

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОУ ВПО ЛНР «ЛУГАНСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКО»**

**А.Г. Черноштан**

# **Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья**

**Учебное пособие**  
для студентов очной и заочной форм обучения  
по направлению подготовки  
49.03.01 «Физическая культура»



**Луганск  
2018**

УДК 796.41(075.8)  
ББК 75.6р3  
Ч-75

**Рецензенты:**

- Горашук В.П.** – профессор кафедры теории и методики физического воспитания ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», доктор педагогических наук, профессор;
- Сериштан В.М.** – заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки», кандидат педагогических наук, профессор;
- Зюсюков А.В.** – заведующий кафедрой спортивных дисциплин ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», кандидат педагогических наук, доцент.

**Чорноштан А.Г.**

**Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья :**  
**Ч-75 учебное пособие / А.Г. Чорноштан; ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко». – Луганск : Книта, 2018. – 60 с.**

В учебном пособии представлены рейтинговые комбинации мужского и женского гимнастического многоборья разного уровня сложности, разработанные на основе программного практического материала дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания».

Предназначено для студентов очной и заочной форм обучения по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», а так же для преподавателей гимнастики ВУЗов и специалистов в области физической культуры и спорта.

**УДК 796.41(075.8)**  
**ББК 75.6р3**

*Рекомендовано Ученым советом ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» в качестве учебного пособия для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (протокол № 2 от 11 сентября 2018 года)*

© Чорноштан А.Г., 2018  
© ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», 2018

## Оглавление

Предисловие.....	4
Введение.....	6
<b>1. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 1-го года обучения.....</b>	<b>10</b>
1.1. Мужское многоборье.....	10
1.2. Женское многоборье.....	13
<b>2. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 2-го года обучения.....</b>	<b>17</b>
2.1. Мужское многоборье.....	17
2.2. Женское многоборье.....	21
<b>3. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 3-го года обучения.....</b>	<b>26</b>
3.1. Мужское многоборье.....	26
3.2. Женское многоборье.....	30
<b>4. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 4-го года обучения.....</b>	<b>36</b>
4.1. Мужское многоборье.....	36
4.2. Женское многоборье.....	40
<b>5. Программные элементы гимнастического многоборья, рекомендуемые студентам к составлению произвольных комбинаций.....</b>	<b>46</b>
5.1. Мужское многоборье.....	46
5.2. Женское многоборье.....	51
<b>Заключение.....</b>	<b>56</b>
<b>Список использованной литературы.....</b>	<b>57</b>
<b>Список рекомендуемой литературы.....</b>	<b>59</b>

## Предисловие

Одной из важнейших проблем современной педагогики была и остается проблема подготовки высококвалифицированной, образованной, самостоятельной и способной к дальнейшему профессиональному развитию личности. Достижение новой целевой основы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта предусматривает активный переход от существующей школы памяти к школе мышления, в которой вместо традиционной организации и технологии обучения, будут внедряться новые, профессионально-ориентированные технологии индивидуальной подготовки специалиста как творческой личности. Формирование соответствующих общественному эталону личностных качеств будущего учителя физической культуры требует, на наш взгляд, более активного внедрения инновационных технологий. Они, как целостная дидактическая система, оптимизируют учебный процесс, обеспечивают высокий уровень мотивации, познавательной активности и самостоятельности студентов в учебной деятельности, а также интеграцию их профессиональной и социокультурной подготовки.

Бесспорно, что новые представления о личности будущего учителя физической культуры и тренера, прежде всего, отражаются в целевых установках и должны закрепляться в государственных стандартах профессионального образования. С точки зрения педагогической инноватики, нововведения такого характера инициируют сдвиги в системе в целом, поэтому считаются системными и вызывают глобальные преобразования существующей системы на уровне возникновения новой.

Требования к уровню профессиональной компетентности будущих педагогов инициировали нас на поиски оптимальной технологии преподавания курса гимнастики в высших учебных заведениях физического воспитания и спорта. Анализ новых образовательных технологий в спортивно-педагогической деятельности, сравнительная характеристика их с традиционной системой преподавания спортивных дисциплин, собственный педагогический опыт позволяет констатировать, что преподавание курса гимнастики может быть оптимальным на основе модульной технологии обучения, которая обеспечена соответствующей системой оцени-

вания профессиональных знаний, умений и навыков студентов. Нами разработана технологическая модель подготовки будущего учителя физической культуры на модульной основе по дисциплине «Гимнастика с методикой преподавания». Основным средством указанной технологии обучения является модульная программа, содержательная часть которой определяется дидактической целью системнооперационного направления и построена на основе деятельностных признаков. Общую структуру модульной программы по гимнастике составляют модульные программы на каждый год обучения. Структурными компонентами программы каждого курса обучения являются модули познавательного типа (теоретическая подготовка), рецептно-операционального типа (техническая и физическая подготовка) и системно-операционного типа (методическая подготовка).

Разработка новых государственных стандартов в профессиональном педагогическом образовании и внедрение экспериментальных технологий обучения побудили нас на поиски новых подходов к системе контроля и проверки заданных стандартов знаний и профессиональных ориентиров. Ведущей шкалой оценивания учебных достижений студентов на этапе внедрения модульной технологии преподавания гимнастики стала ранговая оценочная шкала, характерной чертой которой является рейтинговая система оценивания. Несмотря на то, что основой рейтинга является число (основа количественной шкалы), он все же соответствует требованиям ранговой шкалы, поскольку оценивание проводится на базе или субъективных мнений преподавателя (субъектный уровень), или путем набора суммарного количества баллов по определенным критериям (объективный уровень).

Система формирования профессионально-педагогических качеств будущего учителя физической культуры нуждается, по нашему мнению, в дифференцированном оценивании таких ведущих аспектов подготовки студентов как теоретическая, методическая, техническая и физическая подготовка. В представленном пособии предлагается новый взгляд на пути повышения уровня базовой технической подготовленности студентов институтов физического воспитания и спорта на модульной основе.

