристика гимнастической терминологии

1.1.1. Понятие о гимнастической терминологии

В гимнастике на практических занятиях применяются самые разнообразные физические упражнения. Эти упражнения специально разработаны и подобраны для решения различных педагогических задач, часто отличаются от повседневных, встречающихся в быту движений человека. Название каждого такого движения, как показал опыт многих поколений специалистов, педагогов и тренеров по гимнастике, лучше всего может быть выражено посредством специальной терминологии.

Языкознание уделяет особое внимание науке о значении слов и закономерном изменении этих значений. В лексике смысл слов и выражений имеет очень важное значение. Поэтому различные названия (термины) должны полностью соответствовать их смысловому содержанию. Так что же такое терминология в целом?

Терминология – это раздел лексики, охватывающий термины различных областей производства, техники, науки, культуры, искусства, общественной жизни. В более узком смысле – система

терминов в какой-либо научной дисциплине, области культуры, искусства или отрасли техники.

Термин – слово или словосочетание, являющееся точным обозначением предмета, явления, свойства, отношения, процесса в какой-либо специальной области производства, техники, науки, искусства, общественной жизни. От обычного слова (обиходной лексики) термины отличаются специализированностью значения, точностью семасиологических границ.

Семасиология – отдел языкознания или учение о значении слов.

Слова общего языка, становясь терминами, приобретают в соответствующей отрасли необходимую им однозначность. Термины имеют и огромное научное значение. Они не только регистрируют понятие, но уточняют его и отделяют от смежных.

Существует врачебная (медицинская) терминология, техническая, авиационная, космическая, юридическая и многие другие. Однако нас интересует гимнастическая терминология.

Гимнастическая терминология – система специально подобранных слов для обозначения двигательных действий динамического или статического характера (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, прыжки простые, прыжки опорные, упражнения на снарядах гимнастического многоборья).

Гимнастический термин – слово или словосочетание, являющееся точным обозначением (отображением) двигательного действия динамического или статического характера (строй, сед, мах, подъем, спад, опускание, соскок, стойка, оборот, поворот, выкрут, шеренга, колонна и многие другие).

Значение гимнастической терминологии при обучении гимнастике (и другим спортивным дисциплинам) огромно:

а) наличие специальной терминологии способствует улучшению процесса обучения гимнастическим упражнениям (гораздо меньше тратится времени на практических учебных и тренировочных занятиях);

б) происходит обобщение передового опыта преподавания гимнастики и других спортивных дисциплин;

в) гимнастическая терминология способствует дальнейшей разработке теории и методики гимнастики, ее развитию и совершенствованию;

г) способствует передаче опыта и профессиональных знаний молодым специалистам;

д) без гимнастической терминологии невозможно было бы издавать учебники и учебные пособия, программы и руководства по гимнастике и другую специальную гимнастическую литературу;

е) с ее помощью облегчается общение между тренерами, гимнастами, тренерами и гимнастами, судьями и тренерами, судьями и гимнастами;

ж) гимнастическая терминология способствует повышению эффективности процесса обучения и тренировки;

з) знание гимнастической терминологии способствует значительному увеличению как общей, так и моторной плотности практических занятий по гимнастике, облегчает в значительной степени описание и понимание техники гимнастических упражнений.

Зависимость эффекта обучения от знания и понимания терминологии свидетельствует о необходимости вести работу в области её дальнейшего развития и усовершенствования, в подборе более удачных терминов и сокращении существующих еще условностей.

1.1.2. История развития гимнастической терминологии

Создание специальной терминологии в гимнастике имеет давнюю историю, поскольку в ходе развития физического воспитания в целом и гимнастики в частности появлялись самые разнообразные гимнастические упражнения. В этой связи возникла необходимость в точном и кратком их обозначении. Это было необходимо, так как многие гимнастические упражнения отличались от повседневных движений человека, поскольку они создавались в целях физического совершенствования человека и не имели специальных названий.

В конце XVIII – начале XIX в. в странах Западной Европы появились и развивались различные гимнастические системы: Ф. Амороса – во Франции, П. Линга и Х. Линга (отец и сын) – в Швеции, Ф. Яна – в Германии, сокольская система гимнастики Мирослава Тырша – в Чехии. Во второй половине XIX в. появилась и стала развиваться спортивная гимнастика как отдельный самостоятельный вид спорта. Все это привело к необходимости создания специальной гимнастической терминологии.

Так, например, в немецкой гимнастике Ф. Яна для обозначения гимнастических упражнений использовались слова, отдаленно сходные с действиями животных или просто с какими-то предметами: «львиный шаг», «овечий прыжок», «медвежий кувырок», «кошачий шаг», подъем «мельницей» и некоторые другие. Однако это не отражало, да и не могло отразить полностью суть, структуру, содержание, характер выполняемых двигательных действий.

В первой половине XIX в. шведским педагогом Дюппероном была предпринята попытка создания более точной терминологии общеразвивающих упражнений. Эта терминология была достаточно краткой и точной, так как составлялась для обозначения небольшого количества двигательных действий (в основном статического характера), поэтому длительное время существовать не могла. Вот как терминологически звучали некоторые названия двигательных действий при переводе их на русский язык: «бедроупадочно назад, полустоя, сгибание колена», что означало сгибание ноги в колене в стойке на одной с наклоном назад, руки на пояс. Еще один пример: «затылочное наклонно, раздвинуто, стоя, двух рук вытягивание вверх» – это соответствовало разгибанию рук вверх из стойки ноги врозь, с наклоном вперед, руки за голову.

В 1862 г. профессор Пражского университета Мирослав Тырш со своими учениками разработал гимнастическую терминологию, используя слова родного чешского языка.

Но и эта, наиболее совершенная для того времени гимнастическая терминология была очень искусственна, зависела от формальной классификации упражнений и, как правило, не определя-

ла в достаточной степени смыслового содержания и характера гимнастических упражнений.

Так, движение руками или ногами обозначалось глаголами, образованными от названия конечностей. Например: для движения рукой применялся глагол «ножить», а для движения рукой – глагол «ручить». Чтобы указать направление движения, к таким глаголам добавлялись приставки «пред» – движение вперед, «за» – движение назад, «у» – движение в сторону, «вз» – движение кверху, «при» – возвращение в первоначальное положение. Таким образом, поднимание рук вперед определялось термином «предручить», а отведение ноги назад – «заножить».

Для выполнения движений туловищем от слова «клониться» брали корень «клон», означавший движение туловища в любом направлении и, добавляя вышеуказанные приставки, получали краткие термины: «уклон» – наклон в сторону, «предклон» – наклон вперед, «заклон» – наклон назад.

Для обозначения статических положений использовалось производное от слова «стояние» – «стой», а для уточнения применялись имена прилагательные. Например: «стой уножный» – отставление ноги в сторону на носок, «стой вышажный» – шаг с перенесением тяжести тела на эту ногу.

Подобное было присуще и для упражнений на гимнастических снарядах, что на русский язык было очень плохо переводимо «вышмыг» – переворот в упор, «вельвышмыг» – большим махом переворот в упор, «взмах скорчив» – взмах согнув ноги, «вис взнесся» – вис согнувшись, «вис стремглав» – вис прогнувшись, «закач» – кач назад, «замах» – мах назад, «меты» – махи ногами, «отбочка» – прыжок боком, «разножка» – прыжок (или соскок) ноги врозь, «сножив» – ноги вместе, «предножка» – прыжок (перелет, соскок) углом, «преднос» – упор (вис) углом, «всклопка» – подъем разгибом («подъем дергом сзади», «меты уножи задом», «натянутие», «телоупражняльня», «заскок», «загиб», «взнос», «наброс» и многие другие – нет перевода).

Эта гимнастическая терминология хотя и применялась в России, была все же малопонятна. В нашей стране складывалась своя тер-

минология, основанная на русских названиях. Например, для определения движений ногами и положений тела употреблялись такие термины, как «переносы», «заводы», «циркуля», «ножницы», «стойка внимания», «сноровка» и некоторые другие.

Для определения же движений руками применялись команды: «руки вперед», «руки назад», «руки в стороны», «руки вверх», которые сохранились и до наших дней. Кроме этих понятий, до сегодняшнего дня сохранили свое значение и употребление такие термины: «начи – НАЙ», «СТОЙ», «кружение», «приседания», «вскок», «соскок», «сед», «присед», «упор» и некоторые другие.

Первой системой конца XIX – начала XX в., построенной на научных основах того времени, была система физического образования русского педагога, ученого Петра Францевича Лесгафта, который в своих работах определял гимнастические упражнения терминами, заимствованными из разговорного русского языка, и, частично, применял анатомические названия.

Основы терминологии П. Лесгафта были использованы и при разработке отечественной гимнастической терминологии Л.П. Орловым, А.Т. Брыкиным, Г.С. Егнатошвили, А.М. Глинтерником, И.Я. Шишкаревой, В.С. Максимовым, Т.Н. Окуневым и многими другими учеными и педагогами, которая была опубликована в 1938 г. Однако ей тоже были присущи некоторые недостатки:

а) не были разработаны названия упражнений с предметами, акробатических, прикладных и упражнений художественной гимнастики;

б) недостаточное внимание уделялось разработке терминов всех групп гимнастических упражнений;

в) малочисленность терминов на гимнастических снарядах;

г) оставались еще «образные», противоречащие принципам построения терминологии в целом понятия: «лягушка», «крокодил», «березка», «свечка», «ласточка», «флаг», «плывя», «колесо» и некоторые другие.

В дальнейшем гимнастическая терминология развивалась и совершенствовалась, о чем свидетельствуют материалы научных конференций 1958, 1969 гг.

За прошедшее время многое в гимнастической терминологии изменилось в лучшую сторону, но недочеты, тем не менее, имеются и сейчас, например:

а) до сих пор в специальной литературе по гимнастике поворот на 45° называют «полуоборотом», что совершенно неверно. Оборот – это движение вокруг вертикальной оси занимающегося, поэтому правильно будет: «полуповорот нале – ВО!», полуповорот «напра – ВО!»;

б) до сих пор в литературе стойка с различным положением рук называется «основная стойка». Но ведь есть определение понятия основной стойки, где руки находятся внизу, кисти слегка сжаты в кулаки и прижаты к бедрам. Поэтому правильно называть следует так: «стойка, руки на пояс», «стойка, руки к плечам», «стойка, руки в стороны» и т.д.

Эти примеры говорят о том, что работа по совершенствованию гимнастической терминологии не завершена, что она продолжается.

1.2. Правила гимнастической терминологии

1.2.1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии

Специальные исследования подтвердили важную роль терминологии в процессе обучения гимнастическим упражнениям. Терминологическое обозначение имеет большое значение для понимания сущности упражнения, создания правильного представления о нем. Речевые раздражители – слова-термины оказывают очень большое значение на формирование двигательных умений и навыков. Они позволяют настроиться на выполнение упражнений, облегчают их запоминание и закрепление освоенных двигательных навыков. Таким образом, образование и применение терминов неразрывно связаны с требованием доступности.

Доступность предполагает жизненность, устойчивость терминологии. Отрыв ее от норм родного языка делает терминологию

невразумительной, малопонятной или непонятной совсем. *Доступность* терминов гимнастических упражнений возможна лишь в том случае, если корни слов подобранных терминов будут взяты из словарного фонда родного языка, а правила записи соответствовать существующим в русском языке грамматическим правилам. Например: вис, упор, соскок, вскок, прыжок, шаг, сед, присед, стойка и многие другие. *Доступность* предопределяет жизненность, устойчивость любой терминологии и, в частности, гимнастической.

Точность – одно из важнейших условий действенности и жизненности гимнастической терминологии. Точность терминологии достигается подбором слов, соответствующих содержанию упражнений, отражающих их сущность, структуру, содержание, характер. В этом отношении очень важно то, что применяемый термин должен иметь только одно определенное значение. Ведь не секрет, что точность термина имеет существенное значение для создания правильного представления об упражнении или об изучаемом отдельном движении, а следовательно, содействует более быстрому овладению им. Так, если мы говорим, что нужно выполнить стойку ноги врозь, руки в стороны, а выполняем упор присев, то это не отображает того, о чем шла речь, не соответствует сути, структуре, характеру, содержанию сказанного. Так называемые образные термины: «березка», «свечка», «паучок», «крокодил», «лягушка», «ласточка» и многие другие, которые применялись в нашей терминологии раньше, не соответствовали указанным требованиям. Они снижали точность понимания определяемого, затрудняли правильную классификацию упражнений и не являлись теми словами-терминами, которые могли бы способствовать успеху обучения.

Краткость – термины позволяют максимально сократить описание и объяснения различных двигательных действий. Необходимо стремиться к однозначности применяемых терминов, чтобы они (одно или минимальное количество слов) отображали типичные особенности обозначаемого движения или положения занимающегося на снаряде, у снаряда, на полу и т.д.

1.2.2. Способы образования гимнастических терминов

Слова в русском языке часто имеют несколько значений (коса, корпус, мост, дуга, угол, крест, шпагат и многие другие). Если же слова общего языка становятся терминами (где-либо), то они (там) приобретают присущую только им одним однозначность. Обычно термины образуются из существующих лексических элементов по законам грамматики русского языка.

В гимнастике существуют различные способы образования гимнастических терминов:

– **переосмысливание** – слова переосмысливаются, применительно к гимнастике («мост» – прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами; вариантов опоры может быть много, но во всех случаях остается самое главное для этого элемента – прогнутое положение);

– **словосложение (словосочетание)**: «подъем разгибом», «брусья разной высоты», «подъем махом назад», «большой оборот вперед» и тому подобные слова;

– **образование производных слов**: «мах» – «размахивания», «кач» – «раскачивания», «соскок» – «соскоки»;

– в зависимости от **положения занимающегося по отношению к опоре**: «упор», «вис», «упор сидя сзади», «упор лежа», «сед»;

– использование **иностранных слов**: «фляк», «рондат», «курбет», «сальто», «твист»;

– **по имени первого официального исполнителя**, который (которая) исполнил их впервые не на тренировке, а на официальных соревнованиях, например первенстве страны, чемпионате Европы, чемпионате Мира, Кубке Мира, Олимпийских играх. Например, «прыжок Юрченко», «перелет Ткачёва», «прыжок Ямасито», «перелет Воронина», «прыжок Цукахара», «угол Новикова», «петля Корбут», «вертушка Диомидова», «перелет Маркелова», «вертушка Бурды», «сальто Делчева» и другие;

– большинство опорных прыжков определяется в зависимости **от их формы** (структуры, рисунка): «углом», «боком», «согнув-

шись», «прогнувшись», «переворотом», «сгибаясь и разгибаясь», «ноги врозь», «лет», «ноги врозь-назад»;

– **выполнение:** «разгибом», «махом», «медленно», «быстро», «силой», «согнувшись»;

– **направление маха:** «махом назад», «махом вперед», «махом вправо», «махом влево»;

– **сочетание перечисленных способов между собой:** «соскок дугой», «подъем, дугой назад», «соскок дугой», «соскок углом», «кувырок назад прогнувшись», «стойка, согнувшись, с прямыми руками, силой», «стойка, прогнувшись, согнутыми руками, силой», «стойка на руках махом назад», «соскок дугой с поворотом кругом».

Все термины в гимнастике условно подразделяются на две основные группы:

1. Собираемые термины, с их помощью обозначаются группы сходных по своей структуре движений и упражнений; используются во множественном числе. Например: перемахи, опорные прыжки, стойки, обороты, повороты, круги одной, круги двумя, подъемы, спады, опускания, равновесия, шпагаты, кувырки, скращения, соскоки и многие другие.

2. Конкретные термины, которые кратко и однозначно обозначают определенные движения и которые используются только в единственном числе. В этой группе выделяют термины основные и дополнительные (вспомогательные):

– **основные термины** определяют структурную принадлежность упражнения (подъем, соскок, оборот, поворот, переворот, перемах, кувырок, круг, стойка, спад, опускание и другие);

– **дополнительные термины:**

– уточняют способ выполнения (махом, силой, разгибом, переворотом, медленно, быстро, плавно, резко);

– условия опоры (упор, вис, упор лежа, упор на плечах, упор на предплечьях, вис лежа, упор лежа сзади, сед, вис лежа на бедрах);

– определяют направление движения (назад, вперед, вправо, влево, направо, налево, наружу, внутрь, кверху, книзу).

Полностью же название конкретного термина состоит из основного и дополнительного или дополнительных (подъем махом

назад из упора на плечах; оборот назад в упоре; подъем разгибом; оборот верхом вперед; подъем двумя; большой оборот назад; кувырок назад прогнувшись).

1.2.3. Правила уточняющего и сокращающего характера в гимнастической терминологии

В гимнастической терминологии существуют определенные правила, используя которые можно без лишних слов, точно, кратко и понятно объяснять или записывать отдельные движения и целые комбинации на гимнастических снарядах.

1. *Правило сокращающего характера.* С целью сокращения записи или объяснения упражнений (или отдельных движений) опускается ряд слов, которые не влияют на содержание самого упражнения (отдельного элемента):

- *нога* – при движении ею;
- *рука* – при движении ею;
- *прямые* руки и *прямые* ноги; *оттянутые* носки;
- *положение* ног, рук и головы в основной стойке;
- не уточняется *способ выполнения*, если движение выполняется кратчайшим путем (руки в стороны);
- при движении ногой опускается слово «*выставить*».
- не упоминается о *направлении движения*, если оно выполняется *вперед* (выпад правой);
- не уточняется *положение ладоней в стандартных положениях рук* (руки книзу, руки вперед, руки назад, руки в стороны);
- не уточняется *положение занимающегося*, когда он находится *лицом к опоре* (упор присев, упор лежа);
- не уточняется *направление движения*, выполняемое *вперед* (кувырок, переворот, мах, кач);
- опускается термин «*продольно*» на перекладине, кольцах, на коне с ручками и брусьях разной высоты;
- опускается термин «*поперек*» на брусьях средней высоты и на бревне;

- не уточняется *распространенный способ хвата за снаряд* «сверху» – на перекладине; «снаружи» – на брусках;
- опускается слово «*туловище*» при наклонах;
- не указывается конечное положение, если оно является естественным завершением выполненного движения – подъем разгибом (упор – говорить не надо).

Используя правило сокращающего характера, можно значительно сократить запись или объяснение любого упражнения, например: «из размахиваний в упоре на плечах – подъем разгибом» (короткая запись) вместо «из размахиваний в упоре спереди на плечах – подъем разгибом вперед на прямые руки» (это длинная, неправильная запись).

2. *Правило уточняющего характера.* Понятно, что полностью все сокращать нельзя, поэтому и существует правило уточняющего характера:

- необходимо уточнять движение, если возможны различные варианты его исполнения («руки вверх» – не уточняется только один вариант – передний), а все остальные уточняются: «руки вверх дугами внутрь», «руки вверх дугами наружу», «руки вверх дугами назад»;
- уточнять выполнение движения, если оно выполняется не кратчайшим путем и если возможны другие варианты: например, выпад правой назад, руки вверх дугами внутрь (наружу, назад);
- уточнять положение ладоней не в стандартных случаях, например: руки вперед, ладонями книзу; руки вверх, ладонями наружу;
- уточнять все движения, выполняемые не вперед, например: шаг правой назад, шаг правой влево;
- уточнять положение опоры, если она находится сзади, например упор сидя сзади, вис стоя сзади, упор лежа сзади;
- положение отдельных частей тела определять по отношению к нему, но ни в коем случае не к горизонту. Например, стойка, руки вперед (руки в горизонтальном положении). Если лечь на спину, сохраняя положение рук вперед, то они окажутся в вертикаль-

ном положении (как бы кверху), но по отношению к телу, они все равно будут вперед;

- при выполнении движений одновременно различными частями тела, установлен такой порядок при объяснении и записи: сначала – движение нижними конечностями, затем – туловищем, после – верхними конечностям, а затем – головой. Например: правая назад на носок, руки в стороны, повернуть голову направо; правая в сторону, руки вперед, наклонить голову назад;

- повороты на 45, 90, 180, 360° записываются соответственно: полповорота направо (налево); поворот направо (налево); поворот кругом (выполняется через левое плечо), но можно повернуться и через правое, обязательно уточнив – направо-кругом;

- союз «и» между элементами означает слитное их исполнение, без длительной паузы, например: подъем двумя и поворот направо-кругом;

- предлог «с» означает соединение двух элементов в один. Например – соскок дугой с поворотом кругом, где два элемента дуга и поворот превратились в один, потому что поворот выполняется во время выполнения самой дуги;

- знак тире (–) между элементами в комбинации означает, что возможна пауза до 1 с;

- буквы «О» после элемента означает, что этот элемент необходимо обозначить не менее 1 с;

- буква «Д» после элемента означает, что этот элемент необходимо удерживать в течение 3 с.

1.2.4. Формула и формы записи гимнастических упражнений

Формула (порядок) записи упражнений на гимнастических снарядах, общеразвивающих и вольных.

В гимнастике существует определенный порядок (формула) записи упражнений, согласно которому (которой) упражнение (или отдельный элемент) записывается доступно, точно и кратко. Стоит эта формула (порядок) из пяти пунктов.

1. *Исходное положение* (И.п.), из которого начинается любое двигательное действие или предшествующее первому элементу движение: размахивание, размахивание в упоре на предплечьях, раскачивание и т.д.

2. *Название основного движения*: вис, подъем, оборот, перемах, спад, опускание, кувырок и т.д.

3. *Способ выполнения основного движения*: махом, силой, разгибом, быстро, медленно, переворотом и другими способами.

4. *Направление выполнения основного движения*: назад, вперед, вправо, влево, книзу, кверху, внутрь, наружу.

5. *Конечное или промежуточное* (после выполнения отдельных элементов в целой комбинации) *положение*: упор, упор сзади, упор сидя, сед, вис согнувшись, вис прогнувшись.

В гимнастике существует две основные *формы записи* упражнений: обобщенная и конкретная.

Обобщенную форму записи применяют в случаях, когда не требуется точное описание каждого элемента или упражнения, что случается при составлении общих программ, учебных и рабочих планов, методических разработок и в некоторых других случаях.

При **обобщенной форме записи**, как правило, пользуются собирательными терминами, рассмотренными ранее и дающими представление об основной структуре движений. Так, в школьной программе по физической культуре вполне достаточной является такая запись общеразвивающих упражнений (ОРУ): одновременные и поочередные движения руками в основных направлениях; наклоны вперед; наклоны назад; повороты; приседания на одной и двух ногах; взмахи ногами в разных направлениях. При записи акробатических элементов: кувырки; стойки; перевороты; прыжки; равновесия. При записи строевых упражнений: построения; перестроения; строевые действия на месте; строевые действия в движении; размыкания; смыкания. При записи упражнений на гимнастических снарядах: подъемы; обороты; перемахи; круги одной ногой; упоры простые; упоры смешанные; висы простые; висы смешанные; опускания; спады. То есть при обобщенной форме никакой конкретики не требуется.

Конкретная же форма записи предусматривает подробное описание каждого движения в соответствии с принятыми правилами гимнастической терминологии, основными требованиями, предъявляемыми к гимнастической терминологии, формулой записи упражнений. **Конкретная** запись должна давать совершенно точное, подробное и конкретное представление об особенностях выполнения каждого элемента в отдельности или комбинации в целом. Конкретная форма записи, в свою очередь, подразделяется на: терминологическую, сокращенную, графическую.

Терминологическая запись упражнений (элементов) производится в точном соответствии с определенными правилами, требованиями и порядком (формулой). Ничего лишнего при записи быть не должно.

Упражнения на гимнастических снарядах можно записывать в строчку, отделяя один элемент от другого знаком тире, например:

Упражнение на перекладине:

Из виса стоя, согнув руки – подъем переворотом – оборот назад – перемах правой – соскок перемахом левой с поворотом направо.

Если же элементы в комбинации необходимо оценить, то запись производится в столбик, а справа проставляется стоимость каждого элемента:

Упражнение на брусьях:

1. Из размахиваний в упоре на плечах – 1,0 б.
2. Подъем махом вперед в упор сидя сзади ноги врозь и перехват спереди – 2,5 б.
3. Стойка на плечах силой – 2,5 б.
4. Кувырок в упор сидя сзади ноги врозь – 1,5 б.
5. Перемах внутрь и мах назад – 1,0 б.
6. Соскок углом вправо махом вперед – 1,5 б.

Терминологическая запись ОРУ:

1-е упражнение. И.п. – о.с.

1. Левая назад на носок, руки вверх.
2. И.п.
3. Правая назад на носок, руки вверх.
4. И.п.

2-е упражнение. И.п. – упор присев.

1. Упор лежа.
2. Правая назад, согнуть руки.
3. Упор лежа.
4. Левая назад, согнуть руки.
5. Упор лежа.
6. Упор лежа ноги врозь.
7. Упор лежа.
8. И.п.

Комплекс ОРУ необходимо составлять правильно с точки зрения методики. Подбирать упражнения нужно так, чтобы разогреть организм занимающихся сверху вниз. В начале комплекса 5–6 упражнений для мышц шеи и верхних конечностей. В середине комплекса – 5–6 более сложных упражнений для мышц туловища и ног. В конце – 1–2 упражнения прыжкового характера и 1–2 упражнения на восстановление дыхания (типа потягиваний и расслабления).

Вольные упражнения. 3-й юношеский разряд. Музыкальное сопровождение и его размер.

1. И.п. – о.с.
1. Левая в сторону на носок, руки в стороны.
2. И.п.
3. Правая в сторону на носок, руки в стороны.
4. И.п.
5. Упор-присев.
- 6–7. Кувырок вперед в группировке.
8. О.с.

II

- 1–2. Равновесие на правой, руки в стороны.
- 3–4. Держать.
5. Упор присев.
- 6–7. Кувырок назад в группировке.
8. Упор лежа.

III

И так далее...

Вольные упражнения записываются строго по восьмеркам. Вверху указываются спортивный разряд, музыка и ее размер. Перед первой восьмеркой посередине ставится римская цифра I и рядом указывается исходное положение. Вверху слева представляются арабские цифры и против них с заглавной буквы – двигательные действия. Затем записываются последующие восьмерки.

При сокращенной форме записи гимнастических упражнений, предназначенной как правило, для личного пользования, применяют условные сокращения, например: гимн. – гимнастика, эл. – элемент; упр. – упражнение, зан-ся – занимающийся.

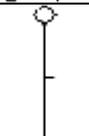
Кроме этого можно применять различные символы и значки: \sphericalangle – угол; + – упор; \perp – шпагат; \rightarrow – вправо; \leftarrow – влево; \uparrow – кверху; \downarrow – книзу; $\rightarrow \leftarrow$ – внутрь; $\leftarrow \rightarrow$ – наружу.

Однако все это должно применяться в разумных пределах, чтобы самому не запутаться в своих записях.

Сокращенно выполняется запись гимнастических упражнений в учебных программах, пособиях, конспектах, где используются термины, объединяющие однотипные движения, например: подъемы (махом вперед, махом назад, переворотом, силой), соскоки (согнув ноги, ноги врозь, боком, углом), круги ногами (одноименные, разноименные, двумя).

Графическая запись – схематическое изображение исходного положения и основных движений с указанием счета под каждым рисунком. Графической записью пользуются при составлении конспектов уроков, при иллюстрации комплексов ОРУ, вольных упражнений, упражнений на гимнастических снарядах, при изображении последовательности действий в разных фазах выполнения упражнений. Она может быть выполнена «контурным» (силуэтным) или «линейным» («чертиками») изображением. *Сочетание текстовой и графической записи* – это наиболее удобная форма записи, которой широко пользуются на практике (таблица).

Сочетание текстовой и графической записи

№ п/п	И.п.	Счет	Терминологическое описание	Графическая запись
1	О.С.	1	Наклон, руки в стороны	
		2-3	Два наклона пружиня, касаясь пола	
		4	И.п.	

ГЛАВА 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ, ПОРЯДКОВЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В подготовке высококвалифицированных специалистов по физической культуре и спорту большое значение имеют строевые упражнения. Они способствуют улучшению осанки, воспитывают внимание и дисциплинированность, позволяют овладевать навыками организации и управления учебным процессом. Ни одно практическое занятие в школе, ДЮСШ, вузе не обходится без использования строевых упражнений, специальных команд и распоряжений.

Однако, как показали наблюдения, среди преподавателей различных кафедр еще нет единства в методике проведения строевых упражнений, подаче команд, в трактовке правил выполнения тех или иных строевых приемов и действия. Студенты, молодые специалисты нередко переходят на «свою» удобную для них терминологию строевых упражнений, что не совсем правильно.

В связи с этим в параграфе раскрываются обязанности преподавателя и студентов на занятиях, вопросы организации занятий, даются описания основных команд, применяемых для управления уроком, занятием.

Подпараграф «Строевые упражнения» разбит на их принятую классификацию, что создает удобства для тех, кому требуется написание конспектов.

В последующих параграфах рассматриваются строевые приемы и действия в соответствии с принятой классификацией строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, повороты и передвижения, размыкания и смыкания.

Введение однообразия в методику проведения строевых упражнений на всех, без исключения, практических занятиях, усиление требовательности преподавательского состава к студентам в правильном и четком выполнении строевых приемов и действий бу-

дуг способствовать дальнейшему повышению качества учебного процесса и подготовки студентов к самостоятельной педагогической деятельности.

2.1. Общие положения по строевым упражнениям

2.1.1. Термины, характерные для строевых действий

Практические занятия по любому виду спорта, в том числе и по гимнастике, следует начинать *со строевых упражнений*.

Применение этих упражнений успешно способствует разогреванию организма, улучшению общего веществ, регулированию внимания и эмоционального состояния занимающихся. Кроме этого, строевые упражнения способствуют организации, удобному размещению и расположению занимающихся, поддержанию дисциплины на уроках.

Занятия по гимнастике проводятся в спортивном зале, поэтому, прежде всего, необходимо основательно разобрать и прочно усвоить и запомнить основные условные линии и точки зала. Названия линий и точек любого гимнастического (спортивного) зала условны, так как залы имеют разнообразные формы и размеры.

Основные условные линии и точки зала определяются по отношению к входу в спортивный зал (рис. 2.1).

