КОМБИНАЦИИ

 повышенного уровня, по разделу гимнастика для школьников по физической культуре 9-11 класс.

Комбинации составлены на основании программы (комплексной) по физическому воспитанию учащихся общеобразовательной школы, Всероссийской олимпиады по физической культуре и авторской разработки Крутикова В.Н. преподавателя физического воспитания СВПК №1.

Материал можно использовать как контрольные упражнения по разделу гимнастика, к подготовке к Всероссийской олимпиаде для школьников по физической культуре и для проведения неклассификационных соревнований по спортивной гимнастике.

Автор разработки – Созонов Павел Михайлович

Учитель физической культуры МБОУ Выльгортской СОШ №1

Сыктывдинского рай-на Республики Коми

Таблица 1. Акробатическое упражнение, 9 классы (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Отставляя ногу в стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук– перекат вперёд в упор присев | 2,0 |
| 2 | Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев | 2,0 |
| 3 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись | 1,0 |
| 4 | Выпрямиться в стойку руки вверх - махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд с крестно правой (левой) - встать с поворотом на 180° во.с. руки в верх | 2,0 |
| 5 | махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения | 1,0 |
| 6 | Кувырок вперёд прыжком | 1,0 |
| 7 | Прыжок вверх с поворотом на 360° | 1,0 |

 Таблица 2. Акробатическое упражнение, 9 классы (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Шагом левой(правой) равновесие, руки в стороны («Ласточка») | 0,5 |
| 2 | Выпад правой (левой), руки в стороны | 1,0 |
| 3 | Кувырок вперед толчком одной в сед с наклоном, руки вверх | 1,0 |
| 4 | Кувырок назад в упор присев | 1,0 |
| 5 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь – выпрямиться в наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить | 1,5 |
| 6 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, держать – лечь на спину, руки вверх | 1,5 |
| 7 | Согнуть руки и ноги – «мост», держать – поворот кругом в упор присев | 1,5 |
| 8 | Встать, руки вверх, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот направо (налево) к направлению движения, в «старт пловца» | 1,0 |
| 9 | Кувырок вперёд – прыжок вверх прогнувшись | 1,0 |

Таблица 3. Акробатическое упражнение, 10 классы (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | С 2-3 шагов разбега длинный кувырок вперед | 1,0 |
| 2 | Кувырок вперед в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны | 1,0 |
| 3 | Силой стока на голове и руках (держать) | 1,5 |
| 4 | Опускаясь кувырок назад в упор стоя согнувшись | 1,5 |
| 5 | Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево)к направлению движения | 2,0 |
| 6 | Махом одной и толчком другой стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд | 2,0 |
| 7 | Кувырок вперёд и прыжок в верх прогнувшись ноги врозь | 1,0 |

 Таблица 4. Акробатическое упражнение, 10 классы (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Опускаясь на колени наклон назад прогнувшись, руки на пояс | 1,0 |
| 2 | Выпрямляясь с поворотом на лево сед и сед углом (держать), руки в стороны | 1,0 |
| 3 | Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост» | 1,0 |
| 4 | Поворот в упор присев, встать в о.с. | 1,0 |
| 5 | Прыжком, широкая стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1,0 + 0,5 |
| 6 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – прыжком, основная стойка | 1,0 + 0,5 |
| 7 | Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд («ножницы»), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх | 0,5 |
| 8 | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону, повернуться направо (налево) – приставить правую (левую) в «старт пловца» | 0,5 + 0,5 |
| 9 | Кувырок вперёд –прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° | 1,0 + 0,5 |

Таблица 5. Акробатическое упражнение, 11 классы (юноши)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед | 2,0 |
| 2 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев | 1,5 |
| 3 | Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев | 2,0 |
| 4 | Кувырок назад в упор стоя согнувшись | 1,5 |
| 5 | Выпрямиться в стойку руки вверх и шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать | 1,0 |
| 6 | Выпрямиться в стойку руки вверх, шагом одной, махом другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения, прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь | 2,0 |

Таблица 6. Акробатическое упражнение, 11 классы (девушки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Стоимость |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёд («козлик») | 0,5 |
| 2 | Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны («Ласточка»), держать– приставить правую (левую) в о.с. - прыжком, широкая стойка ноги врозь и наклон прогнувшись, руки в стороны, обозначить | 1,5 |
| 3 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатках без помощи рук, держать | 1,5 |
| 4 | Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в стороны, держать – лечь на спину руки вверх | 1,0 |
| 5 | Согнуть руки и ноги «мост», держать – поворот кругом в упор присев | 1,0 |
| 6 | Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись и выпрямиться в стойку, руки вверх | 1,0 + 1,5 |
| 7 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения | 1,0 |
| 8 | Прыжок вверх с поворотом на 180° | 1,0 |