## Введение

Техническая подготовка по гимнастике является неотъемлемой частью системы общей профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры. Критерием оценки технического мастерства студентов является умение легко, безошибочно, красиво и с широкой амплитудой выполнять сложнокоординационные гимнастические упражнения. Сложность технической подготовки обусловлена тем, что студентам приходится осваивать не одно упражнение, а большое количество разнообразных упражнений разного уровня сложности и двигательной структуры. Формирование гимнастических умений и навыков – это сложный, непрерывный процесс, который начинается на этапе начальной подготовки на первом курсе и заканчивается учебными соревнованиями по гимнастике на четвёртом курсе. Умения и навыки высокой культуры движений при выполнении даже элементарных упражнений студенты сохраняют в течение всего учебного периода в вузе, а затем и в дальнейшей профессиональной деятельности.

Знание техники выполнения гимнастических упражнений и методики обучения, высокое качество показа и объяснения упражнений, знание структуры процесса обучения двигательным действиям, методики составления комбинаций гимнастического многоборья и классификационных программ позволяет учителю физической культуры успешно решать задачи физического воспитания учащихся с учетом их возраста, пола и физической подготовленности. Основным содержанием программы формирования специальных двигательных умений и навыков студентов является освоение техники выполнения программных гимнастических элементов и умение выполнять сочетания этих элементов – гимнастические комбинации.

Объективность оценки уровня технической подготовленности студентов по гимнастике строится на основе нормативных критериев оценки соответствующих двигательных действий, утвержденных правилами соревнований, положениями и другими официальными документами. В практике преподавания гимнастики критериями эффективности техники физических упражнений считают признаки, которые позволяют преподавателю определить

степень соответствия двигательных действий исполнителя объективно существующей модели этого же упражнения, описанной в спортивной классификации, учебной программе и учебно-методической литературе.

Обучение сложным гимнастическим упражнениям – это педагогический процесс, требующий планомерной, методически грамотной организации действий преподавателя и студентов. Это процесс решения основных задач обучения, а именно: формирования двигательных умений и навыков, развития комплекса физических качеств, воспитания морально-волевых личностных качеств студентов. На изучение методики обучения гимнастическим упражнениям и освоение техники их выполнения тратится большая часть учебного времени практических занятий по гимнастике. Это обусловлено тем, что именно гимнастические упражнения являются основным программным содержанием уроков физической культуры по разделу «Гимнастика» в общеобразовательной школе. В процессе углубленного разучивания и совершенствования двигательных действий у студентов формируются умения оценивать выполняемые упражнения, оказывать своевременную физическую помощь и обеспечивать страховку, исправлять ошибки, давать рекомендации и методические указания относительно дальнейших действий. Основными требованиями к процессу технической подготовки студентов являются усвоение ими рациональных методов обучения гимнастическим упражнениям и способов их выполнения путем использования дидактических принципов обучения, физиологических закономерностей становления двигательного навыка и фундаментальных положений теории и методики физического воспитания.

Для контроля за процессом технической подготовки студентов разработаны три обязательные программы гимнастического многоборья разного уровня сложности на четыре года обучения, а также рекомендованные элементы и их сочетания для составления произвольных соревновательных комбинаций студентами четвёртого года обучения. Комбинации первого уровня сложности (минимально-достаточного) состоят из простых базовых элементов программного материала. Комбинации второго уровня сложности

(достаточного) содержат основные, рекомендованные к усвоению на данном этапе обучения гимнастические элементы и более усложненные варианты их выполнения и сочетания. Комбинации третьего уровня (высокого) имеют повышенный уровень сложности программных элементов и их сочетаний, и могут включать также элементы следующего этапа обучения.

На каждом виде многоборья студенты поэтапно выполняют комбинации от первого уровня к третьему, учитывая то, что комбинации разного уровня сложности оцениваются, соответственно, различным количеством рейтинговых баллов (в зависимости от шкалы оценивания выбранной преподавателем). Комбинация считается засчитанной, если качество ее выполнения составляет не менее восьми баллов по десятибалльной гимнастической шкале оценивания.

Опыт работы с использованием модульно-рейтинговой технологии обучения свидетельствует, что одной из оптимальных, может быть 30-балльная шкала оценивания уровня технической подготовленности студентов. При таких условиях гимнастические комбинации минимально-достаточного уровня сложности у мужчин оцениваются тремя рейтинговыми баллами (у девушек – 4,5), комбинации достаточного уровня – четырьмя баллами (у девушек – шестью), комбинации высокого уровня – пятью баллами (у девушек – 7,5). Максимальная сумма рейтинговых баллов за техническую подготовленность – 30 баллов (шесть комбинаций высокого уровня сложности у мужчин, четыре – у девушек).

Предложенная рейтинговая система оценки двигательных умений и навыков студентов, по сравнению с традиционной, имеет ряд существенных преимуществ, к которым относятся:

- возможность объективной и качественной проверки уровня сформированности профессиональных качеств студентов в полном объеме;
- высокая степень дифференциации результатов контроля;
- вариативность и надежность усвоения программных элементов;
- увеличение объема двигательной активности и запаса двигательных действий;

- высокий стимулирующий эффект, связанный с постоянным набором все большего количества баллов;
- обеспечение унифицированных критериев оценки и условий контроля;
- повышение активности и самостоятельности студентов в процессе освоения практического материала;
- возможность самоуправления студентами учебным процессом;
- расширение возможностей сравнительного анализа успеваемости студентов;
- обеспеченность принципа завершенности обучения, реализация которого предусматривает переход к следующему уровню сложности только при условии качественного усвоения предыдущего.