Линия, находящаяся у входа в зал и параллельная входу, называется *нижней границей зала*, а линия параллельная ей в дальнем конце – *верхней границей зала*. Линия, проходящая справа от входа, – *правая граница зала*, а линия, проходящая слева от входа, – *левая граница зала*. Линия, которая делит зал пополам по ширине, называется **средней поперечной** линией зала, а линия, которая делит зал пополам по длине, – **средней продольной** линией зала. Линии, которые делят зал пополам в косом направлении, называются **диагоналями**.

Основные условные точки зала определяются пересечением основных условных линий.

Центр зала – точка пересечения диагоналей.

Нижний правый угол – точка пересечения нижней границы с правой.

Нижний левый угол – точка пересечения нижней границы с левой.

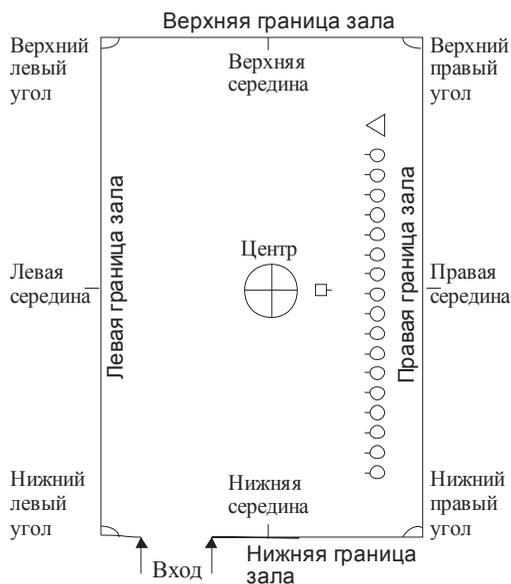


Рис. 2.1. Линии и точки зала

Верхний правый угол – точка пересечения верхней границы с правой.

Верхний левый угол – точка пересечения верхней границы с левой.

Нижняя середина зала – точка пересечения нижней границы со средней продольной линией зала.

Верхняя середина зала – точка пересечения верхней границы со средней продольной линией зала.

Правая середина зала – точка пересечения правой границы со средней поперечной линией зала.

Левая середина зала – точка пересечения левой границы со средней поперечной линией зала.

Знание основных условных линий и точек спортивного зала каждым занимающимся способствует лучшей ориентации при приведении любого практического занятия, увеличению его общей и моторной плотности. Кроме этого, необходимо всегда помнить, что первоначально перед занятием построение производится, как правило, на одной из длинных границ зала – обычно вдоль правой его границы.

2.1.2. Строевые упражнения

Строевые упражнения представляют собой совместные и (или) одиночные действия занимающихся в том или ином строю. Строевые упражнения могут включаться в любую часть урока. Каждое практическое занятие начинается с построения группы. Ее целесообразно разместить по длинной стороне зала или площадки.

Перед началом и в процессе занятия преподаватель (командир, дежурный) обязан:

- указать форму одежды, место и порядок построения;
- проверить и знать наличие студентов;
- проверить аккуратность прически, одежды, наличие и правильность подгонки снаряжения (на занятиях по лыжам, хоккею и другим видам спорта);
- поддерживать дисциплину строя и следить за точным выполнением обучаемыми команд (сигналов) и распоряжений;
- подавая команды на месте, принимать положение «СМИРНО».

Студент обязан:

- проверить аккуратность прически, исправность одежды (снаряжения);
- аккуратно заправить одежду, правильно одеть и подогнать снаряжение, помочь товарищу устранить замеченные недостатки;
- знать свое место в строю, уметь быстро, без суеты, занять его;
- сохранять равнение, установленные интервалы и дистанции;

– не выходить из строя без разрешения; в строю соблюдать полную тишину (не разговаривать);

– быть внимательным к командам и приказаниям преподавателя (командира, дежурного), быстро и точно их выполнять.

После построения группы, когда преподаватель приближается к строю, дежурный командует: *«Группа, СМИРНО! Равнение на – ПРАВО! (на – ЛЕВО, на – СЕРЕДИНУ)»*. Студенты принимают положение «СМИРНО», одновременно поворачивают голову направо (налево) и провожают преподавателя взглядом, поворачивая вслед за ним голову.

Подав команду для встречи, дежурный, кратчайшим путем, строевым шагом направляется к преподавателю и, остановившись за два-три шага до него, рапортует, например, *«Товарищ преподаватель, 2-я группа 3-го курса спортивного факультета физической культуры в количестве 25 человек для занятий по гимнастике построена. Дежурный студент Иванов»*.

Рапорт отдается четко, без резкого повышения голоса. Отдав рапорт, дежурный делает левой (правой) шаг в сторону с одновременным поворотом направо (налево) и, пропустив преподавателя вперед, следует за ним. Остановившись перед строем, преподаватель здоровается с группой: *«Здравствуйте товарищи студенты!»*. Студенты отвечают громко, ясно, согласованно: *«Здравствуйте!»*. Преподаватель подает команду *«Вольно!»*. Дежурный, продублировав команду, ждет дальнейших распоряжений преподавателя.

Для выхода (вызова) студента из строя подается команда, например, *«Студент Иванов, выйти из строя на два шага»* или *«Студент Иванов, ко мне (бегом ко мне)»*. Студент, услышав свою фамилию, отвечает: *«Я»*, а по команде о выходе (вызове) из строя: *«Есть»*. После чего строевым шагом выходит из строя на указанное количество шагов, считая от первой шеренги, останавливается и поворачивается кругом лицом к строю.

При вызове из строя студент, сделав один-два шага от первой шеренги прямо, на ходу поворачивается в сторону преподавателя, кратчайшим путем строевым шагом подходит (или подбегает) к

нему и докладывает о прибытии, например, *«Товарищ преподаватель, студент Иванов по вашему приказанию прибыл»*.

При выходе из второй шеренги студент слегка накладывает левую руку на плечо впереди стоящего товарища, который после этого делает шаг левой вперед, шаг правой в сторону и, приставив левую к правой, пропускает выходящего из строя, а затем становится на свое место. Место студента, выходящего из строя из первой шеренги, занимает стоящий за ним студент второй шеренги.

Для возвращения студента в строй подается команда, например, *«Студент Иванов, стать в строй»*. По этой команде студент отвечает: *«Есть»*, поворачивается в нужную сторону, и, двигаясь строевым шагом или бегом, становится на свое место.

Преподаватель находится в том месте, откуда ему удобнее всего подавать команды, приказания, распоряжения.

После окончания занятия, студенты на обращение преподавателя *«До свидания, товарищи студенты»*, сделав вдох, одновременно, коротко отвечают: *«До свидания»*. После чего следует команда преподавателя: *«Напра – ВО (нале – ВО), на выход шагом – МАРШ!»*.

На учебных занятиях управление строем осуществляется *командами и распоряжениями*, которые подаются голосом или установленными сигналами (свистком, флажком, хлопком, жестом и др.).

Команды разделяются на ***предварительные и исполнительные***.

Предварительная команда подается отчетливо, громко и протяжно, чтобы находящиеся в строю поняли, каких действий от них требует преподаватель (командир, дежурный).

Исполнительная команда подается после паузы, громко, отчетливо и энергично. По исполнительной команде производится немедленное четкое ее исполнение.

При необходимости привлечь внимание группы (отделения) или отдельных студентов в предварительной команде называется наименование подразделения или фамилия студента. Например, *«Группа (отделение) – «СТОЙ!»*, *«студент ИВАНОВ, кру – ГОМ!»*.

Голос при подаче команд должен соразмеряться с протяженностью строя. Чем больше строй, тем протяжнее предварительная

команда, больше пауза между предварительной и исполнительной командами, громче подача исполнительной команды.

К распоряжениям прибегают, когда нет необходимости в четком и одновременном выполнении тех или иных действий. Например, команда «*Нале – ВО!*», распоряжение «*Повернитесь налево.*»

По всякой предварительной команде занимающиеся должны принимать положение стойки «*СМИРНО!*», поэтому злоупотреблять командой «*СМИРНО!*» не следует (в особенности при проведении общеразвивающих или специальных упражнений).

При необходимости принять исходное положение, следует назвать его, указать способ выполнения и подать команду, например, «*Исходное положение – стойка ноги врозь, прыжком ПРИНЯТЬ!*».

При проведении упражнений, для начала каждого из них подается команда «*Упражнение начи – НАЙ!*». Для прекращения упражнения командовать «*СТОЙ!*», причем команду «*СТОЙ!*» подавать вместо того счета, на который требуется остановка.

При окончании упражнений, выполняемых в стойках с различными исходными положениями по команде «*СТОЙ!*», следует принимать основную стойку. Если же упражнения выполняются в положениях сидя, упоре сидя, лежа на спине и животе, занимающиеся принимают положение упора сидя, а после упражнений в упоре лежа принимается положение основной стойки (через упор-присев).

При обучении строевым упражнениям пользуется методами показа, объяснения и разучивания по разделениям. Чаще всего показ сочетается с объяснением, после чего упражнение выполняется всей группой (отделением) одновременно.

Сложные упражнения надо разучивать по разделениям. При этом для выполнения каждого действия подается отдельная команда. Например, для перестроения из одной шеренги в две командовать «*Перестроение из одной шеренги в две по разделениям, шаг левой назад, делай – РАЗ, шаг правой в сторону, делай – ДВА, приставить левую к правой, делай – ТРИ!*».

При разучивании по разделениям обучаемый получает возможность четче осознать и запомнить необходимые действия, а препода-

даватель, если нужно, до подачи очередной команды, может исправить допущенные студентом ошибки.

С целью более успешного овладения строевыми упражнениями целесообразно практиковать обучение в парах (один командует, другой выполняет).

До начала ходьбы (бега) с выполнением какого-либо задания, после разъяснения характера задания, подается команда «*С выполнением задания, шагом (бегом) – МАРШ!*» или «*Упражнение наче – НАЙ!*». Для прекращения выполнения задания, но с продолжением ходьбы (бега), подается команда «*Без выполнения задания – МАРШ!*» или «*Закончить упражнение*».

При ходьбе на месте, после выполнения поворотов на 45, 90 и 180°, необходимо обозначать шаг на месте до следующей команды «*ПРЯМО!*», «*СТОЙ!*» и т.д.

При движении занимающихся в колонне по одному в обход, повороты для перемены направления движения следует выполнять под прямым углом, а при других походных построениях – захождением плечом.

По команде «*На месте*» все занимающиеся, обозначая шаг на месте, должны сохранять уставные или ранее указанные дистанции.

При расчете в движении по команде «*На первый и второй (или большее количество номеров) – РАССЧИТАЙСЬ!*» расчет следует выполнять под левую ногу с одновременным поворотом головы налево.

Если нужно, чтобы занимающиеся приняли исходное положение сцеплением, взяв друг друга за руки, или за ногу и т.д., подается команда «*Исходное положение, сцеплением за кисти при – НЯТЬ!*» или «*Исходное положение, сцеплением за согнутую назад ногу, при – НЯТЬ!*».

При проведении эстафет, преодолении полос препятствий командовать «*Внимание – МАРШ!*», а при выполнении различных прыжков – «*ВПЕРЕД!*».

Строевые упражнения классифицируются следующим образом:

- 1) Строевые действия на месте.
- 2) Построения и перестроения.

- 3) Передвижения.
- 4) Размыкания и смыкания.

2.1.3. Строевые действия на месте (строевые приемы)

Строевые приемы – это упражнения, которые выполняются на месте. Значение этих упражнений состоит в том, что они используются как средство воспитания организованности и дисциплины. Строевые приемы выполняются по соответствующим командам.

Строевые действия на месте подразделяются:

- а) на построения (в одну или несколько шеренг; в колонну по одному или по несколько);
- б) повороты (налево, направо, кругом, полуповорот направо, полуповорот налево);
- в) размыкания и смыкания из шереножных строев и колонн.

Основные группы строевых упражнений. Строевые приемы.

«Становись!» – по этой команде занимающийся встает в строй, принимает строевую (основную) стойку.

«Равняйсь!», *«Налево – равняйсь!»*, *«На середину – равняйсь!»* – по этой команде все занимающиеся, кроме (право-, левофлангового или среднего поворачивают голову направо (налево).

«Смирно!» – по этой команде занимающиеся принимают строевую стойку.

«Отставить!» – по этой команде занимающиеся принимают предшествующее ей положение.

«Вольно!» – по этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене. В разомкнутом строю занимающийся отставляет правую (левую) ногу на шаг в сторону, распределяет тяжесть тела на обеих ногах и ставит руки за спину.

«Разойдись!» – по этой команде занимающиеся действуют произвольно.

Повороты на месте (команды *«Направо!»*, *«Налево!»*, *«Кругом!»*, *«Полповорота налево!»*).

Расчёт: команды *«По порядку – рассчитайсь!»*, *«На первый и второй – рассчитайсь!»*, *«По три (четыре, пять и т.д.) – расчи-*

тайсь!» и др. Расчёт начинается с правого фланга: каждый учащийся, называя свой номер, чётко поворачивает голову к стоящему от него слева и затем принимает исходное положение. В строю из двух шеренг левофланговый второй шеренги после расчёта говорит: «Полный» или «Неполный».

Основные строевые понятия:

Строй – упорядоченное расположение (размещение) занимающихся для совместных действий (рис. 2.2).

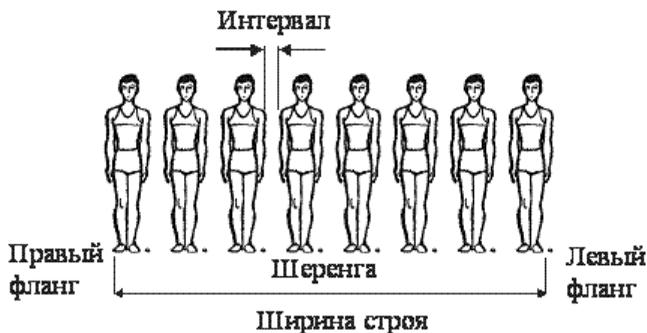


Рис. 2.2. Одношереножный строй

Сомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены на интервал ширины ладони и на дистанцию в один шаг.

Разомкнутый строй – строй, в котором занимающиеся расположены на интервал и дистанцию, установленные преподавателем.

Интервал – расстояние между занимающимися (строями) по фронту (рис. 2.2).

Дистанция – расстояние между занимающимися (строями) в глубину (рис. 2.3).

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом (рис. 2.4).

Тыл – сторона строя, в которую занимающиеся обращены спиной (рис. 2.4).

Шеренга – строй, в котором занимающиеся расположены по фронту и в котором ширина всегда больше глубины (рис. 2.4).

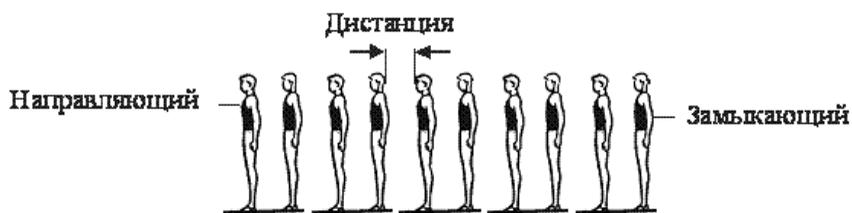


Рис. 2.3. Колонна по одному

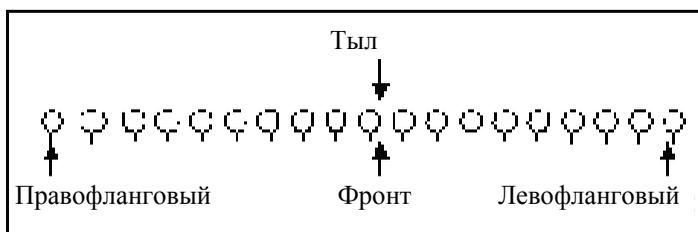


Рис. 2.4. Фронт и тыл одношереножного строя

Ширина строя – расстояние между флангами (расстояние от правофлангового до левофлангового) (см. рис. 2.2).

Фланг – правая или левая оконечность строя (см. рис. 2.2).

Правофланговый – занимающийся, расположенный в строю справа (рис. 2.4).

Левифланговый – занимающийся, расположенный в строю слева (рис. 2.4).

Колонна – строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу и в котором глубина больше ширины или (в крайнем случае) равна ей (рис. 2.3).

Глубина строя – расстояние от направляющего до замыкающего (от первого ряда до последнего) (рис. 2.3).

Направляющий – занимающийся, стоящий в строю первым (первый ряд) (рис. 2.3).

Замыкающий – занимающийся, стоящий в строю последним (последний ряд) (рис. 2.3).

2.1.4. Построения и перестроения

Построения – действия занимающихся после команды учителя (преподавателя) для принятия того или иного строя.

Для построения подается команда «В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!» одновременно с подачей команды дежурный становится лицом к фронту в положение «Смирно». Класс (группа) выстраивается слева от него.

Перед докладом учителю о готовности к занятиям дежурный выстраивает класс, рассчитывает его, затем подает команду «СМИРНО!», «РАВНЕНИЕ НАПРАВО, НА СЕРЕДИНУ!». Не доходя двух, трех шагов до учителя, дежурный останавливается и отдает рапорт: «Товарищ учитель на уроке присутствует класс, по списку _____ человек, присутствуют _____ человек, дежурный – ИВАНОВ». Учитель здоровается с учащимися. После чего ставит задачу урока.

Построение и отдача рапорта имеют большое воспитательное значение и положительно влияют на всю организацию занятий.

Внешний вид учителя, его осанка должны подчеркивать значимость этого момента.

Разновидности построений:

Построение в шеренгу, колонну, в круг и т.д. может выполняться по распоряжению, например: «ВСТАНЬТЕ В ОДНУ ШЕРЕНГУ, КОЛОННУ ИЛИ КРУГ».

Построение в колонну выполняется по команде «В колонну по одному – СТАНОВИСЬ!». Класс (группа) выстраивается за учителем.

Построение в шеренгу: команда «В ОДНУ (две, три и т.д.) ШЕРЕНГУ СТАНОВИСЬ!». Преподаватель, подавая команду, становится лицом к фронту, а группа выстраивается слева от него (или самостоятельно).

Развернутый строй группы (отделения) перед началом занятий может быть ОДНОШЕРЕНОЖНЫЙ или ДВУХШЕРЕНОЖНЫЙ (рис. 2.5).

В двухшереножном строю последний ряд в каждом отделении должен быть полным (рис. 2.5, Б).

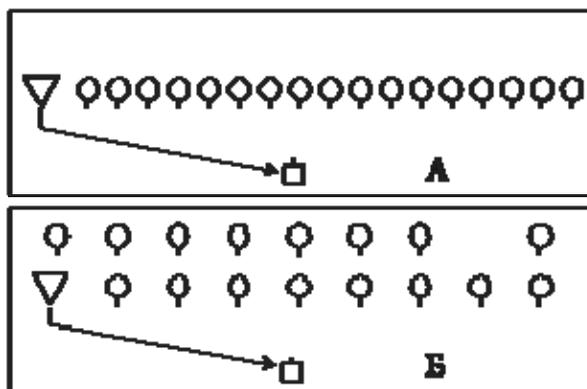


Рис. 2.5. Развернутый строй группы: А – одношереножный строй;
Б – двухшереножный строй

Построение в круг: по распоряжению «Встаньте в круг!».

Перестроения – это переходы из одного строя в другой. В результате перестроений меняется название строя – перестроение из шереножного строя, перестроения из колонн в различных вариантах. Эта группа упражнений призвана облегчить и упорядочить размещение занимающихся перед выполнением общеразвивающих либо других упражнений.

Разновидности перестроений:

1. Перестроение из одной шеренги в две. Для перестроения группы (отделения) из одной шеренги в две предварительно производится расчет на первый и второй, по команде «ГРУППА, НА ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ – РАССЧИТАЙСЬ!».

Перестроение из одной шеренги в две производится по команде «ГРУППА (отделение), В ДВЕ ШЕРЕНГИ – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад (счет раз), не приставляя правой ноги, шаг вправо (счет два) и, становясь в затылок первому номеру, приставляет левую ногу (счет три) – рис. 2.6.

Для обратного перестроения подается команда «В ОДНУ ШЕРЕНГУ – СТРОЙСЯ!». Перестроение проводится в порядке, обратном построению.

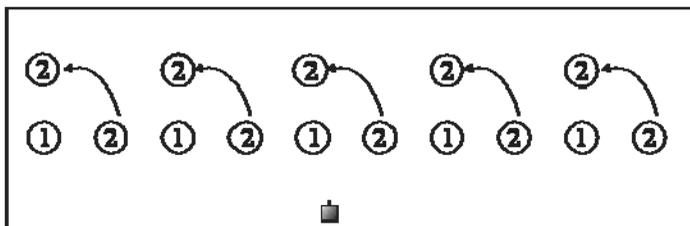


Рис. 2.6. Перестроение из одной шеренги в две

В двухшереножном строю, левофланговый второй шеренги по окончании расчета строя по общей нумерации добавляет «ПОЛНЫЙ» или «НЕПОЛНЫЙ».

2. Перестроение одной шеренги в три. Для перестроения из одной шеренги в три. После предварительного расчета, командовать: «В ТРИ ШЕРЕНГИ – СТРОЙСЯ!». По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой ногой вперед (счет раз), левой ногой влево (счет два) и, приставляя правую ногу, становятся впереди вторых номеров (счет три). Третьи номера делают шаг левой ногой назад (счет раз), шаг правой ногой вправо (счет два) и, приставляя левую ногу, становятся в затылок вторым номером (счет три) – рис. 2.7.

Для перестроения в одну шеренгу командовать «В ОДНУ ШЕРЕНГУ – СТРОЙСЯ!» (рис. 2.7).

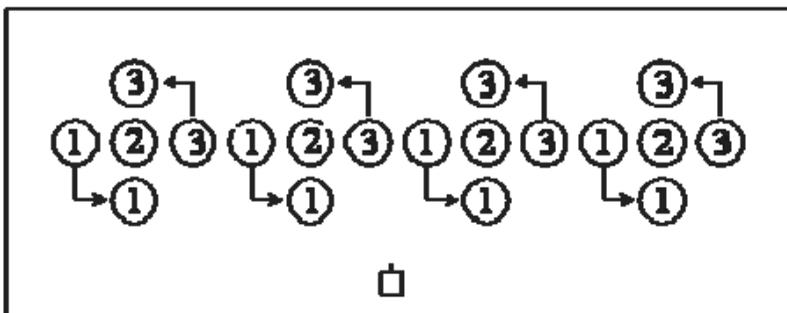


Рис. 2.7. Перестроение группы в три шеренги

3. Перестроение из шеренги «УСТУПАМИ» (рис. 2.8). После предварительного расчета группы на 9–6–3 – на месте (6–3 – на месте, 6–4–2 – на месте и т.д.) подается команда «ПО РАСЧЕТУ, РАВНЕНИЕ НАПРАВО (на середину), шагом – МАРШ!», студенты выходят на положенное им по расчету количество шагов и приставляют ногу. Преподаватель ведет подсчет до того момента, пока первая шеренга не приставит ногу.

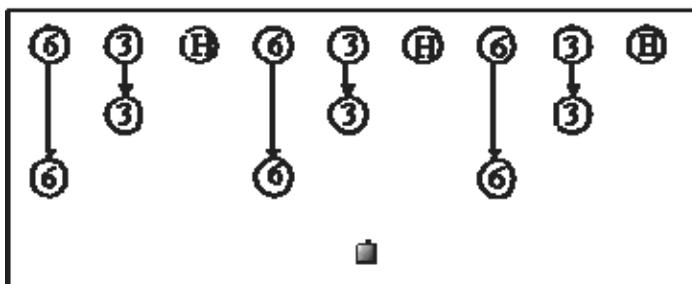


Рис. 2.8. Перестроение из шеренги «УСТУПАМИ»

Для возвращения в исходное построение подается команда «ГРУППА НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ – МАРШ!». Все вышедшие из строя поворачиваются кругом, идут на свои места и поворачиваются кругом. Преподаватель ведет подсчет «РАЗ, ДВА» до тех пор, пока последняя шеренга не сделает поворот кругом.

Для перестроения группы (отделения) на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй группа (отделение) предварительно размыкается на один шаг, после чего подается команда «ГРУППА (отделение) В ОДНУ ШЕРЕНГУ – СТРОЙСЯ!». По исполнительной команде вторые номера делают шаг левой ногой влево (счет раз), не приставляя правую, шаг вперед (счет два) и приставляют левую к правой (счет три).

Учебная группа может быть построена в колонну по одному, по два, по три, по четыре. Построение группы на месте в колонну производится по команде, например, «ГРУППА, в КОЛОННУ ПО ТРИ – СТАНОВИСЬ!». Подав команду, командир группы (отделе-

ния) становится в положение «СМИРНО!», лицом в сторону движения, а группа выстраивается, как показано на рис. 2.9, А.

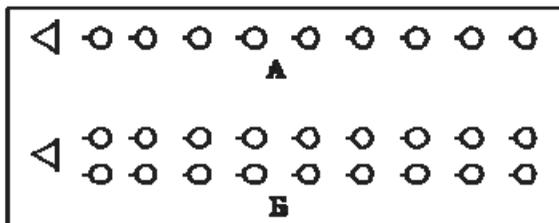


Рис. 2.9. Вариант построения группы в колонну:
А – колонна по одному; Б – колонна по два

4. Перестроение группы в колонну по одному из одношереножного строя (в колонну по два из двухшереножного строя) производится поворотом группы направо.

5. Перестроение группы в колонну по одному из развернутого двухшереножного строя (в колонну по два из одношереножного строя) производится по командам «ГРУППА, напра – ВО, в КОЛОННУ ПО ОДНОМУ (по два), шагом – МАРШ! (на ходу – МАРШ)». По команде «МАРШ» первое отделение на ходу перестраивается в колонну по одному (в колонну по два), остальные отделения, последовательно перестраиваясь в колонну по одному (по два), следуют один за другим в затылок первому отделению.

Перестроение группы из колонны по одному (колонны по два) в одношереножный (двухшереножный) строй на месте и в движении производится поворотом налево.

6. Перестроение группы из колонны по три в колонну по одному производится по команде «ГРУППА В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ, шагом – МАРШ! (на ходу – МАРШ)». По этой команде первое отделение идет прямо, остальные обозначают шаг на месте и, по мере выхода отделений из колонны, последовательно начинают движение полным шагом, следуя за впереди идущим отделением.

7. Перестроение группы из колонны по одному в колонну по три производится по команде «ГРУППА В КОЛОННУ ПО ТРИ,

шагом – МАРШ! (на ходу – МАРШ)). По этой команде первое отделение обозначает шаг на месте, остальные отделения, выйдя на линию первого, тоже обозначают шаг на месте до команды «ПРЯМО!» или «Группа – СТОЙ!».

Построение в шеренги, колонны, в круг может производиться по распоряжению, например, «ВСТАНЬТЕ В ДВЕ ШЕРЕНГИ», «ВСТАНЬТЕ В КРУГ».

Перестроение из одной шеренги в круг может выполняться по команде «СЦЕПЛЕНИЕ ЗА КИСТИ, В КРУГ, шагом – МАРШ!». Фланговые заходят вокруг преподавателя, обозначающего центр круга, берутся за руки, и шеренга размыкается на нужный интервал.

9. Перестроение из шеренги в колонну «ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ». После предварительного расчета по три, по четыре и т.д. подается команда «ОТДЕЛЕНИЯМИ В КОЛОННУ ПО ТРИ (по четыре и т.д.), ЛЕВЫЕ (правые) ПЛЕЧИ ВПЕРЕД, ШАГОМ – МАРШ!». По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, делают захождение плечом до образования колонны. Затем следует команда «Группа – СТОЙ!».

Для обратного перестроения подаются команды «Кру – ГОМ!, ОТДЕЛЕНИЯМИ В ОДНУ ШЕРЕНГУ, ПРАВЫЕ (левые) ПЛЕЧИ ВПЕРЕД, шагом – МАРШ!, группа – СТОЙ!». Последняя команда подается в тот момент, когда студенты дойдут до своего места в шеренге, после чего следует команда «Кру – ГОМ!» (рис. 2.10).

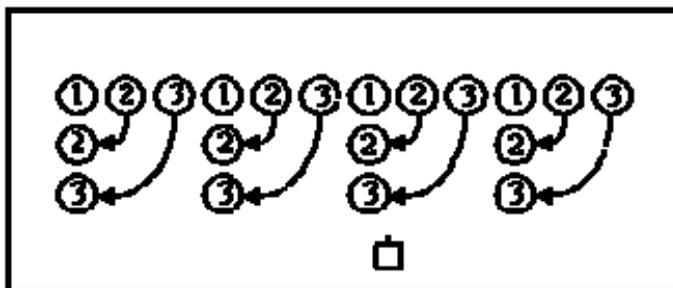


Рис. 2.10. Перестроение группы «ЗАХОЖДЕНИЕМ ПЛЕЧОМ»

10. Перестроение из одной колонны в три «УСТУПАМИ». После предварительного расчета по три подается команда «ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА (три, четыре и т.д.) ШАГА ВПРАВО, ТРЕТЬИ НОМЕРА ДВА (три, четыре и т.д.) ШАГА ВЛЕВО шагом – МАРШ!».

Для обратного перестроения командовать, «ГРУППА НА СВОИ МЕСТА, шагом – МАРШ!».

11. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, четыре и т.д.) «ПОВОРОТОМ В ДВИЖЕНИИ» производится по команде «НАЛЕВО (направо) ПО ДВА (три, четыре) МАРШ» или «НАЛЕВО (направо) ПО ДВА (три, четыре) бегом – МАРШ!» Для взятия дистанции и интервала подается команда, например, «ДИСТАНЦИЯ ТРИ ШАГА», «ИНТЕРВАЛ – ДВА ШАГА».

Команда «МАРШ!» подается только для направляющих, под левую ногу (при повороте налево) и выполняется как строевое упражнение. Все остальные производят поворот без команды, но также четко и одновременно. Для этого каждому направляющему очередной группы перед поворотом необходимо идти в полшага, что позволит сзади находящимися быстро подойти на исходное положение и затем всем одновременно начать движение в нужном направлении (рис. 2.11, А).