Представленные в пособии разноуровневые рейтинговые комбинации гимнастического многоборья являются одним из вариантов распределения программного практического материала курса гимнастики и методики ее преподавания по группам сложности. Следует отметить, что в некоторых случаях, с целью четкого понимания студентами структуры комбинаций, формы и содержания гимнастических элементов и их сочетаний, мы обращаемся к более тщательной терминологической записи гимнастических упражнений, чем того требуют правила сокращения гимнастических терминов. В процессе составления указанных комбинаций (с целью облегчения их выполнения), учитывая их учебный, а не соревновательный характер, мы предполагали использование в некоторых случаях гимнастических матов, физической помощи, промежуточных махов и т. д.

Надеемся, что предлагаемое учебно-практическое пособие будет полезным как для студентов, так и для преподавателей гимнастики в высших учебных заведениях, а также для других специалистов в области физической культуры и спорта.

# **1. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 1-го года обучения**

## **1.1. Мужское многоборье Акробатические упражнения**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – «старт пловца» – кувырок вперед – силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках – кувырок вперед скрестно правой – поворот кругом в приседе – кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках (держать) – перекат вперед в упор присев и встать, руки в стороны – шаг правой – махом левой прыжок со сменной ног – переворот в сторону с правой – приставить левую с поворотом направо – прыжок вверх прогнувшись, руки вверх-наружу – о. с.

### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

«Старт пловца» – кувырок вперед прыжком – перекат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – перекат вперед в упор присев скрестно правой – поворот кругом в приседе – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь – силой согнувшись ноги врозь, стойка на голове и руках – выпрямляя руки, опускание в упор лежа – упор присев – прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом, руки вверх – руки в стороны, два шага с правой и перекидной прыжок – равновесие на правой – два переворота в сторону – о. с.

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – «старт пловца» – прыжком кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед прогнувшись – упор стоя ноги врозь – толчком двумя упор лежа – кувырок вперед силой в упор присев – силой согнувшись стойка на голове и руках – перекат назад в упор лежа – поворот в упор лежа сзади – сед – наклон вперед и кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись – выпрямляясь, мах правой вперед, руки в стороны и махом правой назад, поворот кругом на левой – шаг правой вперед и махом левой, прыжок со сменной ног, руки в стороны – два шага с правой и толчком левой, перекидной прыжок – приставить левую – с разбега переворот в сторону – рондат – о. с.

## Конь-махи

### 1. Минимально-достаточный уровень.

И. п. – упор.

Перемах правой – перемах правой назад – перемах левой – перемах правой – перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вне – перемах левой назад – круг правой – перемах правой – соскок перемахом левой с поворотом направо.

### 2. Достаточный уровень.

И. п. – упор стоя.

С прыжка круг правой – перемах правой – перемах левой – перемах правой назад – перемах левой назад – перемах правой – перемах правой назад – круг левой – перемах левой – соскок перемахом левой вправо-назад с поворотом налево.

### 3. Высокий уровень.

И. п. – упор стоя.

С прыжка круг правой – круг левой вправо – перемах правой – скрещение влево – перемах правой – перемах левой назад – перемах правой назад – круг левой – перемах левой – перемах правой и соскок углом влево-назад.

## Кольца

### 1. Минимально-достаточный уровень.

И. п. – вис.

Размахивание – вис прогнувшись – вис согнувшись – вис сзади – силой вис согнувшись – мах назад – махом вперед вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед вис – мах назад – махом вперед соскок прогнувшись.

### 2. Достаточный уровень.

И. п. – вис.

Вис углом (держать) – мах назад – махом вперед вис согнувшись – мах назад – махом вперед вис прогнувшись – вис согнувшись – махом дугой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед вис согнувшись – махом назад соскок прогнувшись.

### 3. Высокий уровень.

И. п. – вис глубоким хватом.

Подъем силой в упор – угол (держать) – выпрямляясь, опускание в упор на согнутых руках – опускание в вис – силой вис

согнувшись – мах назад – вис прогнувшись – махом назад выкрут в вис согнувшись – махом дугой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед вис – мах назад – махом вперед соскок переворотом.

### **Опорный прыжок**

#### **1. Минимально-достаточный уровень:**

- 1) конь с ручками: прыжок ноги врозь;
- 2) козел в ширину (выс. 130 см): прыжок согнув ноги.

#### **2. Достаточный уровень:**

- 1) козел в длину (выс. 130 см, расст. от мостика 1 м): прыжок ноги врозь;
- 2) конь в ширину (выс. 120 см): прыжок углом.

#### **3. Высокий уровень:**

- 1) козел в длину (выс. 135 см): прыжок согнув ноги;
- 2) конь в длину (выс. 120 см): прыжок ноги врозь (толчком о дальнюю часть).

### **Брусья**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – упор на предплечьях на концах жердей (лицом вовнутрь).

Размахивание – подъем махом назад – махом вперед сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах вовнутрь и махом назад упор стоя на правом колене, левую назад – махом левой стойка на плечах – выпрямляя руки, силой сед ноги врозь (хват спереди) и перехват в хват сзади – угол (держать) – мах назад – махом вперед перемах правой с поворотом кругом в упор – мах назад – мах вперед – махом назад соскок прогнувшись.

#### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – упор на руках.

Размахивание – подъем махом вперед в сед ноги врозь – перемах вовнутрь, мах назад и махом вперед спад в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в сед ноги врозь – перемахом правой вовнутрь поворот направо в упор лежа продольно на левом бедре – махом правой в сторону поворот в сед ноги врозь – угол (держать) – силой, сгибая ноги, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах вовнутрь, мах назад и махом вперед соскок прогнувшись с поворотом кругом вовнутрь.

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – упор.

Размахивание – махом назад стойка на плечах – разгибая руки, махом вперед спад в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в упор – махом назад спад в упор на руках (отодвиг) и подъем махом вперед в сед ноги врозь – угол (держат) – кувырок вперед в сед ноги врозь – перехват в хват за концы жердей – перемах внутрь, мах вперед и махом назад соскок перемахом правой (левой) с поворотом налево (направо).

### **Перекладина**

#### **1. Минимально-достаточный уровень (перекл. низкая).**

И. п. – вис стоя.

Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор – перемах правой – спад в вис на правой и подъем на правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – поворот налево с перемахом левой назад в упор – перемах правой – перемахом левой соскок с поворотом направо.

#### **2. Достаточный уровень (перекладина низкая).**

И. п. – вис стоя.

С разбега подъем правой – спад назад в вис согнувшись ноги врозь правой и подъем на правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – перемах левой в упор сзади – поворот кругом в упор – оборот назад – соскок махом дугой.

#### **3. Достаточный уровень (перекладина высокая).**

И. п. – вис.

Размахивание – подъем разгибом – оборот назад – перемах правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – поворот налево с перемахом левой назад в упор – спад махом дугой – махом назад соскок с поворотом направо (налево).

### **1.2. Женское многоборье**

#### **Опорный прыжок**

#### **1. Минимально-достаточный уровень:**

- 1) конь с ручками: прыжок согнув ноги;
- 2) конь в ширину (выс. 120 см): вскок в упор на коленях и соскок вперед взмахом рук.

## **2. Достаточный уровень:**

- 1) конь в длину (выс. 120 см): с косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой;
- 2) козел в ширину (выс. 120 см): прыжок ноги врозь.

## **3. Высокий уровень:**

- 1) козел в длину (выс. 120 см): прыжок ноги врозь;
- 2) конь в ширину (выс. 110 см): прыжок согнув ноги.

### **Брусья р/в**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – вис на в/ж (лицом к н/ж).

Размахивание изгибами – перемах согнув ноги в вис лежа – вис присев на правой – толчком правой и махом левой подъем переворотом в упор на в/ж – спад назад в вис лежа – сед на левом бедре – сед углом – опуская ноги книзу-вправо, соскок с поворотом кругом направо с хватом правой за н/ж.

#### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – вис стоя, хватом за н/ж (лицом к в/ж).

Махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на н/ж – перемах правой – спад назад в вис на правой и подъем на правой – перехватом за в/ж поворот кругом налево с перемахом правой в вис лежа – вис присев – толчком двумя, подъем в упор на в/ж\* – спад назад в вис лежа ноги врозь правой – перехват за н/ж в упор ноги врозь правой – поворот налево в сед углом – опуская ноги книзу-влево, соскок углом влево с перемахом двумя через н/ж (\*– допускается выполнение подъема переворотом толчком одной и махом другой – оценка снижается на 0,3 балла).

#### **3. Высокий уровень.**

И. п. – вис на в/ж (лицом к н/ж).

Размахивание изгибами – перемах согнувшись в вис лежа – вис присев на одной – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж – опускание переворотом вперед в вис лежа – перемах левой назад – перехватом за н/ж спад назад в вис на правой и подъем на правой – соскок перемахом левой с поворотом кругом направо (в стойку левым боком к снаряду).

## Бревно

### 1. Минимально-достаточный уровень.

И. п. – упор стоя (у правой трети бревна).

Вскоч в упор продольно с опорой правой в сторону – перемах правой в упор ноги врозь правой – поворот налево в сед углом – махом левой назад с опорой руками спереди встать на правую, левую назад на носок, руки в стороны – шаг левой и два шага с правой, полуприседая – равновесие на правой с полунаклоном вперед, левую назад-книзу – приставить левую и поворот кругом на двух – прыжок вверх на двух – прыжок вверх на двух со сменой положения ног – поворот кругом на двух – 2–3 шага вперед, остановка ноги вместе на конце бревна и толчком двумя соскок прогнувшись с конца бревна.

### 2. Достаточный уровень.

И. п. – упор стоя (у правой трети бревна).

Вскоч с перемахом правой в упор ноги врозь правой – поворот налево в сед углом – махом левой назад, с опорой руками спереди, встать на правую, левую назад-книзу, руки в стороны – шаг левой и два переменных шага с правой, полуприседая – равновесие на правой – мах левой вперед и махом левой назад поворот кругом на правой – шаг левой – стойка на правом колене – махом левой назад с опорой руками, полушпагат, руки в стороны – упор присев, правая спереди – встать, руки в стороны и два прыжка со сменой положения ног – поворот кругом на двух – 2–3 шага с левой, остановка ноги вместе на конце бревна и соскок в группировке с конца бревна (толчком двумя).

### 3. Высокий уровень.

С косого разбега (к правой трети бревна; лицом к центру снаряда) вскоч в упор стоя на правом колене, левую назад – махом левой вперед сед на правой пятке, левую вперед на пятку, руки в стороны – стойка на правом колене – встать на левую, правую назад-книзу, руки вверх – шаг правой вперед и равновесие на правой – два шага галопа с правой и прыжок в присед, руки в стороны – поворот кругом в приседе – прыжок вверх со сменой положения ног – упор присев – сед ноги врозь-книзу с опорой руками спереди – сед углом – махом левой вниз встать без опоры руками на правую, левую назад-кни-

зу – махом левой вперед поворот кругом – 2–3 шага разбега и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись с конца бревна.

### **Вольные упражнения**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – упор присев – кувырок вперед – пережат назад в стойку на лопатках – пережат вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в приседе – кувырок назад – пережатом назад лечь на спину, руки вверх – «мост» – лечь на спину – сед – махом правой вверх и вниз, согнуть правую скрестно – поворотом кругом налево встать на правую, левую назад-книзу, руки в стороны – два шага галопа с левой и махом правой перекидной прыжок – о. с.

#### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – стойка на носках, руки в стороны в правом верхнем углу (лицом к диагонали).

Шаг вальса вперед с правой с одноименной волной руками (два такта) – равновесие на правой – «старт пловца» – длинный кувырок вперед – пережатом назад лечь на спину, руки вверх – «мост» – лечь на спину, руки вверх – группировка лежа на спине – выпрямиться в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – пережат вперед в упор присев – кувырок назад через плечо в полушпагат на правой, руки в стороны – упор стоя на правом колене, левая назад – махом левой назад встать, руки в стороны – шаг польки с правой и махом правой перекидной прыжок – о. с.