Для перестроения в первоначальное построение командовать «НАПРА–ВО (нале–ВО). В ОБХОД НАЛЕВО, В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ ШАГОМ (бегом) – МАРШ!». Тройки (четверки и т.д.), доходят до границы зала или площадки смыкаясь на ходу вперед, и, заходя налево (направо), перестраиваются в колонну по одному (рис. 2.11, Б).

12. При перестроении из колонны по одному в колонну по два (четыре и т.д.), «ДРОБЛЕНИЕМ И СВЕДЕНИЕМ» командовать: для дробления – «ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ! В КОЛОННЫ ПО ОДНОМУ НАПРАВО И НАЛЕВО В ОБХОД – МАРШ!» (рис. 2.12, А). Для сведения – «В КОЛОННУ ПО ДВА ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ!» (рис. 2.12, Б). Продолжая дробление и сведение дальше, можно построить колонны по четыре, восемь и т.д.

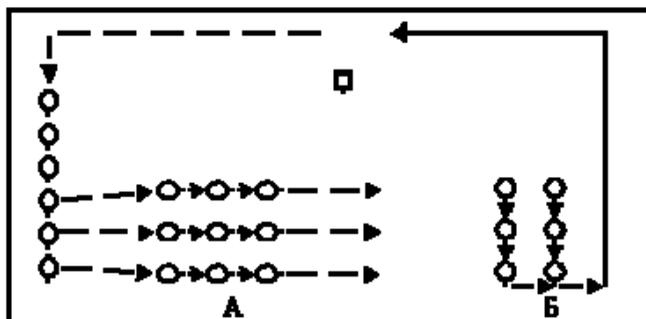


Рис. 2.11. Перестроение группы из колонны по одному в колонну по три «Поворотом в движении» (А); с последующим перестроение в колонну по одному (Б)

13. Обратное перестроение называется «РАЗВЕДЕНИЕМ И СЛИЯНИЕМ». Для обратного перестроения, например, из колонны по два в колонии по одному разведением и слиянием командовать: для разведения – «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ НАПРАВО И НАЛЕВО В ОБХОД – МАРШ!» (рис. 2.11, А); для слияния – «В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ ЧЕРЕЗ ЦЕНТР – МАРШ!» (рис. 2.13, Б).

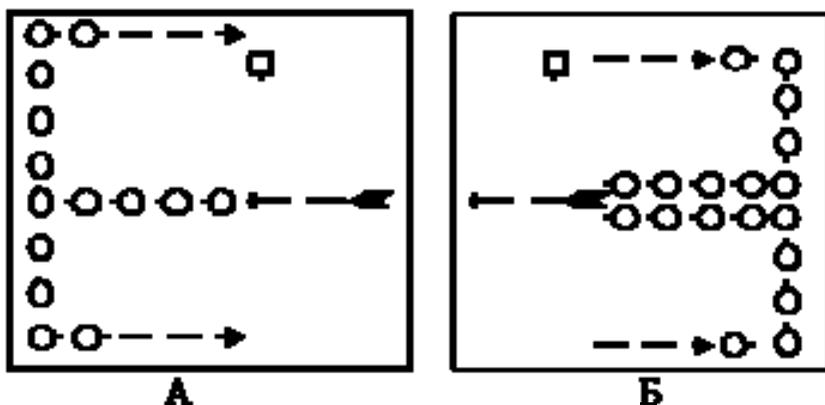


Рис. 2.12. Способы перестроения: А – дроблением; Б – сведением

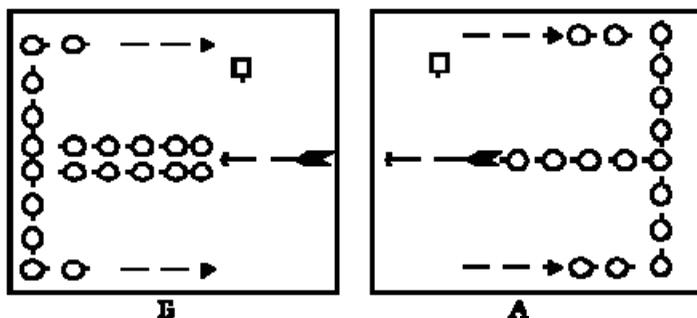


Рис. 2.13. Способы перестроения: А – разведением; Б – слиянием

2.1.5. Передвижения

Все передвижения по залу или на открытой площадке производятся по трем основным направлениям (рис. 2.14):

1. Прямому (основное движение «ОБХОД»), параллельно основным границам зала или площадки. Командовать: «В обход налево (направо) – МАРШ!» (рис. 2.14, А).

2. Косому (основное движение «ДИАГОНАЛЬ») под углом к основным границам. Командовать: «По диагонали – МАРШ». При выполнении зигзага каждый раз подавать команду на движение к какой-то точке (рис. 2.14, Б).

3. Круговому (основное движение «КРУГ») по дуге к основным границам. Командовать: «Дугой направо (налево) – МАРШ» (рис. 2.14, В).

Передвижения выполняются шагом или бегом. Нормальная скорость движения шагом 110–120 шагов в минуту при длине шага 70–80 см для мужчин и 60–70 см для женщин.

Передвижения осуществляются по прямым, косым и закруглённым линиям. По мере овладения техникой передвижений, фигуры усложняются различными заданиями: переходом с ходьбы на бег, прыжками, танцевальными шагами и т.д. Занимающиеся должны знать, что все строевые движения начинаются с левой ноги, а танцевальные – с правой.

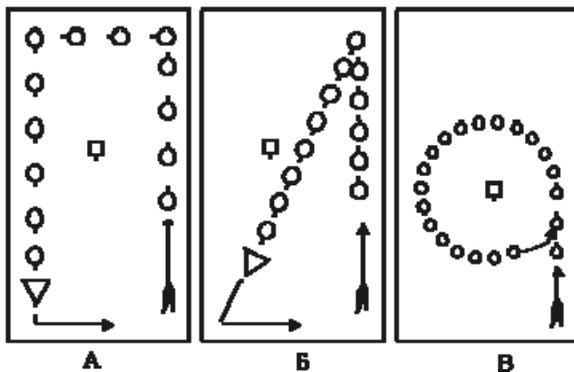


Рис. 2.14. Основные направления при передвижениях по залу:
 А – в обход; Б – по диагонали; В – по кругу

Движение на месте: команда «НА МЕСТЕ ШАГОМ (бегом) – МАРШ!».

Остановка движения на месте: команда «Группа! Стой!» подаётся под левую ногу; затем делается ещё один шаг правой и представляется левая нога; команда «НАПРАВЛЯЮЩИЙ – НА МЕСТЕ!» подаётся для всякого движения шагом (даже на один шаг).

Переход из движения на месте к передвижению: команда «ПРЯМО!» подаётся под левую ногу, затем делается шаг правой на месте и с левой ноги начинается движение вперёд.

Шаг бывает **строевой и походный**.

Строевой шаг применяется при прохождении торжественным маршем; для того, чтобы отдать честь во время движения; при подходе студента к преподавателю (на практических занятиях) и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также при проведении строевых упражнений.

Движение строевым шагом с места начинается по команде «СТРОЕВЫМ шагом – МАРШ!», а движение походным шагом – по команде «ШАГОМ – марш!».

При строевом шаге ногу с оттянутым вперед носком поднимают на 15–20 см и ставят ее твердо на всю ступню, отделяя в то же время другую ногу. Руки при движении вперед сгибаются в локтях

так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела; движение назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. Туловище и голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении **походным шагом** ногу выносить свободно и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе. Руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом, если подается команда «СМИРНО», перейти на строевой шаг. Со строевого шага, по команде «ВОЛЬНО», переходят на походный шаг.

При необходимости идти не в ногу подается команда «ИДТИ НЕ В НОГУ», а для движения в ногу – «ВЗЯТЬ НОГУ». Нога берется по направляющему или по подсчету преподавателя.

Движение бегом начинать по команде «БЕГОМ – МАРШ!». По предварительной команде «БЕГОМ» занимающиеся сгибают руки в локтях. Для перехода с шага на бег исполнительная команда подается одновременно с постановкой левой ноги. По этой команде правой ногой делается еще один шаг и с левой начинается движение бегом.

Изменение характера и темпа передвижения: команды «ШИРЕ – ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕЖЕ!», «ИДТИ НЕ В НОГУ!», «ИДТИ В НОГУ!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!», «ПОЛШАГА!» подаются под левую ногу.

Для перехода с бега на шаг подается команда: «ШАГОМ – МАРШ!». По исполнительной команде, одновременно с постановкой правой ноги, делаются еще два шага бегом и с левой ноги начинается движение шагом.

Обозначение шага (бега) на месте производится по команде «НА МЕСТЕ ШАГОМ (бегом) – МАРШ!». Если необходимо в движении обозначить шаг (бег) на месте, подается команда «НА МЕСТЕ!».

Для возобновления продвижения, по команде «ПРЯМО!», подаваемой одновременно с постановкой левой ноги, делается еще шаг правой ногой на месте и с левой начинается движение вперед полным шагом (бегом).

Для прекращения движения командовать «СТУДЕНТ ИВАНОВ – СТОЙ!» или «ГРУППА – СТОЙ!». По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой правой или левой ноги, сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять положение «СМИРНО».

Для изменения скорости движения (длины шага) подается команды «ШИРЕ ШАГ!», «КОРОЧЕ ШАГ!», «ЧАЩЕ ШАГ!», «РЕЖЕ!», «ПОЛШАГА!», «ПОЛНЫЙ ШАГ!».

Для перемещения строя на несколько шагов в сторону подается команда, например, «ГРУППА ДВА ШАГА ВПРАВО (влево), шагом – МАРШ!». По этой команде делаются два приставных шага вправо (влево).

Для передвижения на несколько шагов вперед или назад, подается команда, например, «ТРИ ШАГА ВПЕРЕД (назад), шагом – МАРШ!». По этой команде сделать три шага вперед (назад) и приставить ногу. При передвижении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Повороты в движении шагом выполняются по командам: «НАПРА–ВО!», «ПОЛПОВОРОТА напра–ВО!», «НАЛЕ–ВО!», «ПОЛПОВОРОТА нале–ВО!», «КРУГОМ – МАРШ!».

Для поворота направо и полповорота направо исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги. По этой команде с левой ноги сделать шаг, повернуться на носке левой ноги, одновременно с поворотом вынести правую ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота налево и полповорота налево исполнительная команда подается с постановкой левой ноги. По этой команде с правой ноги сделать шаг, повернуться на носке правой ноги, одновременно с поворотом вынести левую ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги. По этой команде сделать еще шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага вперед и несколько влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать

движение с левой ноги в новом направлении (по счету три). При повороте, движение руками производить в такт шага.

Повороты и полповороты направо и налево в беге выполняются по тем же командам, что и при движении шагом, перемещаясь на одном месте на два счета в такт бега, а поворот кругом производится в сторону левой руки на одном месте, на четыре счета в такт бега.

Для движения в «ОБХОД» вдоль основных границ зала (площадки) подается команда «В ОБХОД НАЛЕВО – МАРШ!» (рис. 2.15).



Рис. 2.15. Движения в обход зала

Противоходы – движения, обратные первоначальному направлению. Могут исполняться по прямым и косым направлениям. При этом командовать «ПРОТИВОХОДОМ НАЛЕВО (направо) – МАРШ!». По этой команде направляющий заходит правым (левым) плечом на 180° и ведет колонну в обратном направлении на интервале одного шага. К вариантам противоходов можно отнести:

Противоход наружу, командовать, «ПРОТИВОХОДОМ НАРУЖУ – МАРШ!» (рис. 2.16, А).

Противоход внутрь, командовать «ПРОТИВОХОДОМ ВНУТРЬ – МАРШ!». Для этого движения следует предварительно увеличить интервал между колоннами не менее, чем на два шага (рис. 2.16, В).

Противоход дроблением, командовать «ПРОТИВОХОДОМ ПО ОДНОМУ НАЛЕВО И НАПРАВО – МАРШ!». После выполнения этой команды направляющие должны идти в полшага (без дополнительной команды), до команды «ПОЛНЫЙ ШАГ!» (рис. 2.16, В).

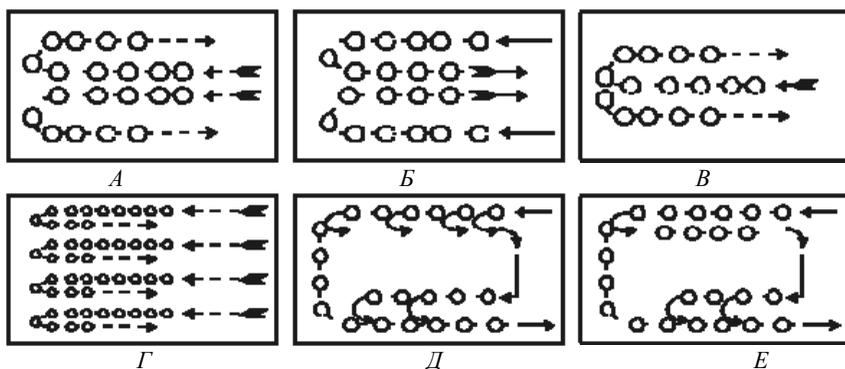


Рис. 2.16. Варианты движения противходом: *А* – наружу; *Б* – внутрь; *В* – дроблением; *Г* – в колоннах; *Д* – одновременно первых номеров; *Е* – последовательно первых номеров

Противоход в колоннах, командовать «ПРОТИВОХОДОМ НАПРАВО (налево) В КОЛОННАХ – МАРШ!». Для выполнения этого движения предварительно следует увеличить интервал (идти в разомкнутом строю) (рис. 2.16, *Г*).

Противоход одновременно первых (вторых) номеров, командовать «ПЕРВЫЕ (вторые) НОМЕРА ПРОТИВОХОДОМ НАЛЕВО – МАРШ!». При этом образуется новая колонна,двигающаяся в обратном направлении. При встречном проходе первые (вторые) номера без дополнительной команды занимают свои места (рис. 2.16, *Д*).

Противоход последовательно первых (вторых) номеров, командовать «ПЕРВЫЕ (вторые) номера ПРОТИВОХОДОМ НАЛЕВО ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО – МАРШ!». Направляющий первый (второй) номер выходит противходом налево, за ним последовательно выходят все первые (вторые) номера, образуя новую колонну,двигающуюся в обратном направлении правым флангом вперед, вторые (первые) номера продолжают движение в переднем направлении. При встречном проходе первые (вторые) номера без дополнительной команды занимают свои места (рис. 2.16, *Е*).

Захождением плечом – перемена направления движения колонны. Командовать «ГРУППА (отделение), ПРАВОЕ (левое) ПЛЕЧО вперед – МАРШ!», При этом головной (головные) заходит налево (направо) до команды «ПРЯМО!», остальные следуют за ним.

Змейка – ряд последовательных противоходов, исполняемых по прямым и косым направлениям (рис. 2.17, А–В). Сначала подается команда для движения противоходом «ПРОТИВОХОДОМ, НАЛЕВО – МАРШ!». Когда направляющий сделает первый противоход, скамандовать «ЗМЕЙКОЙ – МАРШ!».

Диагональ – движение по линии, соединяющей два наискось расположенные угла площадки (рис. 2.18), командовать «ПО ДИАГОНАЛИ – МАРШ!».

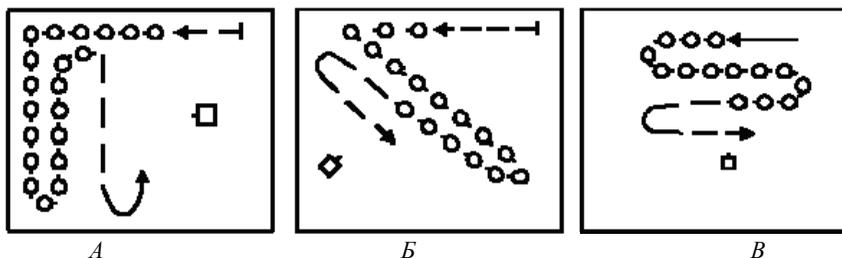


Рис. 2.17. Движение змейкой: А – поперек; Б – по диагонали; В – по длине зала

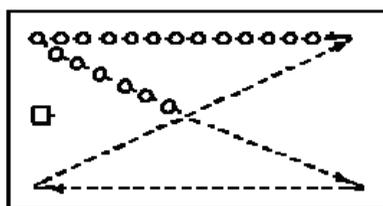


Рис. 2.18. Движение по диагонали

Скрещение. При передвижении скрещиваниями командовать: «ПО ДИАГОНАЛИ СКРЕЩЕНИЕМ – МАРШ!», (рис. 2.19, А), «НАЛЕВО И НАПРАВО В ОБХОД ПО ОДНОМУ СКРЕЩЕНИЕМ – МАРШ!» (рис. 2.19, Б), «КО МНЕ ПО ДВА, СКРЕЩЕНИ-

ЕМ – МАРШ!» (рис. 2.19, *Б*) или «НА ТАКОЙ-ТО ОРИЕНТИР, СКРЕЩЕНИЕМ – МАРШ!».

При «Скращениях» не должно нарушаться равнение, поэтому обучать «Скращению» рекомендуется на увеличенных дистанциях.

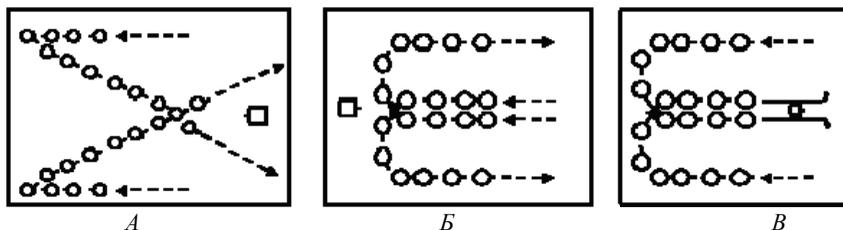


Рис. 2.19. Варианты передвижения скращениями:
А – по диагонали; *Б* – в обход; *В* – по два

Петля может быть открытой и закрытой. Исполняется она в прямом и косом направлениях, для движения «ПЕТЛЯ» командовать «НАПРАВО ЗАКРЫТОЙ ПЕТЛЕЙ – МАРШ!» (рис. 2.20, *А*), «НАЛЕВО ОТКРЫТОЙ ПЕТЛЕЙ – МАРШ!» (рис. 2.20, *Б*), «ПО ДИАГОНАЛИ ОТКРЫТОЙ ПЕТЛЕЙ – МАРШ!» (рис. 2.20, *В*).

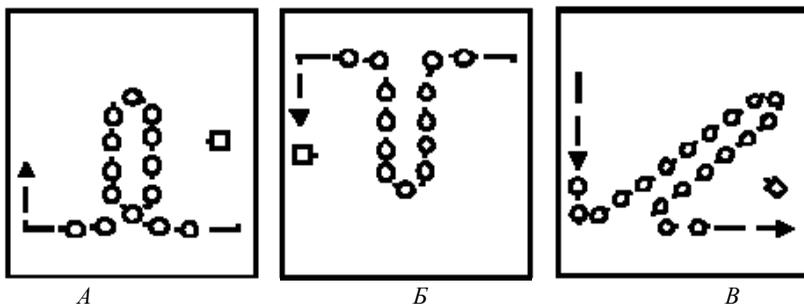


Рис. 2.20. Варианты движения петель: *А* – закрытая; *Б* – открытая;
В – открытая по диагонали

Круг (рис. 2.21, *А*) – командовать «ПО КРУГУ НАЛЕВО (направо) – МАРШ!».

Дуга (рис. 2.21, *Б*) равна половине круга. Командовать «ПО ДУГЕ НАЛЕВО (направо) – МАРШ!» или «КО МНЕ ПО ДУГЕ НАЛЕВО (направо) – МАРШ!».

Спираль (рис. 2.21, *В*) – командовать «СПИРАЛЬЮ НАЛЕВО (направо) – МАРШ!». Для выхода на «спирали» командовать «НАЛЕВО (направо) ПРОТИВОХОДОМ – МАРШ!». Направляющий раскручивает «спираль», пока не будет дана новая команда, например, «В ОБХОД НАЛЕВО – МАРШ!» или «ПРЯМО!», или «НА такой-то ОРИЕНТИР – МАРШ!».

Для выполнения «спирали» направляющему необходимо взять интервал между витками не менее двух шагов. Второй вариант выхода из «спирали» производится по команде «КРУГОМ – МАРШ!», в этом случае «спираль» разворачивает левофланговый, который становится направляющим.

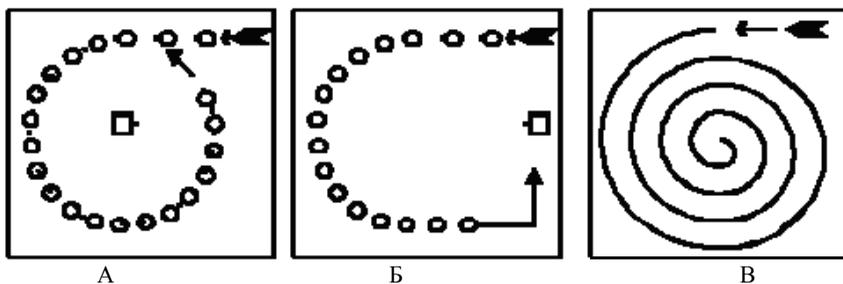


Рис. 2.21. Варианты круговых передвижений: *А* – круг; *Б* – дуга; *В* – спираль

Проходы. Две колонны при встрече могут разойтись одна мимо другой на интервале одного шага несколькими вариантами. В этом случае командовать, например, «ПРОХОДОМ СПРАВА (слева) – МАРШ!» (рис. 2.22, *А*), «ПРОХОДОМ СПРАВА В КОЛОННАХ – МАРШ!» (рис. 2.22, *Б*), «ПРОХОДОМ ВНУТРЬ (наружу) – МАРШ!» (рис. 2.22, *В*).

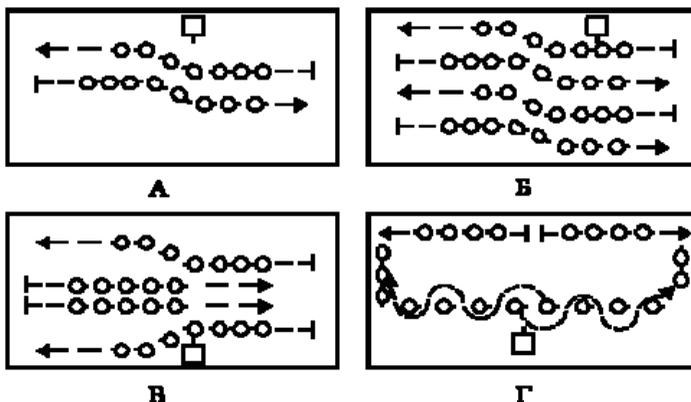


Рис. 2.22. Варианты проходов: А – справа; Б – в колоннах; В – внутрь; Г – дугами

В данном случае команда внутрь или наружу относится к той колонне, где находятся двое правофланговых. Проход может исполняться дугами. При встрече двух колонн правофланговые обходят друг друга справа, следующие встречные – слева и т.д. В этом случае командовать «ПРОХОДОМ ДУГАМИ – МАРШ!» (рис. 2.22, Г).

2.1.6. Размыкания и смыкания

Размыкания – есть способ увеличения интервала или дистанции строя. Смыкания – прием уплотнения разомкнутого строя. Размыкание по Строевому уставу ВС СССР производится по команде «Вправо (влево, от середины) на столько-то шагов» РАЗОМ–КНИСЬ!» или «Бегом РАЗОМ–КНИСЬ!». Если количество шагов не указывается, то размыкание проводится на один шаг. Для смыкания подается команда «КЛАСС (ГРУППА), вправо (влево, к середине) СОМ–КНИСЬ (БЕГОМ СОМ–КНИСЬ!»).

Размыкание приставными шагами производится по фронту. Команда: «От середины (вправо, влево) на два, три, четыре и т.д. шага приставными шагами РАЗОМ–КНИСЬ!». После подачи ко-

манды учитель (преподавателей) начинает подсчет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние колонны, затем последовательно, через каждые два счета, поочередно вступают остальные. Для смыкания подается команда: «К СЕРЕДИНЕ (вправо, влево) ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ СОМ-КНИСЬ!». Смыкание начинают все колонны одновременно. Учитель (преподаватель) ведет подсчет по два до окончания смыкания.

Размыкание по распоряжению, подаются команды «ВСТАНЬТЕ НА ДВА, ТРИ ШАГА ДРУГ ОТ ДРУГА», «РАЗОМКНИТЕСЬ НА ПОДНЯТЫЕ РУКИ В СТОРОНЫ».

При РАЗМЫКАНИИ дугами из колонны по четыре, командовать «ДУГАМИ ВПЕРЕД НА ДВА ШАГА разом-КНИСЬ!». Средние колонны выходят дугами вперед-наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн на пять счетов, на шестой счет приставляют ногу, на счет 7–8 поворачиваются кругом. Крайние колонны стоят на месте (рис. 2.23).

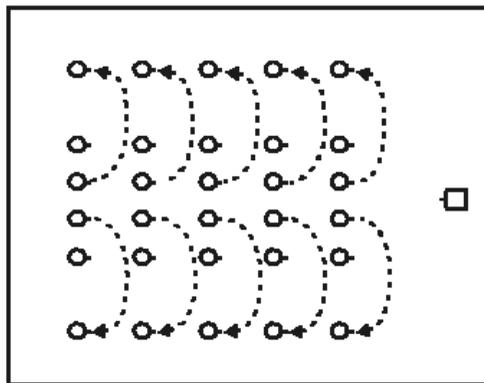


Рис. 2.23. Размыкание дугами

Смыкание производится по команде «ДУГАМИ ВПЕРЕД СОМ-КНИСЬ!», так же как и размыкание, но все в обратном порядке.

При размыкании дугами назад колонны по четыре командовать «ДУГАМИ НАЗАД НА ДВА ШАГА (или на столько-то шагов)

разом–КНИСЬ!»). Средние колонны на первый-второй счет поворачиваются кругом, затем делают пять шагов дугами вперед-наружу и встают на интервал два шага от крайних колонн, на счет восемь приставляют ногу. Крайние колонны стоят на месте.

СМЫКАНИЕ производится так же, но в обратном порядке, по команде «Дугами назад – сом–КНИСЬ!»).

2.2. Общая характеристика, классификация и терминология общеразвивающих упражнений

Среди разнообразных средств гимнастики наиболее широкое распространение имеют общеразвивающие упражнения. Само их название указывает на то, что они решают преимущественно задачи общего физического развития. В основе ОРУ лежат анатомически возможные движения в суставах тела, т.е. ОРУ – аналитическим путем создаваемые упражнения, включающие движения отдельных частей тела или их сочетания и оказывающие всестороннее воздействие на организм. Широта использования ОРУ обусловлена их особенностями.

Первая особенность – простота и доступность. Общеразвивающие упражнения просты по своей структуре, поэтому им несложно обучать и они доступны всем категориям занимающихся.

Вторая особенность ОРУ состоит в возможности избирательно воздействовать на отдельные мышечные группы. Это определяет использование их для решения всевозможных частных задач физического воспитания, а также создает условия для гармонического развития двигательного аппарата.

Третья особенность ОРУ заключается в возможности строго дозировать нагрузки, определяя содержание упражнений, их количество, количество повторений каждого, интервалы отдыха, темп, характер выполнения упражнений, вес отягощений, исходные положения.

Для удобства ориентировки в бесконечном множестве ОРУ приведем несколько классификаций, имеющих практическое значение (рис. 2.24).



Рис. 2.24. Классификация общеразвивающих упражнений по различным признакам

1. Классификация ОПУ по анатомическому признаку. В зависимости от того, какие мышечные группы обеспечивают движения, ОПУ делятся на: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для всего тела. Классификация предусматривает и дальнейшее дробление с выделением упражнений для конкретных мышечных групп и даже отдельных мышц.

2. Классификация по признаку преимущественного воздействия. В зависимости от направленности воздействия ОПУ делятся на: упражнения на силу, упражнения на растягивание и упражнения на расслабление. Сочетание упражнений этих трех типов является содержанием и всех других упражнений, которые, однако, принято выделять, учитывая их методическую значимость. Это упражнения на осанку, упражнения на координацию и дыхательные упражнения.

3. Классификация по признаку использования предметов и снарядов. ОПУ могут выполняться без предметов, с предметами (палка, скакалка, гантели, набивной мяч и т.д.), на снарядах и со снарядами (гимнастическая стенка, скамейка, стул и т.д.), на тренажерах и с тренажерами.

4. Классификация по признаку организации группы. Общеразвивающие упражнения можно разделить на одиночные упражнения, упражнения вдвоем, упражнения втроем, упражнения в кругу в сцеплении, упражнения в сомкнутых колоннах и шеренгах, упражнения в движении.

5. Классификация по исходным положениям. В зависимости от исходных положений, на которых выполняются ОПУ, их можно

разделить на: упражнения, выполняемые из стоек, из седов, из приседов, из положений лежа, из упоров, из висов и т.п.

Для точного обозначения конкретного упражнения могут быть использованы данные всех классификаций, например упражнения вдвоем на силу мышц живота с набивным мячом из исходного положения лежа на спине.

Для того чтобы назвать упражнение, требуется знание терминов, обозначающих каждое положение, входящее в состав упражнения. Общепринятыми терминами основных положений, используемых в ОРУ, являются стойки, упоры, приседы и полуприседы, седы, выпады, наклоны, положения рук.

2.2.1. Стойки

СТОЙКА – вертикальное положение занимающегося вверх или вниз головой.

Выделяют следующие виды стоек:

1. *Основная стойка* – стойка, пятки вместе, носки врозь, руки внизу, кисти, слегка сжаты в кулак (рис. 2.25, 1).

2. *Стойка ноги врозь, руки на пояс* – стойка, ноги расставлены на ширине плеч, руки на пояс (рис. 2.25, 2).