#### **3. Высокий уровень.**

И. п. – о. с. в левом верхнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на левой – выпрямляясь, шаг правой и переворот в сторону с правой – приставляя левую, поворот направо (по ходу движения) в полуприсед, руки назад – кувырок вперед прыжком – кувырок назад – пережат назад в стойку на лопатках – кувырок назад через плечо в стойку на коленях, руки в стороны – встать в стойку ноги врозь, руки вверх – «мост» наклоном назад – поворот в упор присев – кувырок вперед скрестно – встать с поворотом кругом в стойку на носках, руки в стороны – вальсовый шаг вперед с правой с одноименной волной руками (два такта) – шагом правой поворот на двух на 360° в стойку на правой, левую назад на носок, руки вверх.

## **2. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 2-го года обучения**

### **2.1. Мужское многоборье Вольные упражнения**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – с разбега кувырок вперед – прыжком кувырок вперед скрестно – поворот кругом в приседе – кувырок назад в стойку ноги врозь, руки в стороны – силой, ноги врозь, стойка на голове и руках – выпрямляя руки, опускание в упор лёжа – перемахом двумя вправо, поворот на  $135^\circ$  в упор лежа сзади (вдоль границы ковра, ногами к нижнему левому углу) – сед – перекат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – перекат вперед в упор присев и встать, руки в стороны – два переворота в сторону и поворот по ходу движения – толчком левой, перекидной прыжок с поворотом лицом к диагонали – с разбега рондат – о. с.

#### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в левом верхнем углу (лицом к диагонали).

С разбега переворот в сторону с поворотом по ходу движения и кувырок вперед толчком одной – силой согнувшись стойка на голове и руках – перекат назад в упор лежа – перемахом правой поворот кругом в упор лежа сзади – сед – наклон вперед и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа – упор присев – встать с полуповоротом направо, руки в стороны – махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) и кувырок вперед – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – круговым движением левой рукой книзу, приставить левую – два шага с правой и махом правой прыжок со сменой ног – шаг левой и перекидной прыжок (лицом к диагонали) – с разбега переворот в сторону и рондат – о. с.

#### **3. Высокий уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

С разбега переворот в сторону – рондат с отскоком и поворотом кругом – кувырок вперед скрестно правой – встать с поворотом налево на  $135^\circ$  (лицом к левому нижнему углу) – падением вперед, упор лежа на согнутых руках, правую назад – упор лежа – силой со-

гнувшись стойка на голове и руках – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой, правую в сторону на пятку – два круга правой – упор присев – толчком двумя стойка на руках (обозначить) и кувырок вперед – встать, руки в стороны – шаг правой и махом левой прыжок со сменой ног – прыжком на правую равновесие – выпрямляясь, шаг левой и толчком левой перекидной прыжок (лицом к диагонали) – с разбега переворот вперед (или: кувырок вперед – переворот вперед с опорой головой и руками).

### **Конь-махи**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – упор стоя.

С прыжка круг правой – перемах правой – перемах левой – перемах правой назад – перемах левой назад – перемах правой вне – обратное скрещение вправо – перемах левой назад – перемах правой и соскок перемахом правой назад влево с поворотом направо.

#### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – упор стоя у правой трети коня, правая рука на теле коня, левая рука на правой ручке, хватом сверху.

С прыжка перемах левой с поворотом кругом направо (плечом назад) в упор ноги врозь правой на ручках – перемах левой – перемах правой назад – перемах левой назад – перемах правой – скрещение влево – перемах правой вне и перемах левой назад в упор ноги врозь правой вне – обратное скрещение вправо – перемах левой назад – круг правой – перемах правой – перемах левой и соскок углом назад-вправо.

#### **3. Высокий уровень.**

И. п. – упор стоя у правой трети коня, правая рука на теле коня, левая рука на правой ручке (хват обычный).

С прыжка перемах правой с поворотом кругом налево и с перемахом левой назад в упор на ручках – круг правой – круг левой вправо – перемах правой – скрещение влево – скрещение вправо – перемах левой – перемах правой назад – обратное скрещение влево – перемах правой назад и соскок перемахом двумя влево с поворотом налево.

## Кольца

### 1. Минимально-достаточный уровень.

И. п. – вис глубоким хватом.

Подъем силой в упор (с помощью) – сгибая руки, опускание в упор на согнутых руках – опускание в вис – мах вперед – мах назад – махом вперед вис согнувшись – махом дугой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед вис согнувшись – махом назад выкрут в вис согнувшись (допускается помощь)\* – мах назад – махом вперед соскок переворотом (\* – в случае оказания помощи оценка снижается на 0,3 балла).

### 2. Достаточный уровень.

И. п. – вис глубоким хватом.

Подъем силой в упор – угол (держать) – опускание вперед в вис согнувшись – махом дугой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед вис прогнувшись – вис согнувшись – махом назад выкрут в вис согнувшись – мах назад – махом вперед вис прогнувшись – соскок выкрутом назад.

### 3. Высокий уровень.

И. п. – вис глубоким хватом.

Подъем силой в упор – угол (держать) – спад назад в вис согнувшись – вис сзади – силой вис согнувшись и махом назад выкрут в вис согнувшись – махом дугой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед вис – мах назад – махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

## Опорный прыжок

### 1. Минимально-достаточный уровень:

- 1) конь с ручками: прыжок боком;
- 2) козел в длину (выс. 135 см; расстояние от мостика 1м): прыжок согнув ноги.

### 2. Достаточный уровень:

- 1) конь в длину (выс. 135 см): прыжок ноги врозь;
- 2) конь с ручками: прыжок прогнувшись.

### 3. Высокий уровень:

- 1) козел в ширину (выс. 120 см): прыжок согнувшись;
- 2) конь в длину (выс. 130 см): прыжок согнув ноги.