3. *Узкая стойка ноги врозь* – стойка, ноги расставлены врозь вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь (на половине ширины плеч) – рис. 2.25, 3.

4. *Стойка ноги врозь широкая, руки на пояс* – стойка, ноги расставлены в два раза шире плеч, руки на пояс (рис. 2.25, 4).

5. *Стойка ноги врозь правой (левой), руки на пояс* – правая спереди на ширине плеч (рис. 2.25, 5). Данная стойка может быть широкой и узкой, о чем следует указывать.

6. *Стойка на левой, правая в сторону на носок* (рис. 2.25, 6).

7. *Стойка на левой, правая в сторону-книзу* (рис. 2.25, 7).

8. *Стойка на левой, правая в сторону* (рис. 2.25, 8).

9. *Стойка на левой, правая в сторону-кверху* (рис. 2.25, 9).



1. Основная стойка



2. Стойка ноги врозь, руки на пояс



3. Стойка ноги врозь узкая



4. Стойка ноги врозь, широкая, руки на пояс



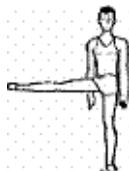
5. Стойка ноги врозь правой (левой), руки на пояс



6. Стойка на левой, правая в сторону на носок



7. Стойка на левой, правая в сторону-книзу



8. Стойка на левой, правая в сторону



9. Стойка на левой, правая в сторону-кверху



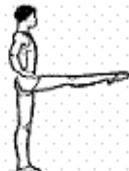
10. Стойка скрестно, руки на пояс



11. Стойка на правой, левая вперед на носок, руки на пояс



12. Стойка на левой, правая вперед-книзу, руки на пояс



13. Стойка на левой, правая вперед, руки на пояс



14. Стойка на левой, правая вперед-кверху, руки на пояс



15. Стойка на коленях



16. Стойка на правом (левом) колене

Рис. 2.25. Виды стоек

10. *Стойка скрестно, руки на пояс* – стойка, в которой одна нога находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельны, на расстоянии 10–15 см (рис. 2.25, 10). При названии слово «спереди» опускается, например стойка скрестно правой, если правая нога находится перед левой.

11. *Стойка на правой, левая вперед на носок, руки на пояс* (рис. 2.25, 11).

12. *Стойка на левой, правая вперед-книзу, руки на пояс* (рис. 2.25, 12).

13. *Стойка на левой, правая вперед, руки на пояс* (рис. 2.25, 13).

14. *Стойка на левой, правая вперед-кверху, руки на пояс* (рис. 2.25, 14).

Стойки с согнутыми ногами именуют следующим образом:

15. *Стойка на коленях* – стойка, в которой колени, голени и носки опираются о пол (снаряд) всей длиной, носки вытянуты (рис. 2.25, 16), при выполнении из основной стойки или из сомкнутой стойки опусканием, сгибая ноги, указаний о способе выполнения не требуется.

16. *Стойка на правом (левом) колене* – при обычном способе выполнения одна нога поднимается и, сгибаясь, отводится назад. Одновременно с этим сгибается другая нога, опускаясь на колено так, чтобы бедро опорной ноги и голень другой (находящейся впереди) были перпендикулярны полу (опоре) (рис. 2.25, 17). Иное расположение ног или способ выполнения указываются. Например, шагом правой стойка на левом колене, руки за голову (если она выполняется шагом вперед). Положение рук, если они не внизу, указывается дополнительно. Например, левую вперед-кверху, правую в сторону-назад (или назад-книзу).

2.2.2. Упоры

1. *Упор присев* – присед, колени вместе руки опираются около носков снаружи, голова прямо (рис. 2.26, 1). При выполнении на одной ноге указывается название ноги, на которой выполняется

приседание, а также положение свободной ноги. Например, упор присев на правой, левая сзади на носке; или левую в сторону на носок.



Рис. 2.26. Виды упоров

2. *Упор сидя сзади* – указывается термин «сзади», когда гимнаст обращен к опоре спиной (рис. 2.26, 2).

3. *Упор сидя сзади углом* – гимнаст обращен к опоре (к рукам) спиной и согнут в тазобедренных суставах так, что ноги не касаются пола (рис. 2.26, 3).

4. *Упор лежа* – положение, в котором угол между руками и туловищем меньше 45° (рис. 2.26, 4).

5. *Упор лежа сзади* – положение, когда гимнаст обращен к опоре спиной, тело прямое (рис. 2.26, 5).

6. *Упор лежа на бедрах и предплечьях* – упор, при котором тело максимально прогнуто (бедра касаются опоры или лежат на ней).

При опоре предплечьями именуется упор лежа на предплечьях и упор лежа на бедрах на предплечьях (рис. 2.26, 6).

7. *Упор стоя на левом колене, правая назад* – при наименовании указывается опорная нога, другая отведена назад (рис. 2.26, 7).

8. *Упор стоя согнувшись* – стоя с прямыми ногами, наклон вперед, касаться пола пальцами рук (рис. 2.26, 8).

9. *Упор лежа на бедрах* – упор, при котором тело максимально прогнуто (бедра касаются опоры или лежат на ней). При опоре предплечьями именуется упор лежа на предплечьях и упор лежа на бедрах на предплечьях (рис. 2.26, 9).

10. *Упор сидя на пятках, с наклоном вперед* (рис. 2.26, 10).

2.2.3. Приседы, полуприседы

ПРИСЕД – положение занимающегося, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении (рис. 2.27, 1). Выполняется из основной стойки полным сгибанием ног. Положение ног на всей ступне указывать дополнительно.

Различают следующие виды приседов:

Присед наклонно (наклонный) – присед, при выполнении которого бедра, туловище и голова на одной прямой линии. Положение рук, если они не вдоль тела, указывать дополнительно. Например, руки вперед (рис. 2.27, 2).

Круглый присед (полуприсед) – приседание на носках, колени вместе, туловище согнуто вперед, руки вперед, голова опущена (рис. 2.27, 3).

Полуприсед – приседание, выполняемое на половину амплитуды (рис. 2.27, 4); часто применяется с полунаклоном и называется «старт пловца» (рис. 2.27, 5).

Присед на правой (левой) – приседание, выполняемое на одной ноге, другая поднята вперед, руки на пояс (рис. 2.27, 6). Иное положение ноги и рук указывается дополнительно. При выполнении с захватом руками за голеностопный сустав свободной ноги называется «присед на левой с захватом» (рис. 2.27, 7).



Рис. 2.27. Виды приседов, полуприседов

Присед пружиня (пружинный) – приседание, выполняемое с добавочными пружинящими движениями после незначительного разгибания ног с последующим их полным сгибанием.

2.2.4. Седы

СЕД – положение занимающегося (гимнаста) сидя на полу или на снаряде с прямыми ногами, руки касаются опоры или находятся в каком-либо другом положении (рис. 2.28, 1).

Существуют следующие разновидности седов:

1. *Сед ноги врозь* – положение сидя с разведенными врозь ногами (рис. 2.28, 1).

2. *Сед углом* – положение сидя с поднятыми вперед, ногами, образующими с туловищем прямой угол (примерно), голова прямо (рис. 2.28, 2). Иные положения указывать дополнительно. Например, сед углом, руки в стороны.

3. *Сед согнувшись* – сед, при котором ноги подняты до вертикального положения (примерно) (рис. 2.28, 3).



Рис. 2.28. Виды седов

4. *Сед с захватом за колени* – сед, но туловище и голова наклонены к ногам, а ноги захватом за голеностопные суставы притягиваются к туловищу, голова опущена (рис. 2.28, 3).

5. *Сед на пятках* – сед на обеих пятках, туловище вертикально, руки обычно на поясе (рис. 2.28, 4). Иное положение рук указывается дополнительно.

6. *Сед на пятках с наклоном* – аналогичный сед, но туловище наклонено вперед до касания поднятыми вверх руками пола; при выполнении на одной ноге необходимо указывать ногу, на которой выполняется сед, и положение рук. Например, сед на правой пятке с наклоном, руки назад, голова опущена; или сед на правой пятке с опорой рукой, левую вперед (рис. 2.28, 5).

2.2.5. Выпады

ВЫПАД – выполняется выставлением ноги в любом направлении с одновременным ее сгибанием. Туловище сохраняет вертикальное положение, голова прямо (рис. 2.29).



Рис. 2.29. Виды выпадов

По направлению движения различают:

1. *Выпад правой (левой)* – выставление ноги вперед с одновременным сгибанием ее, чтобы колено находилось на уровне носка, а ступня другой ноги несколько поворачивалась носком наружу (рис. 2.29, 1).

2. *Выпад наклонно* (наклонный) – туловище наклонено в сторону (вперед или назад) по направлению движения и составляет прямую линию с прямой ногой. Обычно руки подняты вверх (рис. 2.29, 2). Иное положение рук указывается дополнительно.

3. *Выпад с наклоном* – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад влево (вправо) с наклоном (рис. 2.29, 3).

4. *Глубокий выпад* – выпад с максимальным разведением ног. Положение рук и туловища указывается дополнительно. Например, глубокий выпад левой, руки в стороны-назад (рис. 2.29, 4).

2.2.6. Наклоны

НАКЛОН – сгибание тела в тазобедренных суставах вперед, назад или в стороны с полной амплитудой движения. При выполнении вперед указание о направлении можно опускать (рис. 2.30).



Рис. 2.30. Наклоны

Различают следующие виды наклонов:

1. *Наклон в широкой стойке прогнувшись, руки в стороны* – наклон прогнувшись, выполняемый вперед в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны, смотреть вперед (рис. 2.30, 1).

2. *Наклон прогнувшись, руки на пояс* – выполняется вперед, руки на пояс, голова приподнята (рис. 2.30, 2).

3. *Наклон вперед-книзу, руки на пояс* – наклон, при котором туловище наклонено под углом 45° ниже горизонтали (рис. 2.30, 3).

4. *Наклон с захватом* – наклон вперед, при котором руки захватывают голеностопные суставы с подтягиванием (голени) снаружи (рис. 2.30, 4).

5. *Наклон назад касаясь* – наклон назад, при котором руки касаются пола (рис. 2.30, 5). Можно выполнять, касаясь одной рукой пола. В этом случае указывать: наклон назад, касаясь, например, левой.

Пружинящий наклон – обычный наклон вперед, выполняемый несколькими движениями при неполном выпрямлении туловища между наклонами.

Для определения разгибания тела после наклонов установлен термин «выпрямиться» (выпрямление).

2.2.7. Положения рук

Стандартные положения рук в стойках:

а) руки вперед (ладони внутрь);

- б) руки кверху (ладони внутрь);
- в) руки в стороны (ладони книзу);

Промежуточные положения рук в стойках (руки располагаются под углом в 45° от основных положений).

Положение рук *в лицевой плоскости* (рис. 2.31): *А* – руки вниз, *Б* – руки в стороны-книзу, *В* – руки в стороны, *Г* – руки вверх-наружу, *Д* – руки вверх.

Положение рук *в боковой плоскости* (рис. 2.32): *А* – руки вниз, *Б* – руки вперед-книзу, *В* – руки вперед, *Г* – руки вперед-кверху, *Д* – руки вверх, *Е* – руки назад.

Движения руками, выполняемые в одну сторону (односторонние), принято называть так: руки влево (вправо) – рис. 2.33.

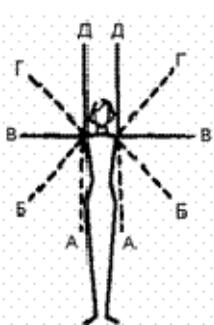


Рис. 2.31. Положение рук в лицевой плоскости

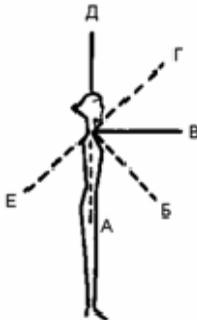


Рис. 2.32. Положение рук в боковой плоскости

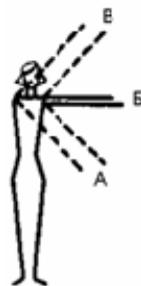


Рис. 2.33. Руки влево (вправо)

Основная стойка (рис. 2.34, *А, Б*).

Стойка ноги вместе, руки вперед. В этом положении прямые руки подняты на высоту плеч параллельно друг другу, кисти в продолжении предплечий, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу. Иное положение ладоней указывается (рис. 2.34, *В, Г*).

Стойка ноги вместе, руки вперед-в стороны (рис. 2.34, *Д, Е*).

Стойка ноги вместе, руки вверх. В этом положении руки подняты вверх и отведены назад до отказа, параллельны друг другу, ладони обращены внутрь (рис. 2.34, *Ж*).

Стойка ноги вместе, руки вверх в стороны-наружу (рис. 2.34, 3). От основного положения руки разведены вверх на 45° .

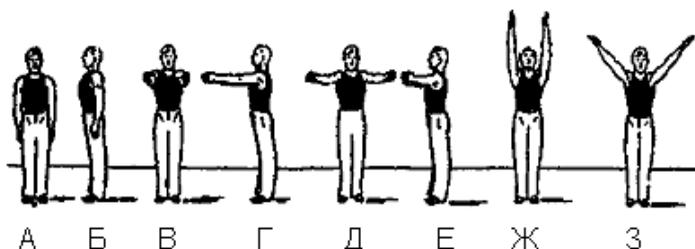


Рис. 2.34. Стойки с различными положениями рук

Стойка ноги вместе, руки книзу-назад (рис. 2.35, А). Руки отведены назад на 45° .

Стойка ноги вместе, руки согнуты назад (рис. 2.35, Б). Согнутые в локтевых суставах руки отвести назад до отказа.

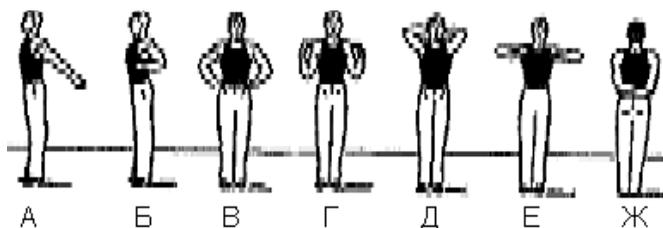


Рис. 2.35. Стойки с различными положениями рук

Стойка ноги вместе, руки на пояс (рис. 2.35, В). Кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Стойка ноги вместе, руки к плечам (рис. 2.35, Г). Согнутые в локтевых суставах руки касаются пальцами отведенных назад плеч, локти у туловища.

Стойка ноги вместе, руки за голову (рис. 2.35, Д). Согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка.

Стойка ноги вместе, руки перед грудью (рис. 2.35, *Е*). Согнутые в локтевых суставах руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечий, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч.

Стойка ноги вместе, руки согнуты за спиной (рис. 2.35, *Ж*). Руки отведены за спину, согнуты крест-накрест.

Стойка ноги вместе, руки вперед – скрестно правой (она сверху) (рис. 2.36, *А*). Руки находятся прямо в скрестном положении. При необходимости указывать руку, находящуюся сверху.

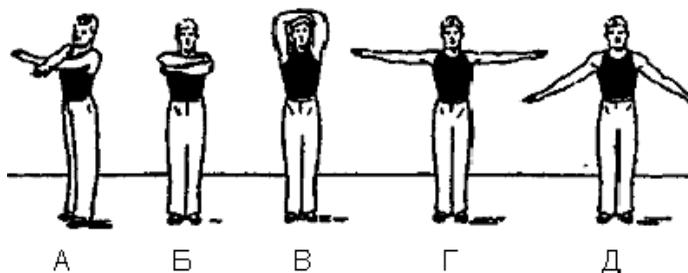


Рис. 2.36. Стойки с различными положениями рук

Стойка ноги вместе, руки согнуты перед собой (рис. 2.36, *Б*). Согнутые руки перед собой на уровне плеч расположены так, что пальцы касаются локтей.

Стойка ноги вместе, руки согнуты за голову (рис. 2.36, *В*). Согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка.

Стойка ноги вместе, руки в стороны (рис. 2.36, *Г*). Прямые руки подняты на высоту плеч, ладони обращены книзу.

Стойка ноги вместе, руки книзу – в стороны (рис. 2.36, *Д*). Руки подняты вверх-в стороны на 45° , ладонями книзу.

ГЛАВА 3. ГИМНАСТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ И ЕГО ТЕРМИНОЛОГИЯ

В современной спортивной гимнастике насчитывается более десяти тысяч элементов (Ю.К. Гавердовский). Все многообразие гимнастических движений, положений, упражнений имеет специальную терминологию, свой язык. Система специфических, но понятных и доступных гимнастических терминов облегчает общение между преподавателем и учениками во время занятий. Владение специальной гимнастической терминологией приобретает особое значение во время обучения гимнастическим упражнениям. Словесные указания преподавателя должны быть краткими и понятными. По мере овладения навыками выполнения изучаемых упражнений значение терминов возрастает. Они начинают играть роль условных сигналов при образовании временных рефлекторных связей. При этом каждый термин должен одинаково пониматься любым занимающимся независимо от степени освоения объясняемого упражнения.

3.1. Вольные упражнения

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности (*ковре* для вольных упражнений – горизонтальном покрытии квадратной формы размером 12×12 метров, составленное из разборных амортизирующих площадок). Для учебных целей вместо ковра может использоваться *акробатическая дорожка* – горизонтальная поверхность длиной до 30 м и шириной, соизмеримой с шириной гимнастического мата, содержащая в своем основании поперечные упругие элементы, обеспечивающие упругость отскока.

Групповые вольные упражнения состояются из хорошо изученных, обычно простых элементов, выполняются с предметами и без них, как правило, под музыку. Основная сложность состоит в

сохранении определенного взаимного расположения участников на помосте или площадке и в согласованности их движений. Оцениваются не каждый исполнитель в отдельности, а исполнение упражнения группой в целом, точность и ритмичность движений, оригинальность перестроений.

Индивидуальные вольные упражнения подразделяются на спортивные упражнения и учебные комбинации (комплексы упражнений).

Спортивные вольные упражнения являются одним из видов как мужского, так и женского гимнастического многоборья. Для женских вольных упражнений музыкальное сопровождение является обязательным. В спортивных вольных упражнениях 90% элементов носит прыжковый, акробатический характер – «перевороты», «рондаты», «фляки», «сальто» в группировке и прямым телом, «пируэты», «твисты» и 10% элементов других структурных групп – «стойки на голове и руках», «стойки на руках», «упоры углом», «горизонтальные упоры», упражнения в равновесии, круги ногами, элементы хореографии. Для успешного выполнения вольных упражнений гимнастам необходимы высоко развитая прыгучесть, проявление координационных способностей и силовых качеств.

Учебные комбинации могут состоять из элементов общеразвивающих упражнений, включать в себя движения, характерные для гигиенической и производственной гимнастики, простые акробатические элементы.

Вольные упражнения в целом содействуют развитию всех двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, подвижности в суставах, выносливости, повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем. Последнее выражается в том, что занимающиеся усваивают такие характеристики движений, как амплитуда, темп, ритм, положение тела и его частей в пространстве, величина и направление прилагаемых мышечных и волевых усилий. Вольные упражнения обычно располагают для этого более широкими и разнообразными возможностями, чем упражнения на снарядах.

Совершенствование навыков выполнения вольных упражнений содействует формированию правильной осанки, пополняет воле-

вой, эмоциональный и главным образом двигательный опыт гимнастов. Не только женщины, но и мужчины благодаря занятиям этими упражнениями развивают пластичность и выразительность движений всех звеньев тела. Групповые вольные упражнения, кроме того, содействуют воспитанию общительности, чувства товарищества, ответственности за свои действия, взаимопомощи, формированию сплоченности коллектива.

Вольные упражнения включают в себя элементы различных видов упражнений – общеразвивающих, художественной гимнастики, акробатики, хореографии и др. – и составляются с учетом требований композиции.

Под *композицией вольных упражнений* понимают последовательность выполнения гимнастических элементов и соединений, их расположение относительно ковра и взаимосвязь частей упражнения. Последнее означает стройность, осмысленность сочетаний и последовательность элементов и движений. Композиция должна быть гармоничной, динамичной, включать элементы разнообразного характера, задавать направление движения исполнителя. Наличие слишком простых, примитивных элементов или соединений нарушает гармоничность композиции.

При создании композиции элементы, указанные в требованиях, чередуются с простыми элементами и движениями для создания целостного, логически завершенного упражнения.

Для вольных упражнений спортсменов высоких разрядов характерно разнообразие направлений передвижений, поворотов, использование большей части ковра, значительные перемещения. При этом в композициях вольных упражнений мужчин передвижение исполнителя происходит, как правило, по сторонам и диагоналям ковра, гимнастки же передвигаются не только по прямым линиям.

3.1.1. Структурные группы элементов (мужчины)

I. Элементы гимнастики (без использования акробатики):

– статические и динамические силовые элементы: высокий угол, горизонтальные упоры, стойки на руках силой и т.д.;

– элементы гибкости: шпагаты, равновесия, перекидки, медленные перевороты;

– повороты на ногах и прыжки с поворотами;

– круги двумя ногами, а также эффектные круги ноги врозь (круги Деласала–Томаса), а также круги прогнувшись («русские круги»).

II. *Акробатические элементы с вращением вперёд:*

– перевороты вперёд, а также сальто вперёд;

– сальто в разных положениях тела – в группировке, согнувшись, прогнувшись, прогнувшись с поворотами – пируэты, и сложные двойные сальто;

– сальто могут выполняться как с приходом на ноги, так и в упор лёжа, или в кувырок (полупоротные сальто).

III. *Акробатические элементы с вращением назад:* подобно акробатическим элементам вперёд, сюда входят перевороты и различные сальто назад.

IV. *Акробатические элементы с вращением в боковой плоскости и прыжки назад с поворотом на 180° и более с последующим выполнением сальто вперёд. Прыжки вперёд с поворотом на 180° и сальто назад:*

– боковые сальто (арабские сальто), а также твисты – прыжки назад с поворотом на 180° и сальто вперёд;

– элементы типа «Томас» – полупоротные сальто назад в кувырок с поворотом на 540°;

– редкие и сложные сальто, прыжком вперёд с поворотом на 180° и последующим сальто (или двойным сальто) назад.

3.1.2. Структурные группы элементов (женщины)

I. *Прыжки и подскоки:*

– прыжки прогнувшись, в группировке, согнувшись, в шпагате, кольцом и т.д.;

– по способу отталкивания (толчком с одной ноги, с двух ног, прыжки шагом, прыжки со сменой ног в шпагате);

– по способу приземления (на ноги или в упор лёжа).

II. *Повороты:*

– по количеству поворотов вокруг вертикальной оси (один поворот, два на 90, 180, 360° и т.д.);

– по положению ног во время поворота (безопорная нога согнута в колене, параллельна полу, в вертикальном шпагате и т.д., опорная нога согнута или прямая).

III. *Элементы с опорой на руки:*

– всевозможные кувырки (как полёт-кувырок, так и перекатом со стойки на руках или в стойку на руках);

– повороты в стойке на руках;

– перевороты (медленные и темповые).

IV. *Сальто вперёд и боком:* сальто вперёд, сальто боком и твисты.

V. *Сальто назад:*

– сальто назад;

– двойное сальто назад в группировке с двумя пируэтами;

– двойное сальто назад прогнувшись с пируэтом.

3.1.3. Терминология базовых элементов учебной программы на вольных упражнениях

Группировка – положение согнувшись с захватом согнутых ног, колени прижаты к груди, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают колени (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Группировка

Мост – максимально прогнутое положение тела с опорой ногами и выведенными вверх руками (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Мост

Равновесие – положение стоя на одной ноге с наклоном и отведением другой ноги (рис. 3.3).



Рис. 3.3. Равновесие

Стойка на руках – вертикальное или близкое к вертикальному перевернутое положение тела (ногами кверху). Ноги соединены и прямые. Может выполняться *силой*, *махом* (одной ноги и толчком другой ноги) или *толчком ног* (рис. 3.4).



Рис. 3.4. Стойка на руках

Стойка на голове и руках – стойка с опорой головой и руками о поверхность гимнастического ковра или акробатической дорожки (рис. 3.5).



Рис. 3.5. Стойка на голове и руках

Стойка на лопатках – вертикальное положение тела ногами вверх с опорой верхней части спины и руками о поверхность гимнастического ковра (рис. 3.6).

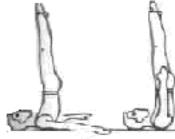


Рис. 3.6. Стойка на лопатках

Горизонтальный упор – упор опорой прямыми руками, при котором прямое или слегка прогнутое тело находится в горизонтальном положении (рис. 3.7).



Рис. 3.7. Горизонтальный упор

Упор углом – положение опорой рук, при котором плечи находятся выше точек опоры с поднятыми прямыми ногами вперед, которые образуют с туловищем прямой угол (рис. 3.8).

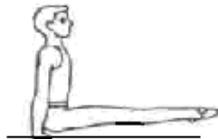


Рис. 3.8. Упор углом

Переворот боком (колесо) – вращательное движение через голову в лицевой плоскости с последовательной опорой руками и ногами (рис. 3.9).

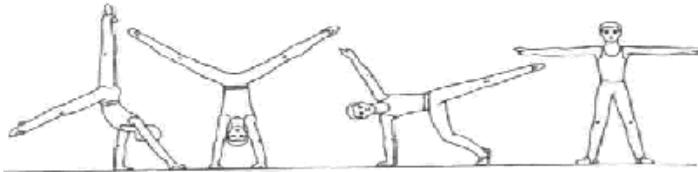


Рис. 3.9. Переворот боком (колесо)

Кувырок – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову (рис. 3.10).



Рис. 3.10. Кувырок

Курбет – прыжок назад с рук на ноги (из стойки на руках), рис. 3.11.



Рис. 3.11. Курбет

Переворот вперед – вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и промежуточной опорой руками (рис. 3.12).



Рис. 3.12. Переворот вперед

Кувырок вперед через стойку на руках – вращательное движение вперед через прохождение вертикального положения в стойке на руках с переходом в кувырок вперед (рис. 3.13).

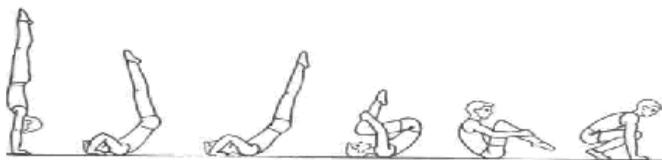


Рис. 3.13. Кувырок вперед через стойку на руках

Рондат – переворот вперед, как правило, с разбега и темпового подскока, с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги (рис. 3.14).

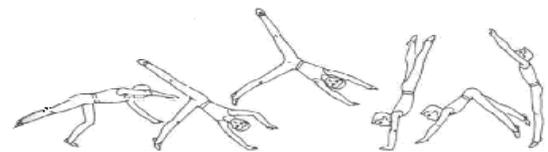


Рис. 3.14. Рондат

Фляк – термин, используемый в тренировочной практике для обозначения *переворота назад* (рис. 3.15).



Рис. 3.15. Фляк

3.2. Упражнения на коне

Упражнения на коне состоят из комбинации маховых движений ногами, а также кругов ноги вместе и ноги врозь, проходок по коню, соскока. Судьями оцениваются сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

Все элементы могут выполняться как в упоре поперёк, так и в упоре продольно. На теле, в упоре на ручках, в упоре на одной ручке, между ручек. Упражнения на коне должны выполняться в ровном темпе без задержек и остановок, без касаний и отталкивания ногами о снаряд. Успешное овладение упражнениями на коне требует хорошего развития мышечной силы рук, плечевого пояса,

туловища, координации движений, подвижности в тазобедренных суставах, равновесия.

3.2.1. Структурные группы элементов на коне

I. *Маховые элементы:*

- различные вариации прямых и обратных скрещений – простые, с поворотами, прыжками, в стойку на руках;
- одноимённые и разноимённые.

II. *Круги с поворотами в противотемп вращению и без:*

- круги двумя – основные элементы на коне;
- круги ноги врозь с использованием техники скрещений – круги Деласала–Томаса;
- круги, выполняемые на одной ручке.

III. *Переходы:*

- переходы кругами, т.е. движения, при которых меняется зона коня;
- переход поворотом;
- переход прыжком.

IV. *Круги с поворотами по ходу вращения. Флопы:*

- круги, в которых обязательно присутствует поворот по ходу вращения;
- круги прогнувшись или «русские круги»;
- «флоп» – это сложные соединения из нескольких кругов, выполняемых на одной ручке.

V. *Соскоки:* концовка комбинации как кругами без выхода в стойку, так и с выходом в стойку, поворотами, переходами по телу коня.

3.2.2. Терминология базовых элементов учебной программы на коне – махи

Взмах – быстрое движение одной ногой из упора в одном направлении и возвращение в и.п. (рис. 3.16).

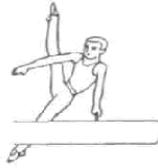


Рис 3.16. Взмах

Перемах – движение ногой или ногами над снарядом с одной его стороны на другую (рис. 3.17).

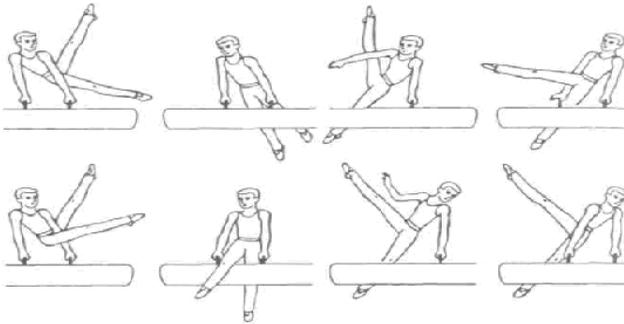


Рис. 3.17. Перемах

Прямое скрещение – это соединение двух перемахов, однонаправленного и разнонаправленного, выполненных одновременно правой и левой ногой навстречу друг другу (рис. 3.18).