## **Брусья**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – упор на руках.

Размахивание – подъем махом вперед в сед ноги врозь – силой ноги врозь стойка на плечах – кувырок вперед согнувшись в упор на руках и мах назад – подъем махом вперед в сед ноги врозь – угол (держать) – сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь, мах назад и махом вперед соскок прогнувшись с поворотом кругом вовнутрь (допускается выполнение двух дополнительных махов перед подъемом махом вперед – оценка снижается на 0,3 балла).

### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – упор на руках.

Размахивание – подъем махом назад – угол (держать) – силой согнувшись стойка на плечах – кувырок назад прогнувшись в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в упор и мах назад – махом вперед сед ноги врозь – перехватом вперед упор на руках лежа ноги врозь – подъем махом вперед – махом назад соскок прогнувшись с поворотом кругом наружу (допускается выполнение двух дополнительных махов перед соскоком; оценка снижается на 0,3 балла).

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – вис стоя, хватом за концы жердей.

С разбега подъем разгибом в упор – махом вперед, угол (держать) – сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь и махом назад спад в упор на руках (отодвиг) – подъем махом вперед – махом назад стойка на плечах – кувырок вперед согнувшись и подъем махом назад – махом вперед сед ноги врозь – кувырок вперед и перехват в хват спереди за концы жердей – перемах внутрь, мах вперед и махом назад соскок ноги врозь.

## **Перекладина**

### **1. Минимально-достаточный уровень (перекл. низкая).**

И. п. – вис стоя.

С разбега подъем правой – спад назад в вис согнувшись ноги врозь правой и подъем на правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – поворот направо с перемахом левой в упор – оборот назад – соскок дугой.

## **2. Достаточный уровень (перекл. высокая).**

И. п. – вис.

Размахивание – подъем правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – перехват в хват сверху – спад назад в вис согнувшись ноги врозь правой и подъем правой – поворот кругом налево с перемахом левой назад в упор – спад махом дугой и мах назад – махом вперед подъем переворотом в упор – оборот назад – спад махом дугой – махом назад перехват правой в скрестный хват – махом вперед соскок с поворотом кругом направо.

## **3. Высокий уровень (перекл. высокая).**

И. п. – вис.

Размахивание (подтягиванием) – подъем махом назад – оборот назад – отмахом назад спад в вис и махом вперед подъем разгибом – спад махом дугой – махом назад перехват левой в скрестный хват сверху – махом вперед поворот налево с перехватом правой в вис разным хватом – подъем правой – оборот назад – поворот кругом направо с перемахом левой в упор – соскок дугой.

## **2.2. Женское многоборье**

### **Опорный прыжок**

#### **1. Минимально-достаточный уровень:**

- 1) конь с ручками: прыжок ноги врозь;
- 2) козел в ширину (выс. 120 см, расстояние от мостика 70 см): прыжок согнув ноги.

#### **2. Достаточный уровень:**

- 1) конь с ручками: прыжок боком;
- 2) козел в длину (выс. 110 см, расстояние от мостика 60 см): прыжок согнув ноги.

#### **3. Высокий уровень:**

- 1) конь с ручками: прыжок углом;
- 2) конь в ширину (выс. 110 см): прыжок ноги врозь.

### **Брусья р/в**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – вис на в/ж (лицом к н/ж).

Размахивание изгибами – перемах ноги врозь в вис лежа – перемах левой назад – перехватом за н/ж спад назад в вис на правой

и подъем на правой (допускается помощь)\* – поворот налево кругом с перемахом левой назад в упор – перемах правой – перехватом за в/ж (сначала левой рукой в хват сверху, затем правой рукой в хват снизу скрестно) поворот налево с перемахом правой в вис лежа разным хватом – перехват левой в хват сверху – вис присев на одной – подъем переверотом в упор на в/ж – спад назад в вис лежа ноги врозь правой – перехватом за н/ж упор ноги врозь правой на н/ж – соскок перемахом левой с поворотом направо на 270° (в стойку левым боком к снаряду).

\* – при оказании помощи – сбавка 0,3 балла.

## **2. Достаточный уровень.**

И. п. – вис стоя (лицом к в/ж).

С разбега подъем на правой – перехват за в/ж и поворот направо с перемахом правой назад в вис лежа – вис присев – толчком двумя подъем в упор на в/ж – спад назад ноги врозь в вис лежа – вис присев на правой – махом левой и толчком правой подъем переверотом в упор на в/ж – сгибая ноги, опускание переверотом вперед в вис – перехватом поворот кругом в висе – перемах, согнув ноги (под жердью), в вис лежа сзади – отпуская одну руку, поворот на 270° в сед на бедре – сед углом – опуская ноги внутрь, соскок углом назад.

## **3. Высокий уровень.**

С разбега или из вися стоя хватом за н/ж (лицом к в/ж; с пружинного мостика) – прыжком перемах правой в упор ноги врозь правой на н/ж – оборот вперед – перехватом за в/ж поворот налево с перемахом правой в вис присев на правой – толчком правой и разгибом левой подъем в упор на в/ж – сгибаясь вперед, перехват за н/ж и опускание, согнув ноги, в упор на н/ж – перемах правой – перехват за в/ж в вис лежа ноги врозь правой – перемахом левой поворот на 270° в сед на бедре – вис лежа – соскок оборотом из вися на согнутых ногах.

## **Бревно**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

С косого разбега к правой трети бревна вскок в упор присев (лицом к центру бревна) – встать на правую, левую назад на носок, руки вверх – шаг левой, руки в стороны – шаг галопа с правой и махом левой вперед поворот кругом на правой – руки вверх, ма-

хом правой назад поворот кругом на левой – равновесие на правой – шагом левой вперед, поворот на левой кругом направо – приставить правую, левую руку вверх, правую руку в сторону – два прыжка со сменой положения ног – два переменных шага с правой, полуприседа, со сменой положения рук в момент полуприседа – шагом галопа с правой прыжок в присед, руки в стороны – поворот кругом в приседе – упор присев – упор ноги врозь – сед углом – лечь на спину с хватом за бревно снизу – поднять ноги вперед в угол – опуская ноги, упор присев на правой, левую книзу и махом левой назад, упор стоя на правом колене, левую назад – махом левой соскок влево прогнувшись с опорой руками.

## **2. Достаточный уровень.**

И. п. – упор стоя (лицом к правой трети бревна).

Вскок в упор присев на правой, левую в сторону на носок – поворот направо в сед ноги врозь-книзу, руки в стороны – сед углом – лечь на спину с хватом за бревно снизу – сгибаясь, коснуться носками бревна за головой – перекатом вперед лечь на живот с опорой согнутыми руками – упор лежа – упор присев – встать с поворотом кругом, руки в стороны – вальсовый шаг вперед с правой с одноименной волной руками и махом правой вперед, поворот кругом на левой – приставить правую и махом левой назад, поворот кругом на правой – шаг левой – равновесие на правой на конце бревна – приставляя левую, поворот кругом на двух, руки в стороны – два прыжка со сменой положения ног с продвижением вперед – прыжок согнув ноги – правую вперед на носок и поворот кругом на правой – махом одной и толчком другой соскок влево (вправо) прогнувшись с опорой руками.

## **3. Высокий уровень.**

С разбега (с торца бревна) вскок в упор присев – встать, руки в стороны – шаг польки с правой и прыжком равновесие на правой – махом левой вперед прыжок в присед, правая впереди, руки в стороны – поворот кругом в приседе – упор присев – упор лежа – лечь на живот с опорой согнутыми руками – выпрямляясь ноги врозь лечь на спину с хватом за бревно снизу – сгибаясь, коснуться носками бревна за головой – перекатом вперед присед на правой, левую книзу и встать на правую, левую назад на носок – приста-

вить правую в стойку на носках – вальсовый шаг вперед с правой с разноименной волной руками и, приставляя правую, поворот в стойку продольно, руки в стороны – равновесие на правой продольно – приставляя левую, поворот налево, руки вверх – прыжок со сменой положения ног и прыжок согнув ноги со сменой положения ног – соскок рондатом с конца бревна.

### **Вольные упражнения**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

С разбега темповой подскок (вальсет) и переворот в сторону с поворотом по ходу движения – равновесие на одной – «старт пловца» – кувырок вперед прыжком – перекаат назад в стойку на лопатках – кувырок назад через плечо в упор стоя на правом колене, левую назад – опуская левую, поворот налево в упор лежа сзади – лечь на спину, руки вверх – «мост» – поворот в упор присев – встать, руки в стороны – вальсовый шаг с разноименной волной руками – перекидной прыжок толчком левой – о. с.

#### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в левом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на правой – кувырок вперед толчком правой – стойка на голове и руках (любым способом) – упор присев – встать с волной туловищем и круговым движением руками книзу – с разбега прыжок шагом и перекидной прыжок – с разбега два переворота в сторону – поворот по ходу движения в стойку ноги врозь, руки вверх – «мост» наклоном назад (допускается помощь)\* – поворот в упор присев – перекаат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – кувырок назад через плечо в стойку на коленях – о. с. (\*– за оказание помощи – сбавка 0,3 балла).

#### **3. Высокий уровень.**

И. п. – о. с. в левом верхнем углу (лицом к диагонали).

С разбега переворот в сторону – рондат – равновесие на правой – махом левой и толчком правой переворот через стойку на руках в «мост» – поворот в упор присев – кувырок назад в стойку ноги врозь – поворотом направо (налево) шпагат правой (левой) – поворотом налево (направо) лечь на спину, руки вверх –

перекатом в сторону упор лежа на согнутых руках – упор лежа – толчком двумя упор стоя согнувшись ноги врозь – кувырок вперед в сед углом – сед, согнув правую скрестно – поворот кругом налево в упор присев – прыжок вверх с поворотом кругом – с разбега прыжок шагом и подбивной прыжок с поворотом кругом – о. с.

### **3. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 3-го года обучения**

#### **3.1. Мужское многоборье**

##### **Вольные упражнения**

##### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в центре ковра, лицом к левому нижнему углу.

Мах левой в сторону, руки в стороны – выпад влево, согнуть руки скрестно-книзу, голову наклонить вперед – толчком левой, стойка на правой, левую в сторону, руки в стороны – толчком правой сменить положение ног с кругом руками книзу – переворот в сторону с поворотом по ходу движения и падение в упор лежа на согнутых руках, левую назад – упор лежа – толчком двумя упор стоя согнувшись ноги врозь – силой согнувшись ноги врозь стойка на голове – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись с полуповоротом направо, руки вверх и с приземлением в упор присев – кувырок назад и перекат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – перекат вперед в сед – упор лежа сзади – поворот направо в упор лежа – сгибая ноги, движением тела назад, упор сидя на пятках с наклоном вперед – толчком двумя упор стоя согнувшись и выпрямиться, руки в стороны – рондат с отскоком и поворотом лицом к диагонали – равновесие на одной – выпрямляясь, приставить опорную ногу назад – с разбега переворот в сторону – рондат – о. с.

##### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в центре ковра лицом к левому нижнему углу.

Дугами наружу руки вверх – боковое равновесие на правой (туловище наклонено вправо, левая нога в сторону-книзу, правая рука вверх, левая рука вниз вдоль туловища) – выпрямляясь, выпад влево, руки в стороны и упор присев на левой, правую в сторону на пятку – 2–3 одноименных круга правой с поворотом налево в упор присев (лицом к правому нижнему углу)– кувырок вперед и переворот вперед с опорой головой и руками – махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) и кувырок вперед согнувшись в сед – упор лежа сзади – поворот налево в упор лежа – сгибая руки, перекат вправо (по тыльной стороне правой руки) в положе-

ние лежа на спине вдоль границы ковра, руки в стороны – кувырок назад скрестно правой (левой) – встать с поворотом кругом, руки в стороны – шаг правой вперед и равновесие на правой – кувырок вперед толчком правой и прыжком из упора присев с ног на руки перекат назад в упор лежа – упор сидя на пятках с наклоном вперед – силой согнувшись стойка на голове – выпрямляя руки, упор стоя согнувшись – выпрямиться и переворот в сторону с поворотом лицом к диагонали – с разбега переворот в сторону – рондат с отскоком и поворотом кругом – о. с.