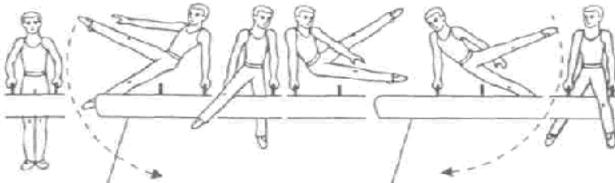


Рис. 3.18. Прямое скрещение

Круг одной – соединение двух перемахов однонаправленного вперед или назад и разнонаправленного из упора ноги врозь (рис. 3.19).

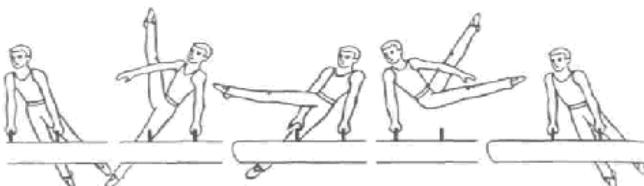


Рис. 3.19. Круг одной

Круг двумя – представляют собой два перемаха обеими ногами, выполняемые последовательно друг за другом прямыми ногами и туловищем (рис. 3.20).



Рис. 3.20. Круг двумя

Соскок на правой ручке с поворотом влево-назад, в стойку правым боком к снаряду (рис. 3.21).

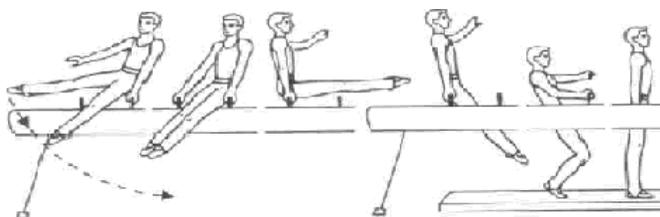


Рис. 3.21. Соскок на правой ручке с поворотом влево-назад, в стойку правым боком к снаряду

3.3. Упражнения на кольцах

Упражнения на кольцах состоят из статических элементов и динамических – подьёмы, обороты и выкруты. Из сочетания этих упражнений состоят комбинации, выполняемые гимнастами на соревнованиях. Непременным условием современных комбинаций является сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические. Диапазон их трудности очень большой. Поэтому для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Упражнения на кольцах требуют от спортсмена большой физической силы, причём статические элементы в силовом плане нередко более сложны, чем динамические. Любой статический элемент считается засчитанным, если он удержан не менее чем 2 с. Судьями оцениваются сложность и чистота исполнения элементов, а также качество соскока.

На начальном этапе обучения упражнениям на кольцах занимающиеся сначала овладевают основными положениями (позами), которыми в дальнейшем могут начинаться или заканчиваться более сложные упражнения, висом, правильным размахиванием, техникой исполнения основных статических поз из размахивания, переходом из одних статических положений в другие. Многие упражнения разучиваются на низких кольцах, а сложные упражнения – с применением лонжи различных конструкций и специальных тренажеров.

3.3.1. Структурные группы элементов на кольцах

I. *Маховые элементы в висе, подьёмы в упор или упор углом:*

– выкруты вперёд и назад;

– большие обороты без удержания положения стойки на руках;

– сложные двойные обороты назад и вперёд;
– подъёмы разгибом, махом назад, махом вперёд, переворотом назад, переворотом вперёд (Хонма).

II. *Маховые элементы в стойку на руках (стойка на руках удерживается не менее 2 с):*

– подъёмы махом назад и переворотом в стойку на руках;
– большие обороты назад и вперёд.

III. *Маховые элементы, заканчивающиеся статическим элементом (не угол, не стойка на руках):* сложные маховые элементы, конечным положением которых являются сложные статические элементы, такие как высокий угол, крест, горизонтальные упоры.

IV. *Статические и динамические силовые элементы:*

– статические элементы: углы, горизонтальные висы, кресты, горизонтальные упоры;
– силовые подъёмы и опускания (в стойку на руках и из стойки, в упор и из упора, из одного статического элемента в другой).

V. *Соскоки:* акробатические соскоки – различные сальто вперёд и назад.

3.3.2. Терминология базовых элементов учебной программы на кольцах

Вис – основное статическое положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата, выполняется простым и глубоким хватом (рис. 3.22).



Рис. 3.22. Вис

Вис на согнутых руках – статическое положение тела в вися, руки согнуты в локтевых суставах (рис. 3.23).



Рис. 3.23. Вис на согнутых руках

Вис согнувшись – вис, при котором тело согнуто в тазобедренных суставах, прямые ноги находятся над туловищем (обычно в горизонтальном положении), рис. 3.24.

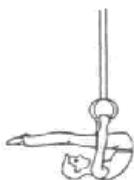


Рис. 3.24. Вис согнувшись

Вис прогнувшись – вертикальный вис вниз головой, тело умеренно прогнуто (рис. 3.25).



Рис. 3.25. Вис прогнувшись

Подъем силой – переход из виса в упор на прямых руках, кисти развернуты вперед-наружу (рис. 3.26).

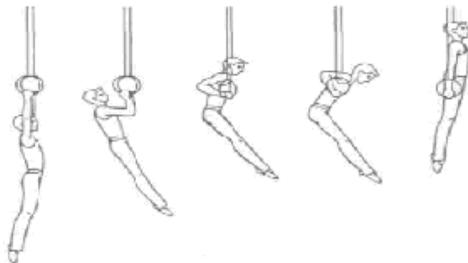


Рис. 3.26. Подъем силой

Упор углом – статическое положение при котором поднятые прямые ноги вперед образуют с туловищем прямой угол (рис. 3.27).



Рис. 3.27. Упор углом

Размахивание в висе – ряд маховых движений, следующих непрерывно одно за другим, выполняется в висе на руках за счет главным образом подвижности в плечевых суставах и изгибов позвоночника (рис. 3.28).

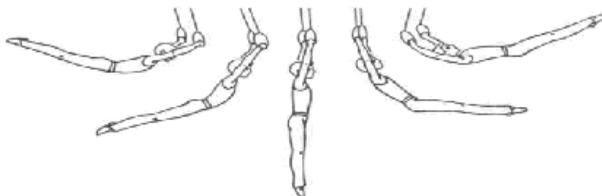


Рис. 3.28. Размахивания в висе

Выкрут (вперед, назад) – переворачивание через голову (вперед или назад) с прямым или согнутым телом через прямые руки (рис. 3.29).

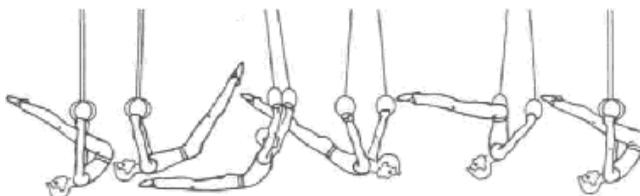


Рис. 3.29. Выкрут вперед

Подъем махом вперед из размахивания в вися – переход из вися в упор хлестообразным движением ногами вверх-вперед (рис. 3.30).

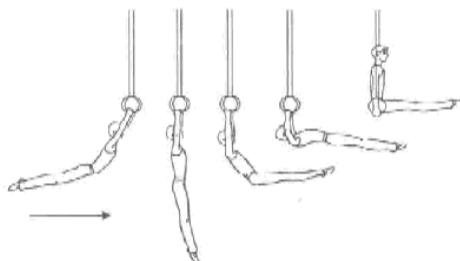


Рис. 3.30. Подъем махом вперед из размахивания в вися

Соскок выкрутом назад – соскок из вися согнувшись или махом вперед разгибом ногами вверх-назад, нажимая на кольца, развести прямые руки в стороны (рис. 3.31).

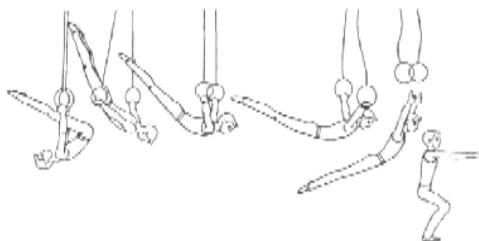


Рис. 3.31. Соскок выкрутом назад

Соскок переворотом назад ноги врозь – соскок махом вперед бросковым движением ногами, тело сгибается в плечевых и тазобедренных суставах, таз сильно прижимается к кольцам, ноги широко разводятся врозь (рис. 3.32).

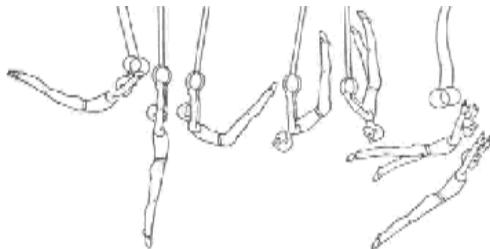


Рис. 3.32. Соскок переворотом назад ноги врозь

3.4. Опорный прыжок

Опорные прыжки входят в программу как женских, так и мужских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по опорному прыжку, в которых разыгрывается комплект медалей; также эти соревнования входят в программу командного и абсолютного первенства.

При исполнении опорного прыжка спортсмен разбегается по дорожке, затем отталкивается при помощи специального наклонного пружинящего мостика и совершает прыжок, в ходе которого он должен произвести дополнительное отталкивание от снаряда (это может быть гимнастический конь или специальный снаряд). В ходе прыжка спортсмен совершает дополнительные акробатические элементы в воздухе (сальто, пируэты, вращения и др.). Выступление оценивается по сложности выполненных элементов, их чистоте, отсутствию ошибок. Особое внимание уделяется качеству приземления, падение при приземлении или даже неуверенно исполненное приземление приводят к резкому снижению итоговой оценки.

В соревнованиях командного первенства и многоборья гимнасты исполняют один прыжок. Если гимнаст рассчитывает на попадание в финал по опорному прыжку, он должен показать в квалификации два прыжка из различных структурных групп. Финал в опорном прыжке также требует от гимнаста выполнения двух разных прыжков. Суммарная оценка гимнаста – полусумма первого и второго прыжка.

Прыжки можно поделить на прыжки лётom (без переворота через голову) и прыжки с переворотов. Все сальто, выполняемые после переворотов, будут полуторными.

То есть переворот – сальто, если рассматривать его от момента касания руками снаряда до момента прихода ног на мат, будет полуторным (1,5 сальто). По аналогии переворот, двойное сальто, можно рассматривать как 2,5 сальто.

3.4.1. Структурные группы опорных прыжков (мужчины)

I. Прыжки лётom:

- прыжки без переворота через голову – прыжки лётom;
- прыжок лётom с добавлением контрсальто назад.

II. Прыжки вперёд с поворотом на 360° в первой фазе полёта: прыжок с поворотом на 360° после толчка ногами о мост до опорной фазы упражнения.

III. Прыжки переворотом вперёд и Ямасита:

- прыжок – с переворота вперёд;
- переворот сгибаясь-разгибаясь называется «Ямасита», по имени первого исполнителя;
- различные сальто вперёд после переворота вперёд, но к ним относится и интересный тип прыжков «Куэрво» – это прыжки переворот вперёд с поворотом на 180° во второй фазе и последующим сальто назад.

IV. Прыжки с рондата (Цукахара и Касамацу):

- прыжки Цукахара – в первой фазе полёта выполняется колесо с поворотом на 90° (рондат) с последующим сальто назад;

– прыжки Касамацу – это прыжки с рондата с поворотом на 180° во второй фазе полёта и последующим сальто вперёд.

V. Прыжки с рондата – фляка (Юрченко):

– прыжок выполняется с предварительного выполнения рондата, соответственно на снаряд выполняется фляк и далее во второй фазе полёта какое-нибудь сальто;

– прыжки Немова, когда во фляке выполняется поворот на 180° и после отталкивания от снаряда гимнаст делает уже сальто вперёд;

– прыжки Щербо – во фляке совершается поворот на 360° .

3.4.2. Структурные группы опорных прыжков (женщины)

I. Прыжки без исполнения сальто (перевороты вперёд, Ямасита, с рондата) с или без вращения вокруг продольной оси в первой или второй фазе полёта:

– все типы несальтовых прыжков;

– все типы переворотов (назад, вперёд, боком).

II. Прыжки вперёд с (или без) поворотом на 360° в первой фазе полёта – сальто вперёд во второй фазе полёта: прыжки с выполнением в первой части пируэта, а во второй части переворот на 360° и сальто вперёд соответственно.

III. Прыжки с рондата в первой фазе полёта – сальто во второй фазе полёта (Цукахара): прыжок в котором вторая фаза полёта должна обязательно включать сальто.

IV. Прыжки Юрченко с поворотом на 360° в первой фазе полёта: аналогичны прыжкам Щербо у мужчин.

V. Прыжки Юрченко с поворотом на 180° в первой фазе полёта: популярные прыжки с достаточно высокой базовой оценкой, требуют хорошего умения выполнять сложные сальто вперёд.

3.4.3. Терминология базовых элементов учебной программы на опорном прыжке

Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 3.33).

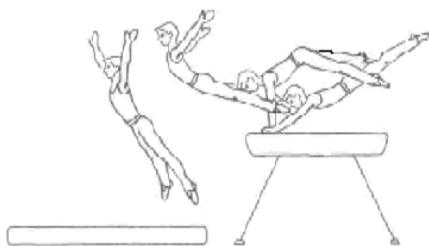


Рис. 3.33. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Прыжок согнув ноги через коня в ширину (рис. 3.34).

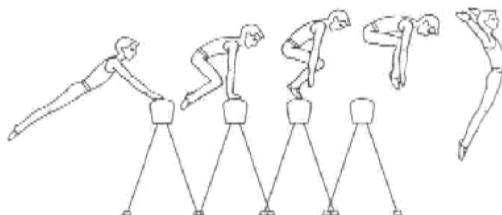


Рис. 3.34. Прыжок согнув ноги через коня в ширину

Прыжок ноги врозь через козла в ширину (рис. 3.35).

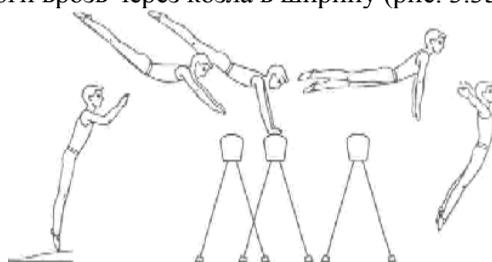


Рис. 3.35. Прыжок ноги врозь через козла в ширину

Прыжок боком (рис. 3.36).

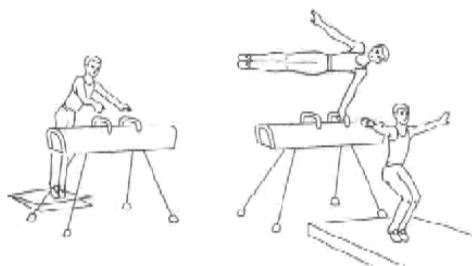


Рис. 3.36. Прыжок боком

Прыжок углом через коня в ширину (рис. 3.37).

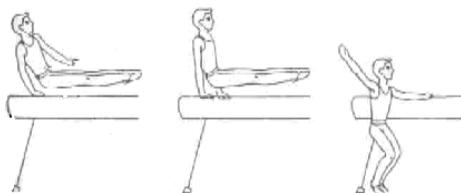


Рис. 3.37. Прыжок углом через коня в ширину

3.5. Упражнения на брусках

На брусках выполняются упражнения, характерные для многих видов гимнастического многоборья. К ним относятся статические, силовые, динамические и маховые упражнения. Они выполняются в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Для успешного овладения упражнениями на этом снаряде необходимы хорошо развитая сила мышц рук, плечевого пояса, живота и спины, высокая подвижность в плечевых и тазобедренных суставах, ориентировка в пространстве и чувство равновесия, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, правильная осанка в висах и упорах. Эти способности развиваются до и в процессе овладения сложными упражнениями.

3.5.1. Структурные группы элементов на брусках

I. Элементы, выполняемые через упор:

– элементы с прохождением упора или подобные им: статические элементы – угол, высокий угол, горизонтальный упор, стойка на руках; махи и повороты через стойку на руках, в стойку на руках, со стойки на руках;

– различные повороты в стойке на руках; сальтовые элементы над жердями в упор или в упор на руки.

II. Элементы, выполняемые через упор на руках:

– подъёмы махом вперёд и кувырки назад с различными осложнениями (перемахами, поворотами и даже полуторным сальто назад);

– подъёмы махом назад с различными осложнениями (перемахами, поворотами, сальто вперёд).

III. Элементы из упора стоя или из вися:

– подъёмы разгибом и различные подъёмы на одной жерди продольно;

– элементы большим махом из вися – подлёты из вися в упор, элементы на основе больших оборотов.

IV. Элементы из-под жердей:

– оригинальные и редкие элементы на одной жерди продольно (обороты, не касаясь в стойку на руках, обороты из угла вне в стойку на руках);

– подъёмы дугой вперёд и назад; обороты назад под жердями; обороты вперёд в упоре.

V. Соскоки:

– соскоки уровня начальной подготовки – махом назад и вперёд из упора, перемахом со стойки на руках, заножка (со стойки на руках поворот вокруг руки на 180° в соскок);

– соскоки сальто назад;

– соскоки сальто вперёд.

3.5.2. Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях

Упор – статическое положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше точек хвата, туловище приподнято и вместе с ногами образует прямую линию, грудь несколько развернута, голова прямо (рис. 3.38).



Рис. 3.38. Упор

Упор на руках – статическое положение, при котором тело выпрямлено без провисания в плечевых суставах, руки незначительно согнуты в локтевых суставах, кисти обхватывают жерди, опираясь на них преимущественно снаружи (рис. 3.39).



Рис. 3.39. Упор на руках

Упор углом – статическое положение, при котором поднятые прямые ноги параллельны жердям и образуют с туловищем прямой угол (рис. 3.40).



Рис. 3.40. Упор углом

Стойка на плечах – стойка опорой плечами (наружной стороной), держась кистями за жерди (рис. 3.41).



Рис. 3.41. Стойка на плечах

Мах – свободное колебательное движение тела в одном направлении, на брусках выполняется обычно от плечевых суставов (в упорах и стойках), рис. 3.42.

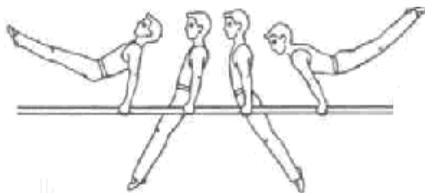


Рис. 3.42. Мах

Размахивание в упоре на руках – ряд маховых движений, следующих непрерывно одно за другим, выполняется в висах и в упорах (рис. 3.43).

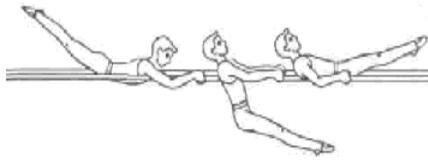


Рис. 3.43. Размахивания в упоре на руках

Кувырок вперед – вращательное движение с переворачиванием через голову, опираясь последовательно руками и ногами о жерди (рис. 3.44).

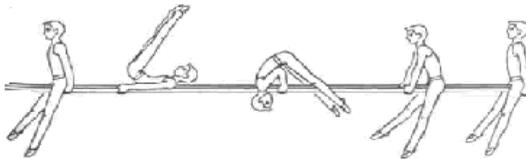


Рис. 3.44. Кувырок вперед

Подъем махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках – переход в упор из более низкого упора хлестовым движением ногами вверх-вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах и энергично отталкиваясь руками от жердей (рис. 3.45).

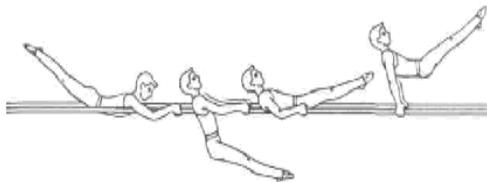


Рис. 3.45. Подъем махом вперед в упор из размахивания в упоре на руках

Соскоки махом вперед и махом назад из размахивания в упоре – соскок из размахиваний в упоре толчком одной рукой и резким сгибательным движением в тазобедренных суставах с поворотом махом вперед (назад), рис. 3.46.

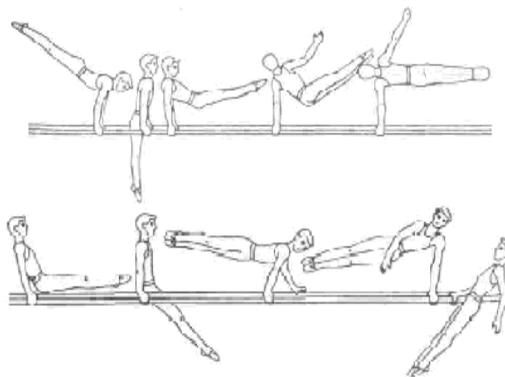


Рис. 3.46. Соскоки махом вперед и махом назад из размахивания в упоре

3.6. Упражнения на перекладине

На перекладине выполняются висы, упоры, подъемы, перевороты, обороты, размахивания, повороты и соскоки. Они могут быть простыми и очень сложными, поддающимися овладению только квалифицированным гимнастам. Эти упражнения располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений, для формирования правильной осанки, а следовательно, и укрепления здоровья.

Упражнение на перекладине состоит из вращений вокруг снаряда и перелётов, элементов, когда гимнаст теряет контакт со снарядом. В ходе выступления спортсмен должен продемонстрировать различные типы хватов (хват сверху, снизу и обратный хват) и висов (спереди, сзади, ноги врозь, согнувшись), умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому. Во время вращений

спортсмен не имеет права касаться перекладины телом. Вращения могут выполняться как на двух руках, так и на одной. Завершаются упражнения акробатическим соскоком. Упражнения на перекладине выполняются на соревнованиях гимнастов всех уровней подготовленности – от новичков до мастеров международного класса.

3.6.1. Структурные группы элементов на перекладине

I. Элементы, выполняемые большим махом в виси:

- подьёмы махом назад в стойку на руках с поворотами и без;
- большие обороты на двух или одной руке, с поворотами и без, также с прыжком и поворотом на 180, 360, 540 и даже 720°.

II. Элементы с фазой полёта:

- перелёты – элементы, которые предполагают отпускание рук от грифа, перелёт через плоскость грифа и приход в вис;
- подлёты – элементы с отпусанием рук от грифа выполнением сальто без перехода через плоскость грифа и приход в вис.

III. Элементы, близкие к перекладине:

- многочисленные подьёмы разгибом, двумя, назад, дугой и т.д.;
- обороты назад в стойку на руках;
- большие обороты с перемахами типа «Штальдер» и «Эндо»;
- большие обороты вперёд с спадом вперёд и подьёмом разгибом в стойку на руках («Вейлер»).

IV. Элементы в обратном хвате и в висах сзади:

- элементов в виси сзади хватом сверху и снизу – подьёмы махом вперёд, русские обороты и т.д.;
- элементы с «продевом» ног и движением в стойку на руках (выкрутом, прыжком или поворотом) типа «Адлер»;
- элементы в обратном хвате типа итальянских оборотов.

V. Соскоки:

- махом вперёд сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) назад с поворотами и без;
- махом назад сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) вперёд с поворотами и без;

- махом назад сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) назад с поворотами и без;
- махом вперед сальто/кратные сальто (двойные, тройные и т.д.) вперед с поворотами и без;
- лёты с поворотами и без, также с добавлением контрсальто назад;
- соскоки 1,5 и более сальто назад через перекладину и 1,5 и более сальто вперед через перекладину.

3.6.2. Терминология базовых элементов учебной программы на перекладине

Подъем переворотом – вращательное движение, при котором выполняется переход из виса в упор за счет резкого сгибательного движения в тазобедренных суставах (способ: махом одной, толчком другой), рис. 3.47.

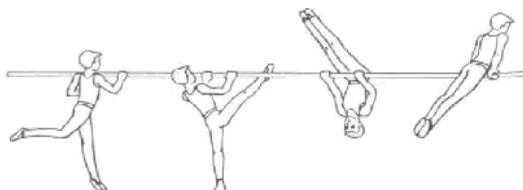


Рис. 3.47. Подъем переворотом

Подъем одной правой (левой) в упор ноги врозь – вращательное движение, при котором выполняется переход из виса в упор ноги врозь правой (левой) за счет резкого разгибательного движения в тазобедренных суставах (рис. 3.48).



Рис. 3.48. Подъем одной правой (левой) в упор ноги врозь

Подъем разгибом – подъем в упор активным разгибательным движением в тазобедренных суставах из виса согнувшись спереди после спада назад или сгибания в тазобедренных суставах на махе вперед (рис. 3.49).

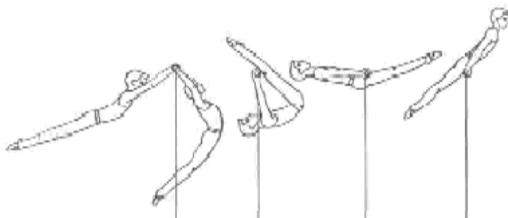


Рис. 3.49. Подъем разгибом

Оборот вперед в упоре ноги врозь (правой, левой) хватом снизу – вращательное движение вперед в упоре ноги врозь правой (левой) хватом снизу вокруг оси перекладины хватом снизу (рис. 3.50).

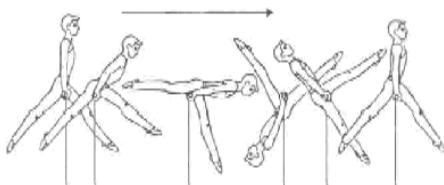


Рис. 3.50. Оборот вперед в упоре ноги врозь (правой, левой) хватом снизу

Оборот назад в упоре – вращательное движение прямым телом назад в упоре хватом сверху вокруг оси перекладины с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками (рис. 3.51).

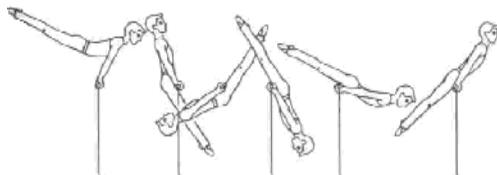


Рис. 3.51. Оборот назад в упоре

Соскок дугой – вращательное движение назад прямым телом с отодвигом прямыми руками и прогнутым телом в тазобедренном суставе в соскок (рис. 3.52).

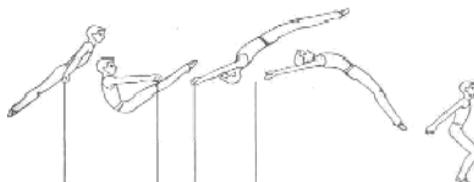


Рис. 3.52. Соскок дугой

Размахивания в вися и соскок махом назад – соскок махом назад из размахиваний в вися с активным разгибательным движением в тазобедренных суставах (рис. 3.53).

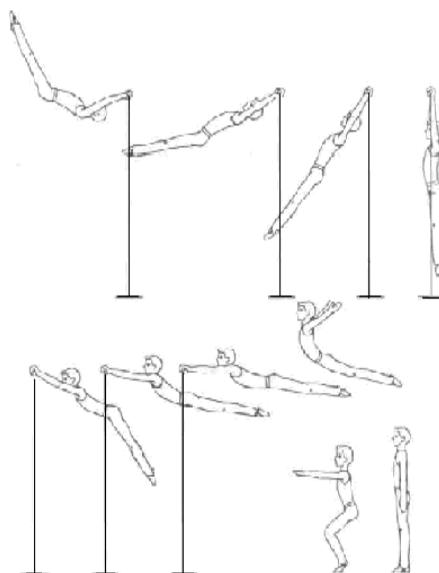


Рис. 3.53. Размахивания в вися
и соскок махом назад

3.7. Упражнения на брусьях разной высоты

Разновысотные брусья – спортивный снаряд, применяющийся в спортивной гимнастике у женщин, представляет собой две жерди разной высоты.

В середине 1980-х гг. комбинации гимнасток настолько усложнились, что Международная федерация гимнастики приняла решение ещё больше развести жерди друг от друга, что превратило данный снаряд в две перекладины. Гимнастки смогли теперь исполнять большие обороты. Также разведение брусьев позволило гимнасткам исполнять более сложные перелёты с одной жерди на другую. Благодаря разведению жердей комбинации гимнасток на брусьях всё больше приближаются по сложности к комбинациям гимнастов на перекладине, но также это привело к тому, что целый ряд элементов полностью исчез из арсенала гимнасток, так как они были характерны именно для сведённых близко жердей.

3.7.1. Структурные группы элементов

I. Наскоки (начало комбинации):

- в вис на одной жерди;
- подъёмом, разгибом;
- сальто, переворот, прыжок с перемахом или в стойку на руках.

II. Элементы махом назад и обороты не касаясь:

- отмахи в стойку (с поворотом и без);
- элементы с одной жерди на другую (типа сальто вперёд с нижней жерди на верхнюю), а также перелёты и подлёты-сальто на одной жерди;
- обороты не касаясь (на одной жерди в стойку на руках (с поворотами и без), так и со сменой жерди);
- махи дугой из упора не касаясь нижней жерди и лётком в вис на верхней.

III. Элементы большим махом:

- повороты большим махом вперёд и назад без полного большого оборота («санжировки» и подлёты с поворотом в вис);
- большие обороты назад и вперёд (с поворотами и без);
- перелёты и подлёты как на одной жерди («Ткачёв», «Гингер» и т.д.), так и со сменой жердей.

IV. *Обороты с перемахами, или «Штальдеры»:*

- Штальдеры – это обороты из угла вне или виса согнувшись ноги врозь/вместе в стойку на руках;
- Штальдеры с поворотами и добавлением перелёта или подлёта.

V. *Обороты в упоре стоя и элементы в вися сзади:*

- обороты стоя как в стойку на руках, так и без;
- обороты с опорой о живот с перемахами и без;
- элементы в вися сзади (от подъёма назад до больших оборотов назад в вися сзади).

VI. *Соскоки:*

- соскоки без использования сальто (дугой, срывом, оборотом и т.д.);
- соскоки с использованием различных типов сальто (махом вперёд или назад, из оборотов срывом или дугой и т.д.);
- соскоки сальто назад (вперед) как с поворотом, так и с контрвращением.

3.7.2. Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях разной высоты

Вис присев на нижней жерди (н/ж) – вис на верхней жерди согнув ноги с упором стопами о нижнюю жердь (рис. 3.54).

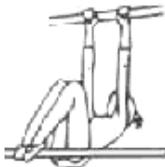


Рис. 3.54. Вис присев на нижней жерди

Вис лежа на н/ж (рис. 3.55).



Рис. 3.55. Вис лежа на нижней жерди

Подъем в упор на верхней жерди (в/ж) из виса присев с прямыми ногами на н/ж (рис. 3.56).



Рис. 3.56. Подъем в упор на верхней жерди из виса присев с прямыми ногами на нижней жерди

Подъем переворотом в упор на в/ж махом одной толчком другой (рис. 3.57).



Рис. 3.57. Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь махом одной толчком другой

Соскок углом назад из седа на бедре на н/ж (рис. 3.58).

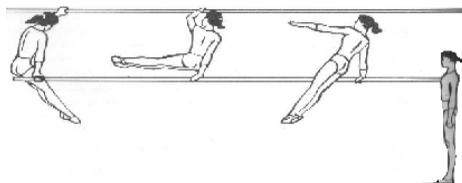


Рис. 3.58. Соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди

Соскок прогнувшись из горизонтального равновесия на н/ж хватом левой (правой) за в/ж – махом одной, толчком другой (рис. 3.59).

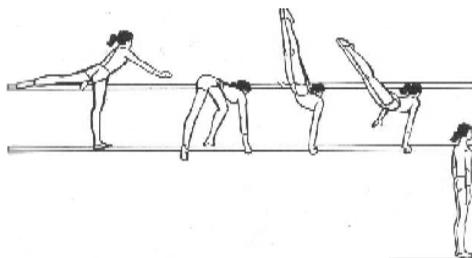


Рис. 3.59. Соскок прогнувшись из горизонтального равновесия на нижней жерди хватом левой (правой) за верхнюю жердь – махом одной, толчком другой

3.8. Гимнастическое бревно

Соревнования на бревне входят в программу женских турниров. В современной программе Олимпийских игр проводятся соревнования по упражнениям на бревне среди женщин, в которых разыгрывается комплект медалей; также соревнования на бревне входят в программу командного и абсолютного первенства среди женщин.

Выступление на бревне состоит из трёх этапов: подъём на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трёх этапов. Выступление длится обычно 1 или 1,5 мин и включает в себя акробатические элементы, прыжки и повороты.

3.8.1. Структурные группы элементов на бревне

I. *Наскоки:*

- простыми прыжками (с поворотами и без);
- гимнастическими элементами (круги, перемахи, высокий угол, горизонтальный упоры с последующим выходом в стойку на руках и без);
- сложными акробатическими элементами (перевороты и сальто).

II. *Гимнастические прыжки и подскоки:*

- прыжки с поворотами и без;
- прыжки в различном положении тела (в группировке, согнувшись и т.д.);
- прыжки с разведением ног в шпагат.

III. *Повороты:*

- гимнастические повороты на ноге, животе или спине;
- повороты в различных положениях тела (согнув свободную ногу, в вертикальном шпагате, сидя и т.д.).

IV. *Статические элементы:*

- упоры стоя, углом, сидя и др.;
- горизонтальный упор на локте;
- вертикальный шпагат и «волна» из положения на пятках через полупальцы.

V. *Акробатические элементы:*

- сальто и перевороты как в положении поперёк, так и продольно;
- элементы типа кувырков через голову и грудь;
- перекидки и гимнастические перевороты.

VI. *Соскоки:*

- сальто вперёд, назад;
- сальто с поворотом, контрвращением.

3.8.2. Терминология базовых элементов учебной программы на бревне разной высоты

Вскоки из стойки продольно – обязательное начало упражнений из исходного положения в упор на снаряд (перемахом согнув

ногу в упор ноги врозь правой (левой) (рис. 3.60); перемахом, согнув ноги в упор сзади (рис. 3.61); в упор стоя, ноги врозь (рис. 3.62); вскок с косого разбега (боком к бревну) в упор сидя на правом (левом) бедре, левую (правую) назад (рис. 3.63), выполняются с места и с разбега, из стойки продольно и поперек (с конца бревна), с косого разбега, с использованием гимнастического мостика и без него.



Рис. 3.60. Вскок перемахом согнув ногу в упор ноги врозь правой (левой)

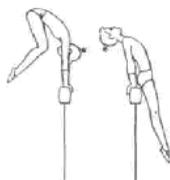


Рис. 3.61. Вскок перемахом согнув ноги в упор сзади

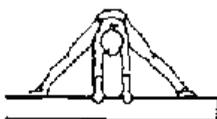


Рис. 3.62. Вскок в упор стоя, ноги врозь



Рис. 3.63. Вскок с косого разбега (боком к бревну) в упор сидя на правом (левом) бедре, левую (правую) назад

Простые соскоки (соскок через стойку – махом одной и толчком другой, переворотом), рис. 3.64.

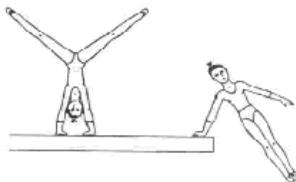


Рис. 3.64. Соскок через стойку – махом одной и толчком другой, переворотом

Передвижения соединяют в единую комбинацию все элементы, выполняемые на бревне. К ним относятся различные виды ходьбы и бега, подскоков, танцевальных шагов и сочетания из этих элементов. Они выполняются с различными движениями рук, головы, туловища. Стопа ставится на среднюю линию, слегка наискось так, чтобы чувствовать острый край бревна.

Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседа на опорной ноге, выпадами, с движением свободной ноги (прямой и согнутой) вперед, назад, в сторону или удерживая ее в крайнем высоком положении; приставной и переменный шаг; бег на носках мелким шагом, с небольшими прыжками с ноги на ногу, выводя прямые (согнутые) ноги вперед (назад).

Подскоки: шаги с подскоком, выводя поочередно прямые (согнутые) ноги вперед, назад, в сторону.

Танцевальные шаги: галоп, полька, вальсовый, русский, попеременный шаг. Выполняются так же, как и на полу, с плавным, грациозным, как бы скользящим продвижением вперед.

Повороты выполняются на носках в положении стоя и в приседе, на двух и на одной ноге, в упорах присев, в упорах на коленях и седах; изучаются сначала на полу, а затем на повышенной опоре. Для точного исполнения поворота намечаются ориентиры, например, мах ногой вдоль бревна. Большое значение имеет положение головы: при поворотах налево (направо) и кругом она сохраняет прямое положение с туловищем; при поворотах на 360° и

более вначале отстает от движения тела, а затем быстро поворачивается, обгоняя плечи. Движения руками могут способствовать повороту и сохранению равновесия. При поворотах налево (направо) и кругом руки могут быть в стороны, вверх, на пояс, при более сложных поворотах – помогают вращательному движению.

Повороты в положении стоя на обеих ногах выполняются направо (налево) и кругом: из стойки поперек в стойку поперек, из стойки продольно в стойку ноги скрестно и наоборот.

Прыжки в упражнениях на бревне служат одним из способов передвижения и как самостоятельные элементы. Их трудность определяется длительностью полета, амплитудой и структурой движений в безопорной фазе. Они делятся на три группы (на месте, с продвижением и с поворотами), а выполняются одиночно или сериями, состоящими из нескольких прыжков.

К статическим упражнениям относятся: равновесия, стойки, мосты, шпагаты.

ГЛАВА 4. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

4.1. Общие вопросы

1. *Вопрос:* Что такое колонна?

Ответ:

1. Построение занимающихся один возле другого.
2. Расположение занимающихся по фронту.
3. Расположение занимающихся для совместных действий.
4. Построение занимающихся в несколько шеренг.
5. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок один другому.

2. *Вопрос:* Что такое интервал?

Ответ:

1. Расстояние между флангами.
2. Расстояние между занимающимися по фронту.
3. Расстояние от направляющего до замыкающего.
4. Расстояние между занимающимися в глубину.
5. Расстояние между строями.

3. *Вопрос:* Что такое дистанция?

Ответ:

1. Расстояние между строями.
2. Расстояние от направляющего до замыкающего.
3. Расстояние между занимающимися по фронту.
4. Расстояние между занимающимися в глубину.
5. Расстояние между флангами.

4. *Вопрос:* Что такое ширина строя?

Ответ:

1. Расстояние между занимающимися.

2. Расстояние между флангами.
3. Расстояние между строями.
4. Расстояние между занимающимися в глубину.
5. Расстояние от направляющего до замыкающего.

5. *Вопрос:* Что такое глубина строя?

Ответ:

1. Расстояние от направляющего до замыкающего.
2. Расстояние между строями.
3. Расстояние между занимающимися в глубину.
4. Расстояние между флангами.
5. Расстояние между занимающимися.

6. *Вопрос:* Что такое оборот?

Ответ:

1. Движение на снаряде.
2. Движение вокруг вертикальной оси занимающегося.
3. Движение над снарядом.
4. Безостановочное движение занимающегося вокруг оси снаряда.
5. Движение под снарядом.

7. *Вопрос:* Что такое переворот?

Ответ:

1. Движение через голову.
2. Переворачивание через голову без опоры.
3. Движение вокруг оси снаряда.
4. Переворачивание через голову с промежуточной опорой руками.
5. Движение вокруг вертикальной оси занимающегося.

8. *Вопрос:* Что такое круг?

Ответ:

1. Движение конечностью или ее частью по замкнутой кривой безостановочно.

2. Движение над (под) снарядом одной (двумя) конечностями по замкнутой кривой.

3. Движение вокруг оси снаряда.

4. Движение вокруг вертикальной оси занимающегося.

5. Движение туловищем над снарядом.

9. *Вопрос:* Что такое перемах?

Ответ:

1. Движение конечностью над снарядом.

2. Движение конечностью под снарядом.

3. Движение над или под снарядом одной или двумя конечностями с пересечением его оси.

4. Пересечение конечностью точек хвата.

5. Движение над частью снаряда.

10. *Вопрос:* Что такое скрещение?

Ответ:

1. Перемахи ногами.

2. Встречные перемахи ногами.

3. Противоположные движения ног.

4. Два перемаха, выполненные одновременно навстречу друг другу.

5. Перемах правой влево назад, перемах правой.

11. *Вопрос:* Что такое выкрут?

Ответ:

1. Смена вися вращательным движением в плечевых суставах и с фиксированным хватом.

2. Выполнение вися согнувшись махом вперед.

3. Выполнение вися согнувшись махом назад.

4. Вращательное движение в плечевых суставах.

5. Выполнение вися согнувшись силой.

12. *Вопрос:* Что такое упор?

Ответ:

1. Положение занимающегося на снаряде.
2. Положение занимающегося у снаряда.
3. Положение занимающегося на опоре.
4. Положение занимающегося, при котором его плечевая ось находится ниже оси снаряда.
5. Положение занимающегося, при котором его плечевая ось находится выше оси снаряда.

13. *Вопрос:* Что такое вис?

Ответ:

1. Положение занимающегося на снаряде.
2. Положение занимающегося у снаряда.
3. Положение занимающегося на опоре.
4. Положение занимающегося, при котором его плечевая ось находится ниже оси снаряда.
5. Положение занимающегося, при котором его плечевая ось находится выше оси снаряда.

14. *Вопрос:* Что такое подъем?

Ответ:

1. Движение из низкого положения в более высокое.
2. Движение занимающегося из вися в упор или из более низкого упора в более высокий упор.
3. Движение с нижней жерди на верхнюю.
4. Движение занимающегося кверху.
5. Сгибание рук в вися на перекладине.

4.2. Строевые приемы

Задание 1. Что нужно делать по команде «Становись!»?

Ответ:

1. Занимающиеся принимают строевую стойку на том месте, где находились при подаче команды.
2. Занимающиеся становятся в строй, принимая строевую стойку.

3. Занимающиеся становятся в строй произвольно, принимая строевую стойку.

4. Учащиеся занимают свое место в строю и принимают строевую стойку.

Задание 2. Что нужно делать по команде «Смирно!»?

Ответ:

1. Принять строевую стойку.
2. Принять строевую стойку и повернуть голову в сторону преподавателя.
3. Принять строевую стойку и повернуть голову налево.
4. Принять строевую стойку и повернуть голову направо.
5. Стоять произвольно и не шевелиться.

Задание 3. Что нужно делать по команде «Равняйся!»?

Ответ:

1. Занимающиеся выравнивают группу, всегда поворачивая голову в сторону левого фланга.
2. Занимающиеся выравнивают группу, всегда держа голову прямо.
3. Занимающиеся выравнивают группу, поворачивая голову в сторону преподавателя.
4. Занимающиеся выравнивают группу, всегда поворачивая голову в сторону правого фланга.

Задание 4. Что необходимо делать по команде «Отставить!»?

Ответ:

1. Занимающиеся принимают предшествующее ей положение.
2. Занимающиеся обязаны встать в стойку ноги врозь – руки за спину.
3. Занимающиеся принимают произвольное положение.
4. Прекратить выполнение упражнения.

Задание 5. Что необходимо делать по команде «Вольно!»?

Ответ:

1. Встать в стойку ноги врозь – руки за спину, не разговаривать.
2. Принять произвольное положение, не разговаривать, не ослаблять внимания, не сходить с места.
3. Расслабить в колене левую (правую) ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания, не разговаривать.
4. Стоять произвольно, не сходить с места.

Задание 6. Что необходимо делать по команде «Разойдись!»?

Ответ:

1. Выйти из строя и произвольно разойтись по залу.
2. Уйти из зала.
3. Разомкнуться на определенную дистанцию и интервал.

Задание 7. Какая из команд неправильная?

Ответ:

1. По порядку – рассчитайсь!
2. На первый и второй – рассчитайсь!
3. По три (четыре, пять и т.д.) – рассчитайсь!
4. По номерам – рассчитайсь!

Задание 8. Через какое плечо выполняется поворот кругом?

Ответы:

1. Только через левое.
2. Только через правое.
3. Произвольно.
4. В зависимости от указаний преподавателя.

Задание 9. Какие из приведенных команд имеют только исполнительную часть?

1. Равняйсь! 2. Реже! 3. Кругом! 4. Вольно! 5. Смирно!

Ответ:

1. Все.
2. (1, 4, 5).
3. (1, 2, 3, 5).

4. (2, 3, 5).

5. (1, 3).

Задание 10. Какие из приведенных команд имеют предварительную и исполнительную части?

1. Прямо? 2. Реже! 3. Полный шаг! 4. Налево! 5. Шире шаг!
6. Кругом! 7. Становись!

Ответ:

1. (1, 5, 6).

2. (3, 5, 6, 7).

3. (2, 4, 6).

4. (5, 6, 7).

5. Все.

4.3. Построения и перестроения

Задание 1. Что необходимо делать для перестроения из одной шеренги в две после предварительного расчета на «первый», «второй»?

Ответ:

1. По исполнительной команде вторые номера по первому счету делают с левой ноги шаг назад, по второму, не приставляя правой ноги, – шаг вправо, чтобы встать в затылок первым номерам, с третьим счетом приставляют левую ногу.

2. Вторые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вправо-назад, чтобы стать в затылок первым номерам, по второму счету приставляют левую ногу.

3. Первые номера по первому счету делают с левой ноги шаг вперед-влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по второму счету приставляют правую ногу.

4. Первые номера по первому счету делают с правой ноги шаг вперед, по второму, не приставляя левую, – шаг влево, чтобы стать впереди вторых номеров, по третьему счету приставляют правую ногу.

Задание 2. Какое из указанных действий будет правильным для перестроения группы из двух шеренг в одну на месте после предварительного перестроения из одной шеренги в две?

Ответ:

1. Вторые номера выходят на линию первых, делая на первый счет шаг влево, на второй – не приставляя правой ноги, шаг вперед, на третий счет приставляют левую.

2. Вторые номера на «раз» делают с левой ноги шаг влево-вперед, чтобы стать на линию первых, на «два» – приставляют правую.

3. Первые номера на «раз» делают шаг вправо, на «два», не приставляя левую, – шаг назад, на «три» – приставляют правую, чтобы стать на линию вторых.

4. Первые номера на «раз» делают с правой ноги шаг вправо назад на «два» приставляют левую, чтобы стать на линию вторых.

Задание 3. Что должны делать занимающиеся после команды: «В три шеренги стройся!»?

Ответ:

1. Вторые номера стоят на месте; первые номера делают шаг правой ногой назад, затем, не приставляя ноги, шаг левой ногой в сторону и, приставляя правую ногу, становятся в затылок вторым номерам; третьи номера делают шаг левой ногой вперед, затем, не приставляя ноги, шаг правой ногой в сторону и, приставляя левую, становятся впереди вторых номеров.

2. Первые номера стоят на месте, вторые – один шаг вперед, третьи – шаг назад.

3. Вторые номера стоят на месте, первые делают шаг вперед, третьи – шаг назад.

4. Первые номера делают шаг вперед и приставляют ногу, вторые – два шага вперед и приставляют ногу, третьи – три шага вперед и приставляют ногу.

Задание 4. Сколько счетов занимает все перестроение из одной шеренги?

Ответ:

1. Два.

2. Три.

3. Четыре.
4. Пять.
5. Шесть.

Задание 5. Как перестроиться из одной шеренги в три уступом после предварительного расчета на «четыре, два, на месте»?

Ответ:

1. Начиная с правой ноги, строевым шагом выходят на указанное им по расчету число шагов и приставляют ногу.
2. Начиная с левой ноги, строевым шагом входят на указанное им по расчету число шагов и приставляют ногу.
3. Кроме тех, кто должен стоять «на месте», поворачиваются кругом, строевым шагом выходят на указанное им по расчету число шагов, приставляют ногу и поворачиваются кругом.

Задание 6. Сколько счетов занимает перестроение из одной шеренги в три уступом после предварительного расчета «четыре, два, на месте»?

Ответ:

1. Четыре.
2. Пять.
3. Шесть.
4. Семь.
5. Восемь.

Задание 7. По какой команде исполняется перестроение из одной шеренги в три уступом после предварительного расчета «четыре, два, на месте!»?

Ответ:

1. В три шеренги становись!
2. По расчету шагом – МАРШ!
3. В три шеренги стройся!
4. На свои места шагом – МАРШ!

Задание 8. После исполнительной команды преподавателя занимающиеся перестроились из одной шеренги в три уступом за семь счетов. Какой предварительный расчет был произведен?

Ответ:

1. $(9 - 6 - 3 - \text{на месте})$.
2. $(6 - 4 - 2 - \text{на месте})$.
3. $(6 - 3 - \text{на месте})$.
4. $(4 - 2 - \text{на месте})$.

Задание 9. Три шеренги, построенные уступом, после исполнительной команды за девять счетов перестроились в одну шеренгу. Какой предварительный расчет был произведен?

Ответ:

1. $(9 - 6 - 3 - \text{на месте})$.
2. $(6 - 4 - 2 - \text{на месте})$.
3. $(6 - 3 - \text{на месте})$.
4. $(4 - 2 - \text{на месте})$.

Задание 10. Как перестроиться в одну шеренгу после предварительного перестроения из одной шеренги в три уступом?

Ответ:

1. Вышедшие из строя выполняют столько шагов назад, на сколько они вышли из строя, начиная с левой ноги.

2. Все стоящие за теми, кто выполнил четыре шага вперед, двигаются к ним строевым шагом, чтобы встать на одну линию с ними.

3. Вышедшие из строя поворачиваются кругом, начиная с левой ноги строевым шагом идут на свои места в строе, приставляют ногу и поворачиваются кругом.

4. Вышедшие из строя поворачиваются крутом, начиная с левой ноги строевым шагом идут на свои места в строю и приставляют ногу, а стоящие на месте поворачиваются кругом.

Задание 11. Сколько счетов занимает перестроение в одну шеренгу, после предварительного перестроения из одной шеренги в три уступом по расчету «четыре, два, на месте»?

Ответ:

1. Три.
2. Четыре.
3. Пять.
4. Семь.
5. Девять.

Задание 12. Какая команда подается для обратного перестроения в одну шеренгу после предварительного перестроения в три шеренги уступом?

Ответ:

1. В одну шеренгу становись!
2. В одну шеренгу стройся!
3. На свои места шагом – МАРШ!
4. По расчету шагом – МАРШ!

Задание 13. Что должны делать занимающиеся для того, чтобы перестроиться из одного круга в два после предварительного расчета?

Ответ:

1. Первые номера стоят на месте, вторые выходят вперед к центру круга на два шага, третьи делают полшага вправо по кругу.
2. Первые номера стоят на месте, вторые и третьи выходят вперед к центру на два шага.
3. Вторые номера стоят на месте, первые и третьи номера делают по два шага назад.
4. Первые и третьи номера стоят на месте, вторые номера выходят вперед к центру круга на два шага.

Задание 14. Какая команда подается для перестроения из одного круга в два?

Ответ:

1. В два круга становись!
2. В два круга стройся!
3. По расчету шагом – МАРШ!
4. На свои места шагом – МАРШ!

Задание 15. Сколько счетов занимает обратное перестроение из двух кругов в один?

Ответ:

1. Два.
2. Три.
3. Четыре.
4. Пять.
5. Шесть.

Задание 16. На сколько счетов необходимо предварительно рассчитаться для перестроения из одного круга в три?

Ответ:

1. На три.
2. На четыре.
3. На пять.
4. На шесть.
5. На семь.

Задание 17. По какой команда исполняется обратное перестроение из двух (трех) кругов в один?

Ответ:

1. В один круг становись!
2. В один круг стройся!
3. По расчету шагом – МАРШ!
4. На свои места шагом – МАРШ!

Задание 18. Как перестроиться из одного круга в три?

Ответ:

1. Первые, третьи и пятые номера стоят на месте, вторые и шестые делают два шага назад, четвертые номера выходят вперед к центру круга на два шага, седьмые – два шага назад.

2. Первые, третьи и пятые номера стоят на месте, вторые и шестые номера выходят вперед к центру круга на три шага, четвертые номера выходят вперед на шесть шагов, седьмые – полшага вправо по кругу.

3. Первые «третьи и пятые номера стоят на месте, вторые и шестые номера делают три шага назад, четвертые номера делают шесть шагов назад, седьмые – полшага влево.

4. Первые, третьи и пятые номера стоят на месте, вторые и шестые два шага назад, четвертые номера выходят вперед к центру круга на четыре шага, седьмые – полшага назад.

Задание 19. Сколько счетов занимает перестроение в один круг после предварительного перестроения из одного круга в три?

Ответ:

1. Три.
2. Четыре.
3. Пять.
4. Семь.
5. Девять.

Задание 20. Какие действия должны исполнить занимающиеся для перестроения из одной колонны в три уступом на интервал два шага после предварительного расчета по три?

Ответ:

1. Первые номера должны стоять на месте, вторые выполнить два приставных шага вправо, третьи – четыре приставных шага вправо.

2. Первые номера должны стоять на месте, вторые – выполнить два приставных шага влево, третьи – четыре приставных шага влево.

3. Третьи номера стоят на месте, первые номера выполняют четыре приставных шага влево, вторые – два шага влево.

4. Вторые номера стоят на места, первые номера выполняют два приставных шага влево.

Задание 21. Какая команда подается для обратного перестроения из колонны по три уступом в колонну по одному?

Ответ:

1. В одну колонну стройся!
2. В одну колонну становись!
3. В одну колонну сомкнись!
4. На свои места шагом – МАРШ!

Задание 22. Какая из команд для перестроения из одной колонны в три уступом на интервал два шага будет правильной?

Ответ:

1. В три колонны стройся!
2. Первые номера два шага вперед, третьи номера два шага влево шагом – МАРШ!
3. От середины приставными шагами на интервал два шага разомкнись!
4. В три колонны становись!

Задание 23. Какая команда подается для перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении?

Ответ:

1. В колонну по 2 (три, четыре и т.д.) налево – МАРШ!
2. Налево в колонну по 2 (три, четыре и т.д.) – МАРШ!
3. Налево по 2 (три, четыре и т.д.) – МАРШ!
4. Через середину по 2 (три, четыре и т.д.) – МАРШ!
5. Через центр по 2 (три, четыре и т.д.) – МАРШ!

Задание 24. Какая команда подается для обратного перестроения из колонны по два, три и т.д. после перестроения из колонны по одному поворотом в движении?

Ответ:

1. Напра–ВО! Слева в колонне по одному в обход налево шагом – МАРШ!
2. Напра–ВО! Слева налево в обход в колонне по одному шагом – МАРШ!
3. Напра–ВО! В колонну по одному налево (направо) в обход шагом – МАРШ!
4. Напра–ВО! Слева налево в обход за направляющим шагом – МАРШ!

Задание 25. Какая последовательность команд соответствует перестроению из одной колонны в колонну по четыре дроблением и сведением?

Ответ:

1. Через середину – МАРШ!
2. Через центр – МАРШ!
3. В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!
4. В колонну по два через центр – МАРШ!
5. В колонну по два через середину – МАРШ!
6. В колонны по два направо и налево в обход – МАРШ!
7. Через середину по четыре – МАРШ!
8. В колонну по четыре – МАРШ!

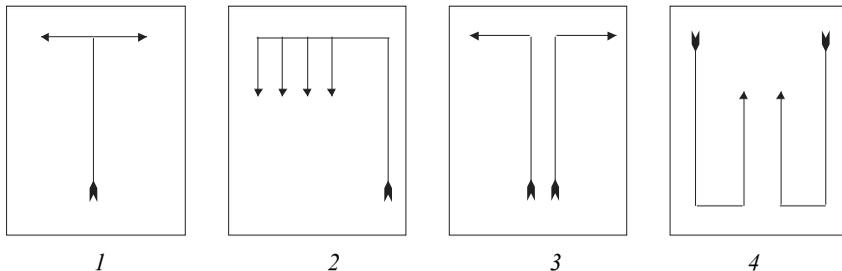
Задание 26. Какая последовательность команд соответствует для перестроения из колонны по четыре в колонну по одному разведением и сведением?

Ответ:

1. Направо и налево в обход по два – МАРШ!
2. В колонны по два направо и налево в обход шагом – МАРШ!
3. В колонну по два через центр – МАРШ!
4. В колонне по два через середину – МАРШ!
5. В колонны по одному направо и налево в обход – МАРШ!
6. Направо и налево в обход по одному – МАРШ!
7. В колонну по одному через середину – МАРШ!
8. В колонну по одному через центр – МАРШ!

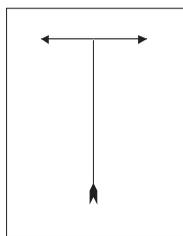
Задание 27. На каком рисунке изображено «дробление»?

Ответ:

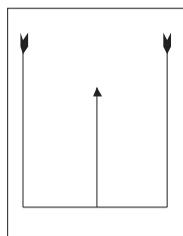


Задание 28. На каком рисунке изображено «разведение»?

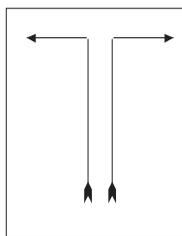
Ответ:



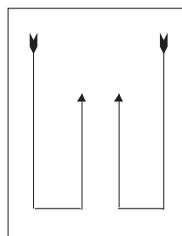
1



2

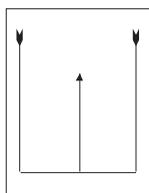


3



4

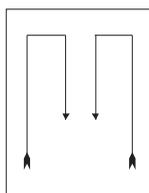
Задание 29. Какой способ перестроения изображен на рисунке?



Ответ:

1. Дробление.
2. Разведение.
3. Сведение.
4. Слияние.

Задание 30. Какой способ перестроения изображен на рисунке?



Ответ:

1. Дробление.
2. Разведение.
3. Сведение.
4. Слияние.

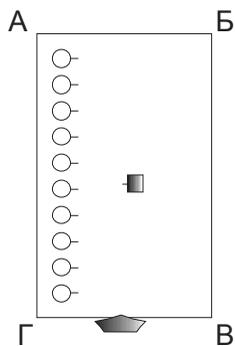
4.4. Передвижения

Задание 1. Что служит основой для определения границ и точек зала?

Ответ:

1. Вход в спортивный зал.
2. Расположение окон.
3. Построение группы в начале занятия.
4. Место, занятое преподавателем перед подачей команд.

Задание 2. Укажите, какой из углов на схеме соответствует правому верхнему?



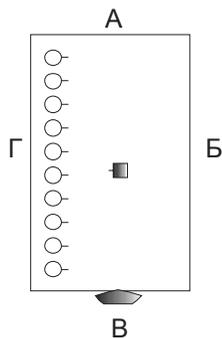
Ответ:

1. А.
2. Б.
3. В.
4. Г.

Условные обозначения:

-  – преподаватель
-  – занимающиеся
-  – вход

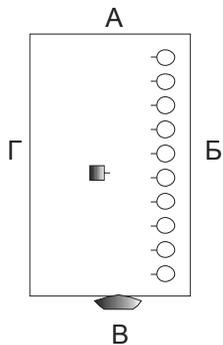
Задание 3. Укажите, где находится нижняя граница зала?



Ответ:

1. А.
2. Б.
3. В.
4. Г.

Задание 4. Укажите, где находится левая середина зала?



Ответ:

1. А.
2. Б.
3. В.
4. Г.

1. После команды «ПРЯМО!», которая подается под левую ногу, необходимо с правой ноги начать движение вперед.

2. После команды «ПРЯМО!», которая подается под правую ногу, необходимо с левой ноги начать движение вперед.

3. После команды «ПРЯМО!», которая подается под левую ногу, необходимо выполнить шаг правой и левой на месте и с правой ноги начать движение вперед.

4. После команды «ПРЯМО!», которая подается под левую ногу, необходимо выполнить шаг правой ногой на месте и с левой ноги начать движение вперед.

Задание 9. Как выполняется переход с движения шагом на движение бегом?

Ответ:

1. По команде «Бегом – МАРШ!», которая подается под правую ногу, необходимо с левой ноги начать движение бегом.

2. По команде «Бегом – МАРШ!», которая подается под левую ногу, необходимо с правой ноги начать движение бегом.

3. По команде «Бегом – МАРШ!», которая подается под правую ногу, необходимо пропустить шаг левой и с правой начать движение бегом.

4. По команде «Бегом – МАРШ!», которая подается под левую ногу, необходимо пропустить шаг правой и с левой начать движение бегом.

Задание 10. На какой счет последней фразы музыкального периода подается предварительная команда для перехода с бега на шаг?

Ответы:

1. На первый.

2. На третий.

3. На пятый.

4. На седьмой.

Задание 11. На какой счет последней фразы музыкального периода подается исполнительная команда для переходе с бега на шаг?

Ответ:

1. На пятый.
2. На шестой.
3. На седьмой.
4. На восьмой.

Задание 12. Как выполняется поворот кругом в движении шагом?

Ответ:

1. Исполнительная команда «МАРШ!» подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают полшага правой вперед (на раз), поворачиваются на ней, поднимаясь на носки (на два), и с левой ноги начинают движение в новом направлении (на три).

2. Исполнительная команда «МАРШ!» подается под правую ногу, после чего занимающиеся делают шаг левой вперед (на раз), полшага правой вперед, одновременно поворачиваясь на ней, поднимаясь на носке (на два), и с левой ноги начинают движение в новом направлении (на три).

3. Исполнительная команда «МАРШ!» подается под левую ногу, после чего занимающиеся делают шаг правой вперед (на раз), шаг левой вперед (на два), полшага правой вперед, поворачиваясь на ней, поднимаясь на носке, и с левой ноги начинают движение в новом направлении (на три).

Задание 13. Под какую команду подается исполнительная команда для поворота направо в движении и что нужно делать?

Ответ:

1. Под левую ногу, после чего занимающиеся сразу с поворотом направо двигаются вперед в новом направлении.

2. Под правую ногу, после чего занимающиеся выполняют три шага вперед и с поворотом направо двигаются вперед в новом направлении.

3. Под левую ногу, после чего занимающиеся выполняют шаг правой, левой и с поворотом направо двигаются вперед в новом направлении.

4. Под правую ногу, после чего занимающиеся, делая шаг левой вперед, поворачиваются на левом носке и с правой ноги начинают движение в новом направлении.

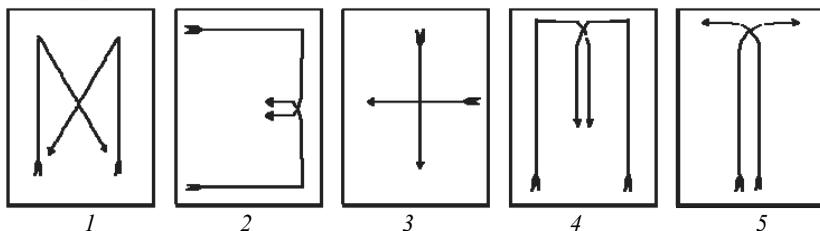
Задание 14. Какая команда подается для движения в обход?

Ответ:

1. Налево (направо) в обход шагом (бегом) – МАРШ!
2. В обход налево (направо) шагом (бегом) – МАРШ!
3. В обход по залу шагом (бегом) – МАРШ!
4. Налево (направо) в обход по залу шагом (бегом) – МАРШ!

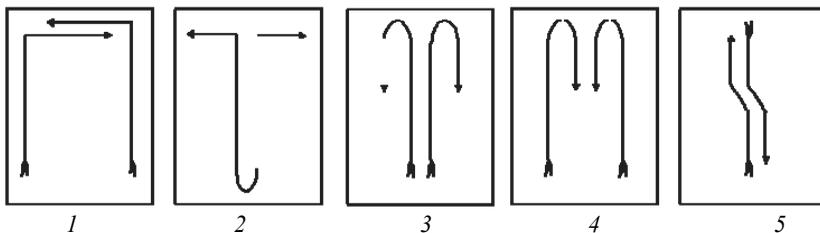
Задание 15. К какому рисунку можно отнести команду: «Налево и направо в обход по одному скрещению – МАРШ!»

Ответ:



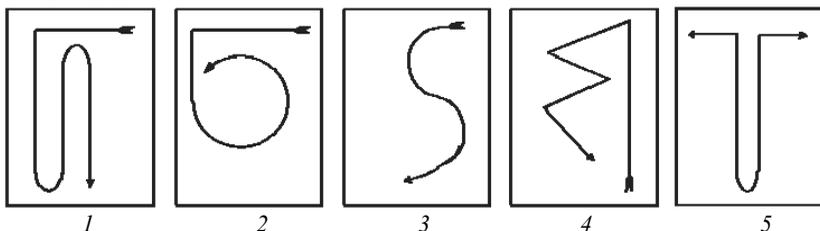
Задание 16. На каком рисунке изображен противоход наружу?

Ответ:



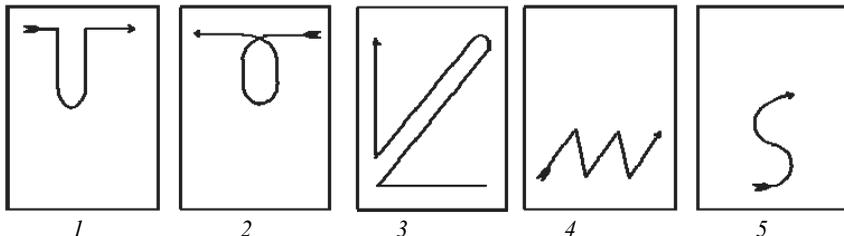
Задание 17. На каком рисунке изображена «Змейка»?

Ответ:



Задание 18. На каком рисунке изображена закрытая петля среднего размера?

Ответ:



4.5. Размыкания и смыкания

Задание 1. Сколько счетов занимает размыкание от середины приставными шагами на интервал два шага из колонны по три?

Ответ:

1. Один.
2. Три.
3. Четыре.
4. Два.
5. Пять.

Задание 2. Сколько шагов должны выполнить крайние колонны для размыкания от середины приставными шагами на интервал два шага из колонны по три?

Ответ:

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Четыре.
5. Пять.

Задание 3. Сколько счетов занимает размыкание: от середины с поворотом на интервал два шага из колонны по три?

Ответ:

1. Три.
2. Пять.
3. Семь.
4. Девять.
5. Одиннадцать.

Задание 4. На какой счет начинают размыкание от середины приставными шагами на интервал два шага из колонны по четыре внутренние колонны?

Ответ:

1. На первый.
2. На второй.
3. На третий.
4. На четвертый.

Задание 5. Какая из команд будет правильной для смыкания к середине приставными шагами из колонны по три?

Ответ:

1. К середине сомкнись!
2. К середине приставными шагами сомкнись!
3. На свои места становись!
4. На свои места шагом – МАРШ!

Задание 6. На сколько счетов производится размыкание с поворотами колонны по четыре в одну сторону на интервал два шага?

Ответ:

1. На девять.
2. На десять.
3. На одиннадцать.
4. На двенадцать.
5. На тринадцать.

Задание 7. Сколько шагов должны сделать третьи номера, чтобы разомкнуться на интервал два шага с поворотом в одну сторону из колонны по четыре?

Ответ:

1. Два шага.
2. Три шага.
3. Четыре шага.
4. Пять шагов.
5. Шесть шагов.

Задание 8. На какой счет выполняется второй поворот при смыкании в одну сторону после предварительного размыкания колонны по четыре с поворотами на интервал два шага в одну сторону?

Ответ:

1. На 5-6.
2. На 7-0.
3. На 9-10.
4. На 10-11.
5. На 11-12.

Задание 9. Сколько счетов занимает размыкание (смыкание) на интервал два шага дугами вперед (назад) из колонны по четыре?

Ответ:

1. Четыре.
2. Шесть.
3. Восемь.
4. Десять.
5. Двенадцать.

Задание 10. Сколько шагов должны выполнить внутренние колонны для того, чтобы разомкнуться на интервал два шага дугами вперед из колонны по четыре?

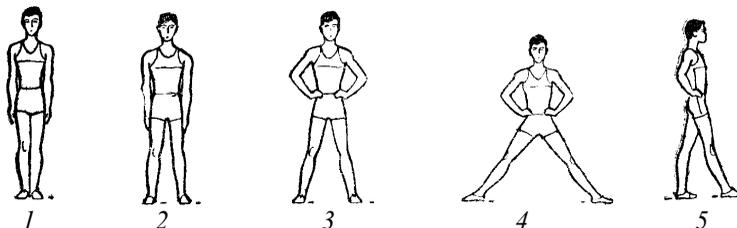
Ответ:

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Четыре.
5. Пять.

4.6. Общеразвивающие упражнения

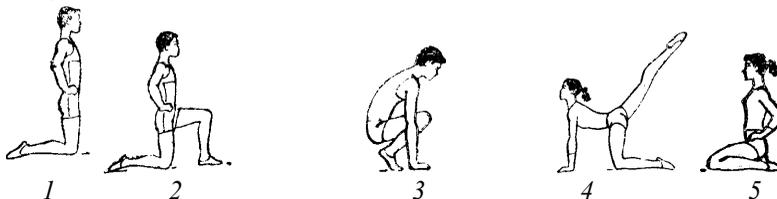
Задание 1. На каком рисунке изображена «узкая стойка ноги врозь»?

Ответ:



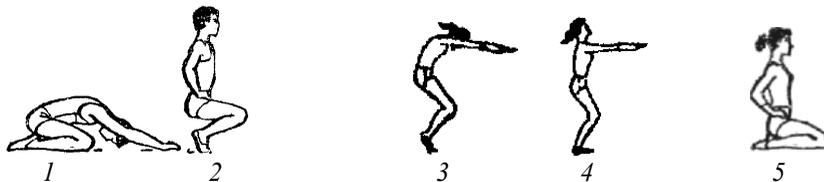
Задание 2. Какое положение соответствует «стойке на коленях»?

Ответ:



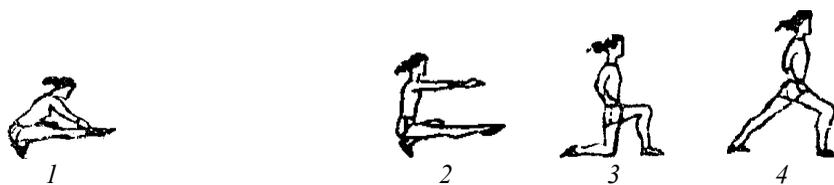
Задание 3. На каком рисунке изображен круглый полуприсед?

Ответ:



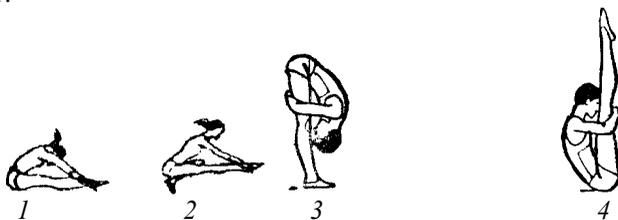
Задание 4. На каком рисунке изображен присед на одной?

Ответ:



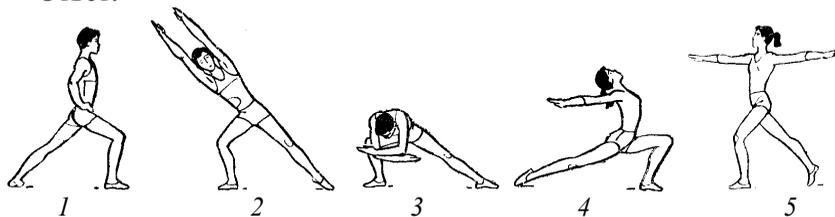
Задание 5. На каком рисунке изображен присед с захватом?

Ответ:



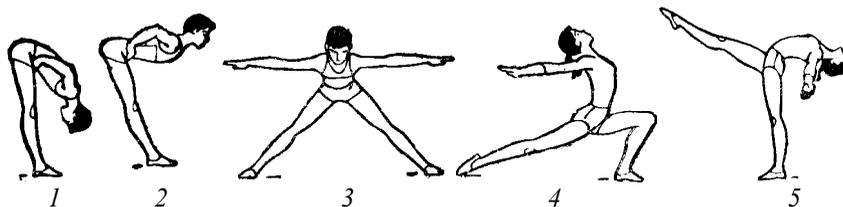
Задание 6. На каком рисунке изображен выпад правой?

Ответ:



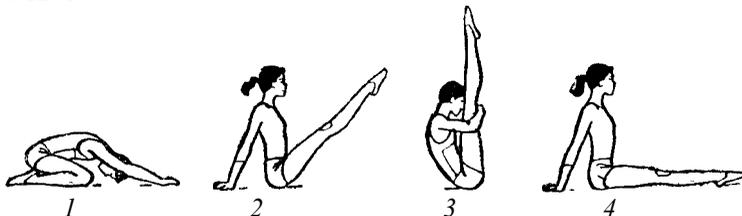
Задание 7. На каком рисунке изображен наклон прогнувшись, руки в стороны?

Ответ:



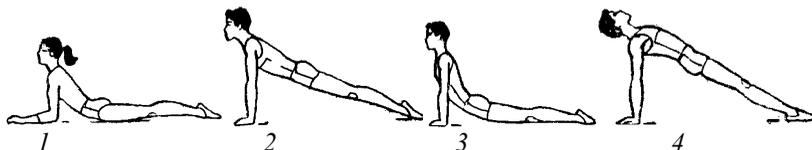
Задание 8. На каком рисунке изображен упор сидя сзади согнувшись?

Ответ:



Задание 9. На каком рисунке изображен упор лежа?

Ответ:



Задание 10. Какое положение изображено на данном рисунке?

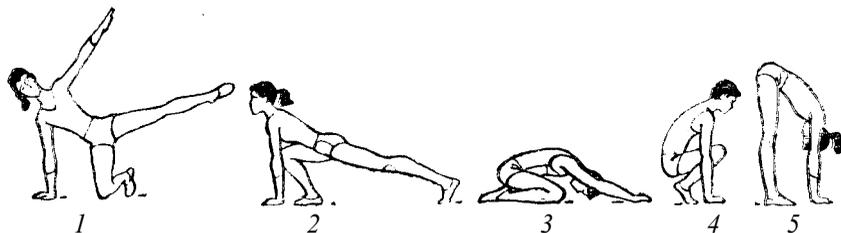
Ответ:



1. Упор.
2. Упор присев.
3. Упор стоя согнувшись.
4. Наклон.

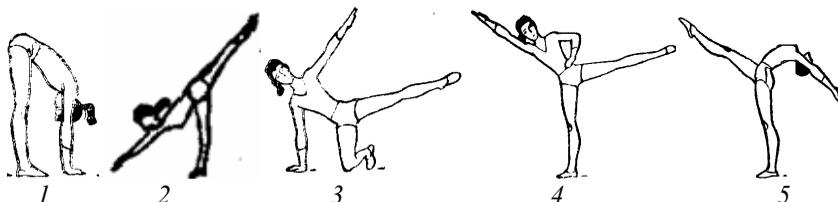
Задание 11. На каком рисунке изображен упор присев?

Ответ:



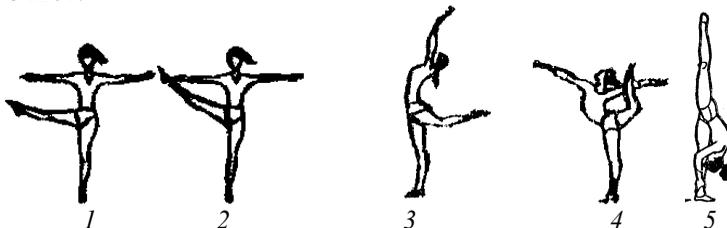
Задание 12. На каком рисунке изображено равновесие с наклоном?

Ответ:



Задание 13. На каком рисунке изображено фронтальное равновесие?

Ответ:



Задание 14. В каких из перечисленных положений ладони обращены внутрь?

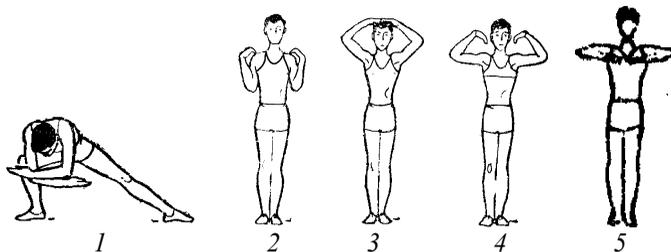
1. Руки вперед.
2. Руки вниз.
3. Руки в стороны.
4. Руки вверх.
5. Руки назад.

Ответ:

1. Во всех.
2. (2, 5).
3. (1, 2, 4, 5).
4. (1, 4).
5. (1, 3, 4).

Задание 15. На каком рисунке изображено положение «руки перед грудью»?

Ответ:



Задание 16. Какое положение изображено на рисунке?

Ответ:



1. Согнуть руки вперед.
2. Согнуть руки в стороны.
3. Согнуть руки назад.
4. Согнуть руки к плечам.

Задание 17. Какое положение изображено на рисунке?

Ответ:



1. Согнуть руки вперед.
2. Согнуть руки в стороны.
3. Согнуть руки назад.
4. Руки на пояс

Задание 18. Как определяется направление движения?

Ответ:

1. Направление движения определяется по началу движения руками или ногами по отношению к туловищу только в положении стоя.
2. Направление движения определяется по началу движения руками или ногами по отношению к туловищу только в положении лежа на спине.
3. Направление движения определяется по началу движения руками и ногами по отношению к туловищу только в положении лежа на животе.

4. Направление движения определяется по началу движения руками и ногами по отношению к туловищу, независимо от его положения в пространстве (стоя, лежа и т.д.).

Задание 19. Какое из определений относится к движениям одноименным?

Ответ:

1. Движения, выполняемые конечностями в одно и то же время.
2. Движения, выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой.
3. Движения, совпадающие по направлению со стороной конечности (руки, ноги).
4. Движения, не совпадающие по направлению со стороной, которой соответствует данная конечность.

Задание 20. Какие движения называются разноименными?

Ответ:

1. Движения, не совпадающие по направлению со стороной, которой соответствует данная конечность.
2. Движения, одинаковые для обеих конечностей, но исполняемые по очереди.
3. Движения, одинаковые для обеих конечностей, совершаемые с отставанием одной на половину пути.
4. Движения, выполняемые конечностями в одно и то же время.

Задание 21. Какие движения называются последовательными?

Ответ:

1. Движения, совершаемые в ряде смежных суставов.
2. Движения, совершаемые по очереди.
3. Движения, одинаковые для обеих конечностей.
4. Движения, одинаковые для обеих конечностей, но одна конечность отстает от другой на половину пути.

Задание 22. Какие движения совершил гимнаст при выполнении следующего упражнения? И.п. – основная стойка:

- 1 – правую руку вперед,
- 2 – левую руку вперед,
- 3 – правую руку вверх,
- 4 – левую руку вверх.

Ответ:

1. Последовательные.
2. Поочередные.
3. Одноименные.
4. Одновременные.
5. Разноименные.

Задание 23. Какие движения совершил гимнаст при выполнении следующего упражнения?

И.п. – стойка ноги врозь:

- 1-2 – руки вперед,
- 3-4 – руки вверх

Ответ:

1. Поочередные.
2. Одноименные.
3. Разноименные.
4. Одновременные.
5. Последовательные.

Задание 24. В какой последовательности и что необходимо указывать при записи отдельного движения?

- а) название движения (наклон, поворот, присед и т.д.);
- б) исходное положение, из которого начинается движение;
- в) направление (вправо, назад и т.д.);
- г) конечное положение.

Ответ:

1. в, а, б, г.
2. б, в, а, г.
3. в, б, г, а.
4. б, а, в, г; 5. а, б, в, г.

Задание 25. Какое из данных упражнений относится к записи нескольких движений, выполняемых одновременно?

Ответ:

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам;
1 – сгибаемая правую, наклон влево, руки вверх;
2 – и.п.
2. И.п. – основная стойка;
1-2 – руки вперед;
3-4 – и.п.
3. И.п. основная стойка, руки в стороны;
1-2 – полуприсед;
3-4 – и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны;
1 – руки вверх;
2 – и.п.
5. И.п. – основная стойка, руки в стороны;
1-2 – руки вперед;
3-4 – и.п.

Задание 26. Какое из данных общеразвивающих упражнений состоит из нескольких движений, выполняемых неодновременно?

Ответ:

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову;
1 – руки вверх;
2 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны;
1 – дугой книзу правой с поворотом налево, правая сзади на носке, руки вперед;
2 – стать на правое колено, руки вверх.
3. И.п. – упор присев;
1 – упор стоя согнувшись;
2 – и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам;
1 – сгибаемая правую, наклон влево, руки вверх;
2 – и.п.

5. И.п. – стойка на коленях, руки за голову;
- 1 – наклон назад, руки вверх-наружу;
- 2 – и.п.

Задание 27. Какой способ обучения общеразвивающим упражнениям указан ниже?

Учитель, показывая упражнение, объясняет, как его нужно делать, обращает внимание ученика на наиболее важные детали техники упражнения.

Ответ:

1. По показу.
2. По разделениям.
3. По рассказу.
4. По показу к рассказу.
5. Игровой способ.

Задание 28. Какой способ обучения общеразвивающим упражнениям указан ниже?

Учитель показывает упражнение или рассказывает, затем предлагает ученикам принять исходное положение и выполнять по команде «делай раз», «делай два» и т.д.

Ответ:

1. По рассказу.
2. По разделениям.
3. По показу.
4. Игровой способ.
5. По показу и рассказу.

Задание 29. Какой способ обучения общеразвивающим упражнениям указан ниже?

По заданию учителя по условным сигналам (свисток, взмах и т.д.) ученики выполняют различные двигательные задания (перемещения, перестроения, различные упражнения без предметов, с предметами, игры и т.д.).

Ответ:

1. По разделениям.
2. По рассказу.
3. По показу.
4. По показу и рассказу.
5. Игровой способ.

Задание 30. Какой способ обучения общеразвивающим упражнениям указан?

Учитель демонстрирует упражнения ученикам в «зеркальном отражении»: вначале указывает на исходное положение, затем на технику самого движения и его конечное положение «после чего подает команду на исполнение.

Ответ:

1. По показу.
2. Игровой способ.
3. По разделениям.
4. По показу.
5. По показу и рассказу.

Задание 31. Какой способ проведения общеразвивающих упражнений указан ниже?

Все упражнения комплекса или отдельные его части выполняются непрерывно без остановки. Очередное упражнение объясняется во время выполнения предыдущего. Показывать новое упражнение с началом его выполнения группой.

Ответ:

1. Раздельный.
2. Проходной.
3. Поточный.
4. Круговой.

Задание 32. Какой способ проведения общеразвивающих упражнений указан ниже?

Внешний признак этого способа проведения – паузы (связанные с показом и объяснением) между отдельными упражнениями ком-

плекса, а также относительно постоянное место действия занимающихся.

Ответ:

1. Раздельный.
2. Круговой.
3. Проходной.
4. Поточный.

Задание 33. Какой способ проведения общеразвивающих упражнений указан ниже?

Упражнения выполняются по ходу или со значительным перемещением занимающихся. При данном способе увеличивается возможность варьировать упражнения, включать в комплекс прыжки, танцевальные и акробатические движения.

Ответ:

1. Поточный.
2. Раздельный.
3. Круговой.
4. Проходной.

4.7. Упражнения на снарядах

Задание 1. Какое определение соответствует хвату сверху?

Ответ:

1. Хват, при котором большие пальцы обращены наружу после поворота рук внутрь.
2. Хват, при котором большие пальцы гимнаста в висе обращены внутрь (друг к другу).
3. Хват, при котором руки гимнаста скрещены.
4. Хват, при котором большие пальцы гимнаста в висе обращены наружу.
5. Хват, при котором одна рука в обычном хвате, а другая хватом снизу.

Задание 2. Хват, при котором одна рука в обычном хвате, а другая хватом снизу называется...

Ответ:

1. Скрестный.
2. Обратный.
3. Снизу.
4. Разный.
5. Сомкнутый.

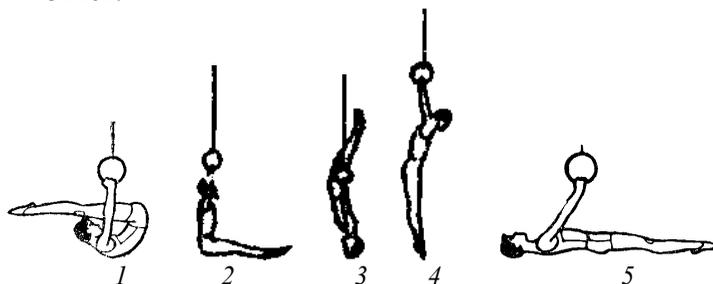
Задание 3. Хват, при котором большие пальцы обращены наружу после поворота рук внутрь, называется...

Ответ:

1. Сомкнутый.
2. Обратный.
3. Снизу.
4. Разный.
5. Скрестный.

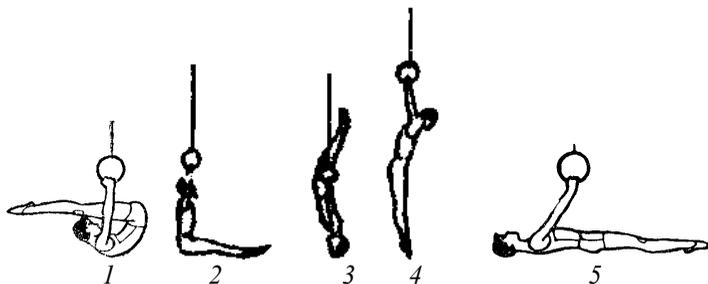
Задание 4. На каком рисунке изображен вис углом?

Ответ:



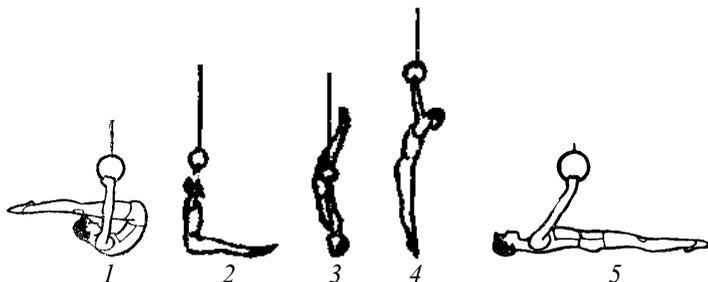
Задание 5. На каком рисунке изображен вис прогнувшись?

Ответ:



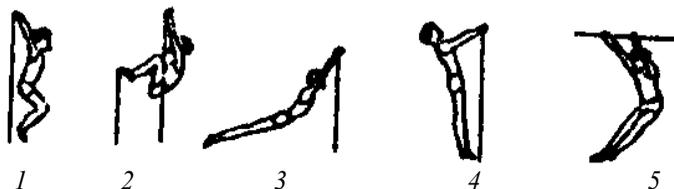
Задание 6. На каком рисунке изображен вис согнувшись?

Ответ:



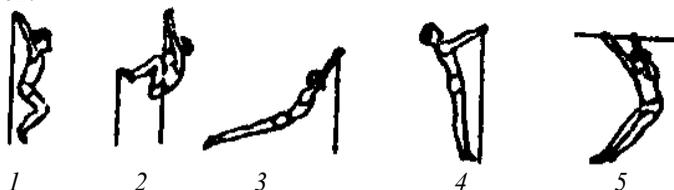
Задание 7. На каком рисунке изображен вис присев сзади?

Ответ:



Задание 8. На каком рисунке изображен вис стоя согнувшись?

Ответ:



Задание 9. На каком рисунке изображен вис стоя?

Ответ:



1



2



3



4



5

Задание 10. Какой вис изображен на данном рисунке?



Ответ:

1. Вис стоя сзади прогнувшись.
2. Вис стоя.
3. Вис стоя сзади.
4. Вис прогнувшись.
5. Вис лежа.

Задание 11. На каком рисунке изображен вис лежа сзади?

Ответы:



1



2



3



4



5

Задание 12. На каком рисунке изображен вис прогнувшись?

Ответ:



1



2



3



4



5

Задание 13. Что такое упор?

Ответ:

1. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата. Гимнаст удерживается на снаряде, притягиваясь к нему.

2. Положение занимающегося, при котором он помимо рук дополнительно опирается о снаряд или пол еще другой частью тела.

3. Положение занимающегося, при котором его плечи находятся выше точек хвата.

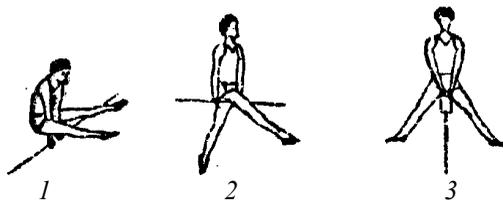
Задание 14. На каком рисунке изображен упор ноги врозь правой (левой)?

Ответ:



Задание 15. На каком рисунке изображен упор ноги врозь вне?

Ответ:



Задание 16. На каком рисунке изображен упор ноги врозь?

Ответ:



Задание 17. Что изображено на данном рисунке?



Ответ:

1. Упор.
2. Упор на предплечьях.
3. Упор на руках.
4. Вис на предплечьях.

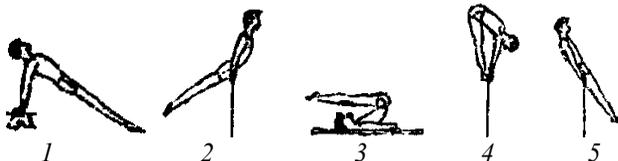
Задание 18. На каком рисунке изображен упор на руках?

Ответ:



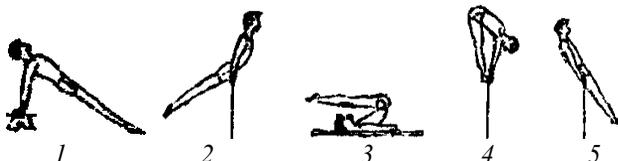
Задание 19. На каком рисунке изображен упор сзади?

Ответ:



Задание 20. На каком рисунке изображен упор?

Ответ:



Задание 21. Какой упор изображен на рисунке?



Ответ:

1. Упор сзади.

2. Упор углом.
3. Упор согнувшись.
4. Упор на руках согнувшись.

Задание 22. На каком рисунке изображен упор стоя согнувшись?

Ответ:



Задание 23. Переход из виса в упор или из более низкого упора в более высокий называется...

Ответ:

1. Выход.
2. Переход.
3. Подъем.
4. Вход.
5. Перелет.

Задание 24. Быстрый переход из упора в вис лежа или из более высокого упора в более низкий называется...

Ответ:

1. Отмах.
2. Отодвиг.
3. Опускание.
4. Переход.
5. Спад.

Задание 25. Медленный переход из упора в вис или из более высокого упора в более низкий называется...

Ответ:

1. Отмах.
2. Опускание.
3. Отодвиг.
4. Спад.

Задание 26. Переход из упора в вис или в более низкий упор махом называется...

Ответ:

1. Отодвиг.
2. Опускание.
3. Отмах.
4. Спад.

Задание 27. Переход из стойки на руках в вис или в более низкий упор махом называется...

Ответ:

1. Отодвиг.
2. Отмах.
3. Спад.
4. Опускание.

Задание 28. Маятникообразное движение тела гимнаста, полный период колебания которого от одной крайней точки до возвращения в ту же точку, называется...

Ответ:

1. Раскачивание.
2. Кач.
3. Размахивание.
4. Мах.

Задание 29. Маятникообразное движение тела гимнаста от одной крайней точки до другой называется...

Ответ:

1. Кач.
2. Раскачивание.
3. Мах.
4. Размахивание.

Задание 30. Маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом от одной крайней точки до другой называется...

Ответ:

1. Размахивание.
2. Кач.
3. Раскачивание.
4. Мах.

Задание 31. Маятникообразное движение тела гимнаста вместе со снарядом, полный период колебания которой от одной крайней точки до возвращения в ту же точку называется...

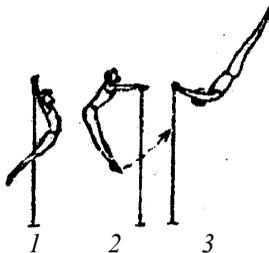
Ответ:

1. Раскачивание.
2. Мах.
3. Размахивание.
4. Кач.

Задание 32. Какой вид размахивания изображен на данном рисунке?

Ответ:

1. С прыжка.
2. Изгибами.
3. Подтягиванием.



Задание 33. Какой вид размахивания изображен на рисунке?

Ответ:

1. Изгибами.
2. С прыжка.
3. Подтягиванием.

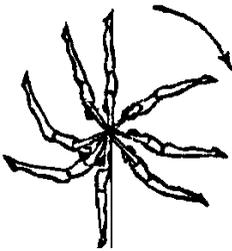


Задание 34. Какое определение соответствует термину «оборот»?

Ответ:

1. Вращательное движение гимнаста через голову с опорой руками и касанием отдельными частями тела опоры.
2. Переворачивание гимнаста через голову с опорой прямыми руками (иногда согнутыми).
3. Свободное безопорное переворачивание гимнаста через голову.
4. Круговое движение тела вокруг оси снаряда, выполняемое из упора (или вокруг точек хвата).

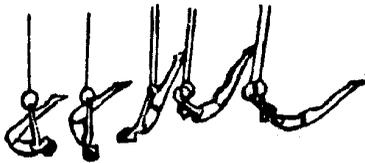
Задание 35. Какой элемент изображен на рисунке?



Ответ:

1. Большой оборот вперед.
2. Оборот назад в упоре.
3. Переворот вперед.
4. Переворот назад.
5. Большой оборот назад.

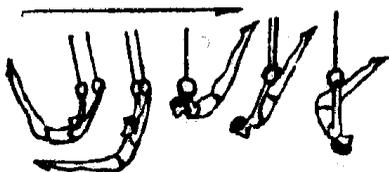
Задание 36. Что изображено на данном рисунке?



Ответ:

1. Выкрут.
2. Выкрут назад.
3. Выкрут вперед.
4. Выкрут прогнувшись.
5. Переворот назад.

Задание 37. Какой элемент изображен на рисунке?



Ответ:

1. Выкрут назад.
2. Оборот назад.
3. Выкрут вперед.
4. Переворот вперед.

Задание 38. Какое определение соответствует термину «взмах»?

Ответ:

1. Быстрое движение ногой (ногами) в одном (любом) направлении с возвращением в исходное положение.
2. Маятникообразное движение тела гимнаста, полный период колебания которого от одной крайней точки до возвращения в ту же точку.
3. Маятникообразное движение тела гимнаста от одной крайней точки до другой.

Задание 39. Движение ногой (ногами) над снарядом в упоре или под ним (весе) называется...

Ответ:

1. Переход.
2. Скрещение.
3. Круг.
4. Перемах.
5. Взмах.

Задание 40. Какой элемент изображен на данном рисунке?

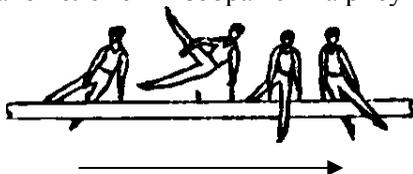


Ответ:

1. Перемах правой.
2. Одноименный круг правой.

3. Перемах правой, перемах правой назад.
4. Разноименный круг правой.
5. Скрещение.

Задание 41. Какой элемент изображен на рисунке?



Ответ:

1. Перемах левой вправо.
2. Перемах правой.
3. Перемах правой влево.
4. Перемах левой.
5. Перемах правой вне.

Задание 42. Какое определение соответствует термину «скрещение»?

Ответ:

1. Движение ногой (ногами) над снарядом в упоре или под ним (в вися).
2. Быстрое движение ногой (ногами) в одном (любом) направлении с возвращением в исходное положение.
3. Целостное круговое движение над снарядом или его частью по замкнутой кривой.
4. Два встречных перемаха, при выполнении которых ноги движутся навстречу друг другу.

Задание 43. Какое определение соответствует термину «круг»?

Ответ:

1. Быстрое движение ногой (ногами) в одном (любом) направлении с возвращением в исходное положение.
2. Целостное круговое движение над снарядом или его частью по замкнутой кривой.

3. Движение ногой (ногами) над снарядом в упоре или под ним (в вися).

4. Маятникообразное движение одних частей тела относительно других в упоре.

5. Круговое вращательное движение занимающегося вокруг оси снаряда или линии, проходящей через точки хвата.

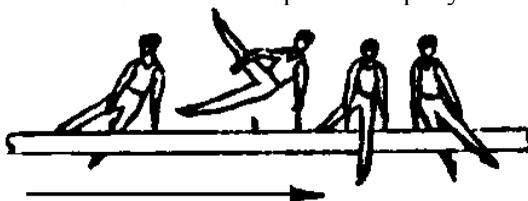
Задание 44. Какой элемент изображен на рисунке?



Ответ:

1. Круг правой.
2. Перемах правой, перемах правой назад.
3. Круг правой влево.
4. Скрещение влево.
5. Круг левой вправо.

Задание 45. Какой элемент изображен на рисунке?



Ответ:

1. Перемах правой вперед.
2. Перемах левой назад.
3. Круг левой вправо.
4. Обратное скрещение.
5. Скрещение вправо.

Задание 46. Перемещение занимающегося на снаряде вправо или влево при выполнении того или иного элемента называется...?

Ответ:

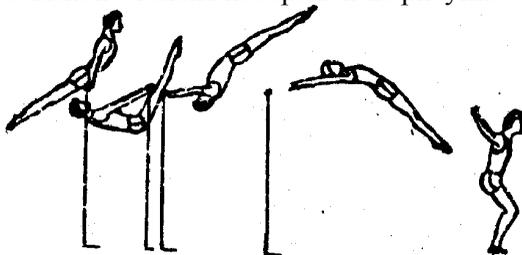
1. Выход.
2. Переход.
3. Вход.
4. Мах.
5. Кач.

Задание 47. Движение занимающегося (перемах) над снарядом в соединении со спадом в вис называется...?

Ответ:

1. Спад.
2. Переход.
3. Перелет.
4. Отодвиг.
5. Опускание.

Задание 48. Какой элемент изображен на рисунке?



Ответ:

1. Соскок углом.
2. Соскок махом вперед.
3. Соскок дугой.
4. Соскок прогнувшись.
5. Соскок махом назад.

Задание 49. На сколько групп подразделяются опорные прыжки?

Ответ:

1. На одну.
2. На две.
3. На три.
4. На четыре.
5. На пять.

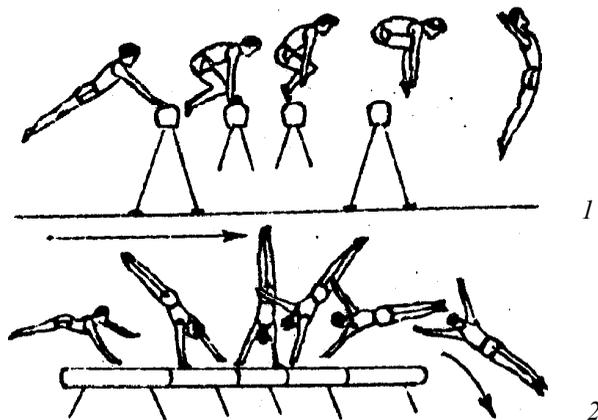
Задание 50. К каким прыжкам относятся прыжки, при выполнении которых полет над снарядом совершается в том же направлении, что и разбег?

Ответ:

1. Простым.
2. Прямым.
3. Переворотом.
4. Боковым.

Задание 51. Какой из указанных ниже опорных прыжков относится по классификации к прямым?

Ответ:



Задание 52. Что такое «перекат»?

Ответ:

1. Вращательное движение тела шариком с полным переворачиванием без промежуточной опоры.

2. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

3. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

4. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой.

Задание 53. Что такое «кувырок»?

Ответ:

1. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полета.

2. Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием без промежуточной опоры.

3. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

4. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Задание 54. Что такое «переворот»?

Ответ:

1. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

2. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной оперой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полета.

3. Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием без промежуточной опоры.

4. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

Задание 55. Что такое «сальто»?

Ответ:

1. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову).

2. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

3. Вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры.

4. Вращательное движение тела с полным переворачиванием и с промежуточной опорой руками или головой (или и тем и другим одновременно), с одной или двумя фазами полета.

4.8. Гимнастическая терминология (основные термины)

1. Хват, при котором большие пальцы обращены внутрь (друг к другу), называется хват..?

2. Хват, при котором большие пальцы обращены наружу, называется хват..?

3. Хват, при котором руки повернуты внутрь, а большие пальцы обращены наружу, называется хват..?

4. Хват, при котором одна рука хватом сверху, другая снизу – называется..?

5. Хват, при котором правая рука будет в хвате с левой стороны над левой рукой или под ней называется..?

6. Хват, при котором руки размещены уже плеч, называется..?

7. Хват, при котором руки размещены шире плеч, называется..?

8. Хват, при котором кисти рук согнуты и лежат на снаряде сверху, называется..?

9. Когда гимнаст повернут лицом к снаряду или полу, его положение называется..?

10. Когда гимнаст повернут спиной к снаряду или полу, его положение называется..?

11. Когда гимнаст повернут правым или левым боком к снаряду, его положение называется..?

12. Когда плечевая ось гимнаста параллельна оси снаряда, его положение называется..?

13. Когда плечевая ось гимнаста перпендикулярна оси снаряда, его положение называется..?

14. Движения, совпадающие со стороной конечности называются..?

15. Движения, не совпадающие со стороной конечности называются..?

16. Движения, выполняемые конечностями в одно и то же время, называются..?

17. Движения, выполняемые сначала одной конечностью (рукой или ногой), а затем другой, называются..?

18. Движения, выполняемые одно за другим с отставанием одной конечности на половину амплитуды, называются..?

19. Соединения одновременных и последовательных движений в нескольких суставах, сгибание и разгибание в суставах ног, туловища и рук, которое совершается последовательно от одного сустава к другому, называются..?

20. Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи размещены ниже оси снаряда, называется..?

21. Вис, при котором гимнаста имеет дополнительную опору какой-либо частью тела, называется..?

22. Положение гимнаста на снаряде, при котором его плечи размещены выше оси снаряда, называется..?

23. Упор, при котором гимнаста имеет дополнительную опору о снаряд или пол какой-либо частью тела, называется..?

24. Положение гимнаста, когда нет опоры руками о пол, называется..?

25. Переход гимнаста из более низкой опоры или из вися в упор называется..?

26. Переход гимнаста из упора в вис или в более низкий упор называется..?

27. Колебательное движение тела, отдельных частей тела относительно других или всего тела относительно снаряда в одном направлении называется..?

28. Колебательное движение отдельных частей тела или всего тела относительно снаряда называется..?

29. Колебательное движение всего тела вместе со снарядом называется..?

30. Перемещение одной или обеих ног через снаряд называется..?
31. Два перемаха, исполненные навстречу друг другу, называются..?
32. Движение по замкнутой кривой называется..?
33. Вращательное движение тела вокруг вертикальной оси независимо от положения гимнаста называется..?
34. Вращательное движение вокруг оси снаряда называется..?
35. Переход из виса сзади в вис и наоборот вследствие вращательного движения в плечевых суставах называется..?
36. Прыжок со снаряда называется..?
37. Движение вперед или назад с последовательным касанием частей тела об опору без переворачивания через голову называется..?
38. Круговое движение тела через голову называется..?
39. Переворачивание занимающегося через голову в безопорном положении называется..?
40. Вертикальное положение тела (голова вверх или вниз) называется..?
41. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову называется..?
42. Установление Уставом размещения занимающихся для общих действий называется..?
43. Размещение учащихся на одной линии – один возле другого называется..?
44. Правая и левая оконечности строя называются..?
45. Строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу, называется..?
46. Сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом, называется..?
47. Расстояние по фронту между учащимися называется..?
48. Расстояние между учащимися в глубину называется..?
49. Ученик, идущий в колонне последним, называется..?
50. Ученик, идущий в колонне первым, называется..?
51. Расстояние между флангами называется..?
52. Расстояние от первой шеренги до последней называется..?

53. Строй, в котором занимающиеся второй шеренги расположены в затылок занимающимся первой шеренги, на дистанции одного шага, называется..?

54. Двое занимающихся в двухшереножном строю, стоящие в затылок один другому образуют...?

55. Строй, в котором учащиеся расположены один возле другого на одной линии, называется..?

56. Строй, в котором занимающиеся в шеренгах расположены по фронту один от другого на интервалах в один шаг или на интервалах, указанных преподавателем, называется..?

57. Команда, подаваемая преподавателем отчетливо, громко и протяжно, чтобы сообщить занимающимся, какие действия им придется выполнять, называется..?

58. Команда, подаваемая преподавателем после паузы, громко, отрывисто и энергично, называется..?

59. Для разучивания приема по разделениям подается команда..?

60. Чтобы отменить или прекратить выполнение приема (упражнения), подается команда..?

61. Для приемов (действий), не связанных с немедленным и одновременным исполнением, подается..?

62. Какая стойка принимается по команде..?

63. По какой команде принимается строевая (основная) стойка..?

64. Команда, по которой занимающийся должен стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходя с места, не ослаблять внимание, не разговаривать, называется..?

65. Команда, по которой занимающийся должен отставить на шаг правую (левую) ногу и стать свободно, расположив вес тела равномерно на обеих ногах, руки свободно сложить скрестно на поясице, не ослаблять внимание, слушать объяснение преподавателя или отдыхать, называется..?

66. Команда, подаваемая для выравнивания группы в сторону правого фланга, называется..?

67. Команда, подаваемая для выравнивания группы в сторону левого фланга, называется..?

68. Для выравнивания на середину строя подается команда..?
69. Какая команда подается для расчета по общей нумерации..?
70. Для перестроения из одношереножного строя в двухшереножный предварительно производится расчет на первый и второй по команде..?
71. По каким командам производится расчет в движениях..?
72. Какая подается команда, по которой занимающиеся быстро выходят из строя..?
73. На сколько счетов выполняются повороты на месте..?
74. Какая подается команда в случае поворота на 45°..?
75. Под какую ногу подается исполнительная команда для поворота направо в движении..?
76. Под какую ногу подается команда для поворота налево в движении..?
77. Под какую ногу подается команда для поворота кругом в движении..?
78. Какая исполнительная команда подается для поворота налево в движении..?
79. Какая исполнительная команда подается для поворота направо в движении..?
80. Какая исполнительная команда подается для поворота кругом в движении..?
81. Строевой шаг начинается по команде..?
82. Походный шаг начинается по команде..?
83. Для перехода со строевого на обычный (походный) шаг подается команда..?
84. Для перехода с походного шага на строевой подается команда..?
85. Если во время ходьбы выполнялись какие-либо движения, подается команда..?
86. Движение бегом начинается по команде..?
87. Для прекращения движения подается команда..?
88. Движение шагом на месте производится по команде..?
89. Чтобы перейти с движения шагом на шаг на месте подается команда..?

90. Для перехода с шага на месте на движение шагом подается команда..?

91. Когда подается команда: «Направляющий – на месте!» ..?

92. Построение группы в развернутый одношереножный строй производится по команде..?

93. Построение группы в колонну по одному на месте производится по команде..?

94. Для перестроения из одной шеренги в две предварительно производится расчет по команде..?

95. Перестроение группы на месте из одной шеренги в две производится по команде..?

96. Перестроение группы на месте из двух шеренг в одну в разомкнутом строю производится по команде..?

97. Перестроение из одной шеренги в три производится после предварительного расчета по три по команде..?

98. Перестроение на месте из одной шеренги уступами производится после предварительного расчета на..?

99. Перестроение на месте из одной шеренги уступами после предварительного расчета производится по команде..?

100. После перестроения на месте из одной шеренги уступами для обратного перестроения в одну шеренгу подается команда..?

101. Перестроение из одной шеренги в колонну захождением плечом производится после предварительного расчета на..?

102. Перестроение из одной шеренги в колонну захождением плечом после предварительного расчета на три производится по команде..?

103. Перестроение колонны по одному в колонну по два производится после предварительного расчета на..?

104. Перестроение колонны по одному в колонну по два производится после предварительного расчета на первый и второй по команде..?

105. Перестроение колонны по два в колонну по одному производится по команде..?

106. Перестроение колонны по одному в колонну по три, выстраиванием на месте и в движении, производится после предварительного расчета по команде..?

107. Перестроение из колонны по три в колонну по одному производится на месте и в движении по команде..?

108. Перестроение из одной колонны в три уступами производится после предварительного расчета по три по команде..?

109. Перестроение из колонны по три (произведенное ранее уступами) в колонну по одному совершается по команде..?

110. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, поочередными поворотами в движении, производится по команде..?

111. Перестроение из колонны по три в колонну по одному производится по команде..?

112. Деление колонны на две (или более) такие же колонны, но вдвое (или соответственно больше) меньше в глубину называется..?

113. Дробление производится по командам..?

114. Соединение двух колонн (или больше) в одну, но вдвое (или соответственно) большую по фронту, называется..?

115. Сведение производится по командам..?

116. Движение, обратное сведению, называется..?

117. Разведение производится по командам..?

118. Движение, обратное дроблению называется..?

119. Перестроение из колонн по одному в развернутый строй выстраиванием на месте производится по команде..?

120. Изменение размещения занимающихся на указанные преподавателем интервалы и дистанции называется..?

121. Изменение размещения занимающихся, обратное размыканию, называется..?

122. Размыкание шереножного строя на месте производится по команде..?

123. Смыкание в шереножном строю на месте производится по команде..?

124. Размыкание приставными шагами из шереножного строя на месте производится по команде..?

125. Смыкание приставными шагами в шереножном строю производится по команде..?

ПРИЛОЖЕНИЕ

Правильные ответы

4.1. Общие вопросы

№ задания	№ ответа
1	5
2	2
3	4
4	2
5	3
6	4
7	4
8	1
9	3
10	4
11	4
12	5
13	4
14	2

4.2. Строевые приемы

№ задания	№ ответа
1	4
2	1
3	4
4	1
5	3
6	1
7	4
8	1
9	2
10	3

4.3. Построения и перестроения

№ задания	№ ответа
1	1
2	1
3	1
4	2
5	2
6	2
7	2
8	3
9	4
10	3
11	5
12	3
13	1
14	2
15	2
16	5
17	2
18	2
19	4
20	4
21	4
22	2
23	1
24	3
25	5
26	1
27	1
28	3
29	4
30	3

4.4. Передвижения

№ задания	№ ответа
1	1
2	2
3	3
4	4
5	1
6	2
7	1
8	4
9	4
10	1
11	3
12	2
13	4
14	1
15	5
16	3
17	1
18	2

4.5. Размыкания и смыкания

№ задания	№ ответа
1	3
2	2
3	3
4	3
5	2
6	3
7	3
8	4
9	3
10	5

4.6. Общеразвивающие упражнения

№ задания	№ ответа
1	2
2	1
3	3
4	2
5	2
6	1
7	3
8	2
9	2
10	3
11	4
12	2
13	1
14	3
15	5
16	4
17	1
18	4
19	3
20	1
21	4
22	2
23	4
24	4
25	1
26	2
27	4
28	2
29	5
30	1
31	3
32	1
33	4

4.7. Упражнения на снарядах

№ задания	№ ответа
1	2
2	4
3	2
4	2
5	3
6	1
7	1
8	5
9	4
10	3
11	2
12	5
13	3
14	2
15	1
16	3
17	2
18	1
19	5
20	2
21	4
22	4
23	3
24	5
25	2
26	3
27	1
28	3
29	2
30	3
31	1
32	2
33	3
34	4

№ задания	№ ответа
35	5
36	2
37	3
38	1
39	4
40	3
41	1
42	4
43	2
44	2
45	3
46	2
47	4
48	3
49	3
50	2
51	1
52	2
53	4
54	2
55	3

4.8. Гимнастическая терминология (основные термины)

№ вопроса	Ответ
1	сверху
2	снизу
3	обратный
4	разный
5	скрестный
6	узкий
7	широкий
8	глубокий
9	спереди
10	сзади
11	вскок

№ вопроса	Ответ
12	продольно
13	поперек
14	одноименные
15	разноименные
16	одновременные
17	поочередные
18	последовательные
19	волнообразные
20	вис
21	смешанный
22	упор
23	смешанный
24	сед
25	подъем
26	спад
27	мах
28	размахивание
29	раскачивание
30	перемах
31	скрещение
32	круг
33	поворот
34	оборот
35	выкрут
36	соскок
37	перекат
38	переворот
39	сальто
40	стойка
41	кувырок
42	строй
43	шеренга
44	фланги
45	колонна
46	фронт
47	интервал

№ вопроса	Ответ
48	дистанция
49	замыкающий
50	направляющий
51	ширина строя
52	глубина строя
53	двухшереножный
54	ряд
55	одношереножный
56	разомкнутый
57	предварительной
58	исполнительной
59	делай – раз, делай – два
60	отставить
61	распоряжение
62	основная стойка
63	становись, смирно
64	вольно
65	правой вольно
66	равняйся
67	налево – равняйся
68	на середину – равняйся
69	по порядку рассчитайся
70	на первый и второй рассчитайся
71	по тем же, что и на месте
72	группа – разойдись
73	на два счета
74	полповорота напра-во!
75	правую
76	левую
77	правую
78	нале-во
79	напра-во
80	кругом – марш
81	строевым шагом – марш
82	шагом марш
83	шагом марш

№ вопроса	Ответ
84	строевым – марш
85	без задания – марш
86	бегом – марш
87	группа – стой
88	на месте шагом – марш
89	на месте
90	прямо
91	когда группу необходимо сомкнуть
92	в одну шеренгу – становись
93	в колонну по одному – становись
94	на первый и второй – рассчитайся
95	в две шеренги – стройся
96	в одну шеренгу – стройся
97	в три шеренги – стройся
98	четыре, два, на месте
99	по расчету шагом – марш
100	на свои места шагом – марш
101	три, четыре, пять
102	в колонну по три, левое плечо вперед, шагом – марш
103	первый и второй
104	в колонну по два, шагом – марш
105	в колонну по одному, шагом – марш
106	в колонну по три, шагом – марш
107	в колонну по одному, шагом – марш
108	от середины в колонну по три приставными шагами разом – кнись
109	к середине сом – кнись
110	в колонну по три налево – марш
111	в колонну по одному направо в обход, шагом – марш
112	дробление
113	в колонну по одному направо в обход – марш
114	сведение
115	налево в колонну по два – марш
116	разведение

№ вопроса	Ответ
117	в колонны по два направо в обход – марш
118	слияние
119	перестройся влево, шагом марш
120	размыкание
121	смыкание
122	налево от середины на три шага – разомкнись
123	направо – сом – кнись
124	от середины влево на пять шагов приставными шагами разомкнись
125	к середине приставными шагами, сом – кнись

ЛИТЕРАТУРА

- Брыкин А.* Гимнастическая терминология. 2-е изд., перераб. и испр. М. : ФиС, 1969. 187 с.
- Гимнастика в школе : учеб. пособие / В.И. Загrevский, В.В. Шутов, Ю.Н. Бойко, О.И. Загrevский.* Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. 202 с.
- Гимнастика : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загrevская, Н.В. Казакевич и др. ; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.* М. : Академия, 2001. 448 с.
- Гимнастическая терминология : справ. по курсу «Гимнастика» / сост. С.А. Александров.* Гродно : ГрГУ, 2000. 43 с.
- Загrevский В.И., Загrevский О.И.* Программированное обучение в гимнастике с использованием средств компьютерной техники. Томск : Изд-во Том. пед. ин-та, 1990. 103 с.
- Загrevский О.И., Загrevская А.И.* Гимнастика в общеобразовательной школе : учеб. пособие. Центр учебно-методической литературы Томского государственного педагогического университета, 2003. 140 с.
- Закиров А.М., Петров П.К.* Гимнастическая терминология. Общеразвивающие упражнения. Ижевск : УдГУ, 1985. 44 с.
- Петров П.К., Закиров А.М.* Гимнастика: Программированные задания для самоконтроля и контроля знаний : учеб. пособие для студентов пед. фак. физ. воспитания. Ижевск, 1989. 59 с.
- Попова Е.Г., Грецов Г.В.* Общеразвивающие упражнения : метод. рекомендации. Ленинград : Изд-во РТП ГДОИФК, 1988. 52 с.
- Сахаров В.П.* Гимнастическая терминология : метод. пособие. Томск : Том. спорт.-пед. колледж, 1999. 60 с.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕРМИНОЛОГИЯ ГИМНАСТИКИ	5
1.1. Характеристика гимнастической терминологии	5
1.1.1. Понятие о гимнастической терминологии	5
1.1.2. История развития гимнастической терминологии	7
1.2. Правила гимнастической терминологии	11
1.2.1. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии	11
1.2.2. Способы образования гимнастических терминов	13
1.2.3. Правила уточняющего и сокращающего характера в гимнастической терминологии	15
1.2.4. Формула и формы записи гимнастических упражнений	17
ГЛАВА 2. ТЕРМИНОЛОГИЯ СТРОЕВЫХ, ПОРЯДКОВЫХ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	23
2.1. Общие положения по строевым упражнениям	24
2.1.1. Термины, характерные для строевых действий	24
2.1.2. Строевые упражнения	26
2.1.3. Строевые действия на месте (строевые приемы)	31
2.1.4. Построения и перестроения	34
2.1.5. Передвижения	42
2.1.6. Размыкания и смыкания	51
2.2. Общая характеристика, классификация и терминология общеразвивающих упражнений	53
2.2.1. Стойки	55
2.2.2. Упоры	57
2.2.3. Приседы, полуприседы	59
2.2.4. Седы	60
2.2.5. Выпады	61
2.2.6. Наклоны	62
2.2.7. Положения рук	63
ГЛАВА 3. ГИМНАСТИЧЕСКОЕ МНОГООБОРЬЕ И ЕГО ТЕРМИНОЛОГИЯ	67
3.1. Вольные упражнения	67
3.1.1. Структурные группы элементов (мужчины)	69
3.1.2. Структурные группы элементов (женщины)	70
3.1.3. Терминология базовых элементов учебной программы на вольных упражнениях	71
3.2. Упражнения на коне	75
3.2.1. Структурные группы элементов на коне	76
3.2.2. Терминология базовых элементов учебной программы на коне – махи	76

3.3. Упражнения на кольцах	79
3.3.1. Структурные группы элементов на кольцах	79
3.3.2. Терминология базовых элементов учебной программы на кольцах	80
3.4. Опорный прыжок	84
3.4.1. Структурные группы опорных прыжков (мужчины)	85
3.4.2. Структурные группы опорных прыжков (женщины)	86
3.4.3. Терминология базовых элементов учебной программы на опорном прыжке	86
3.5. Упражнения на брусьях	88
3.5.1. Структурные группы элементов на брусьях	89
3.5.2. Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях	90
3.6. Упражнения на перекладине	93
3.6.1. Структурные группы элементов на перекладине	94
3.6.2. Терминология базовых элементов учебной программы на перекладине	95
3.7. Упражнения на брусьях разной высоты	98
3.7.1. Структурные группы элементов на брусьях разной высоты	98
3.7.2. Терминология базовых элементов учебной программы на брусьях разной высоты	99
3.8. Гимнастическое бревно	101
3.8.1. Структурные группы элементов на бревне	102
3.8.2. Терминология базовых элементов учебной программы на бревне разной высоты	102
ГЛАВА 4. МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ	106
4.1. Общие вопросы	106
4.2. Строевые приемы	109
4.3. Построения и перестроения	112
4.4. Передвижения	121
4.5. Размыкания и смыкания	127
4.6. Общеразвивающие упражнения	130
4.7. Упражнения на снарядах	140
4.8. Гимнастическая терминология (основные термины)	156
ПРИЛОЖЕНИЕ	163
ЛИТЕРАТУРА	173

Учебное издание

**Олег Иннокентьевич Загrevский,
Владимир Сергеевич Шерин**

**ОСНОВЫ ТЕРМИНОЛОГИИ
ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**

Учебное пособие

Редактор – Ю.П. Готфрид
Оригинал-макет – А.И. Лелююр
Дизайн обложки – А.В. Бабенко

Подписано к печати 1.04.2013 г. Формат 60×84/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Times.
Усл. печ. л. 10,23. Тираж 60 экз. Заказ № 331.

Отпечатано на оборудовании
редакционно-издательского отдела
Томского государственного университета
634050, г. Томск, пр. Ленина, 36. Корп. 4. Оф. 011
Тел. 8+(382-2)–52-98-49