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – о. с. в левом нижнем углу лицом к диагонали.

Переворот в сторону с поворотом по ходу движения – кувырок вперед толчком одной и переворот вперед с опорой головой и руками – шаг левой с поворотом направо на  $135^\circ$  (лицом к диагонали) и кругом левой рукой книзу – фронтальное равновесие с захватом – с разбега переворот вперед и падение в упор лежа на согнутых руках, левую назад – упор лежа – силой согнувшись стойка на голове и руках – кувырок вперед в стойку на лопатках – перекат вперед с поворотом направо в стойку на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны – сгибая левую, поворот туловища налево – встать на левую и махом правой перекидной прыжок – с разбега полет-кувырок (в фазе полета прогнуться) и прыжок вверх прогнувшись из упора присев – о. с.

## **Конь-махи**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

Из упора круг правой – круг левой вправо – перемах правой – перемах левой – перемах правой назад – перемах левой назад – перемах правой вне – обратное скрещение вправо – перемахом левой назад соскок с поворотом направо.

### **2. Достаточный уровень.**

Из упора стоя у правой трети коня, правая на теле коня, левая на ручке – прыжком перемах правой с поворотом кругом налево и с перемахом левой назад в упор на ручках – круг правой – перемах правой – скрещение влево – перемах правой – перемах левой назад – обратное скрещение вправо – перемах левой назад – перемахом двумя вправо соскок боком с поворотом направо.

### **3. Высокий уровень.**

Из упора стоя у правой трети коня, правая рука на теле коня, левая рука на ручке хватом сверху – прыжком перемах правой назад вправо с поворотом плечом назад кругом направо в упор ноги врозь левой – перемах левой назад – перемах правой – скрещение влево – скрещение вправо – перемах левой – перемах правой назад – обратное скрещение влево – перемах правой назад – круг левой – перемах левой вне – круговой соскок перемахом двумя вправо с поворотом кругом направо.

## **Кольца**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

Из виса глубоким хватом подъем силой в упор (с помощью) – угол (держатель) – опускание вперед в вис согнувшись – мах назад – махом вперед вис прогнувшись – вис согнувшись – махом назад вис на согнутых руках – мах вперед – махом назад вис – мах вперед – махом назад выкрут вперед в вис согнувшись – вис прогнувшись – соскок выкрутом назад.

### **2. Достаточный уровень**

Из виса глубоким хватом подъем силой в упор – угол (держатель) – спад назад в вис согнувшись – вис сзади – силой вис согнувшись – махом дугой вис на согнутых руках – махом назад вис – мах вперед – махом назад выкрут вперед – мах назад – махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

### **3. Высокий уровень.**

Размахивания в висе – подъем махом вперед – угол (держатель) – оборот вперед согнувшись из упора – опускание вперед в вис согнувшись – махом назад выкрут вперед – мах назад – махом вперед соскок сальто назад в группировке.

## **Опорный прыжок**

### **1. Минимально-достаточный уровень:**

- 1) конь в длину (выс. 135 см): прыжок ноги врозь;
- 2) конь в ширину: прыжок углом вправо (влево) с поворотом направо (налево).

### **2. Достаточный уровень:**

- 1) конь в ширину (расст. от мостика 100 см): прыжок ноги врозь;

2) козел в ширину (выс. 125 см): прыжок согнувшись.

### **3. Высокий уровень:**

1) конь в ширину (выс. 125 см): прыжок переворотом вперед с опорой согнутыми руками;

2) конь в длину (выс. 130 см): прыжок согнув ноги.

## **Брусья**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

Размахивания в упор на руках – подъем махом назад – махом вперед угол (держать) – сед ноги врозь – перехват в хват спереди – силой ноги врозь стойка на плечах – разгибая руки мах вперед в сед ноги врозь – перемахом правой внутрь поворот направо в упор лежа продольно на левом бедре – махом правой в сторону поворот в сед ноги врозь – перемах внутрь и махом назад стойка на плечах – соскок переворотом в сторону (ноги вместе).

### **2. Достаточный уровень.**

Из вися стоя хватом за концы жердей – с разбега подъем разгибом в упор – мах назад – махом вперед сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – угол (держать) – силой согнувшись стойка на плечах – кувырок назад прогнувшись в упор на руках согнувшись – подъем махом назад – махом вперед спад назад в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – перехват в хват за концы жердей – перемах внутрь, мах вперед и махом назад соскок ноги врозь.

### **3. Высокий уровень.**

Из вися стоя, хватом за концы жердей – вис углом и подъем разгибом в упор – мах назад – махом вперед угол (держать) – сед ноги врозь – кувырок вперед в упор на руках и подъем махом назад – махом вперед спад назад в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в упор и махом назад стойка на плечах – разгибая руки, махом вперед «высокий» угол (обозначить) и разгибаясь, сед ноги врозь – перемахом правой внутрь поворот направо в упор лежа продольно на левом бедре и махом правой в сторону поворот в сед ноги врозь – кувырок назад – перемахом левой внутрь поворот налево в упор лежа продольно на левом бедре и махом левой в сторону поворот в сед ноги врозь – перехват в хват спереди за

концы жердей – перемах внутрь – мах вперед и махом назад соскок переворотом вперед с опорой на согнутые руки.

### **Перекладина**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

Размахивания в висе – подъем правой – спад назад в вис согнувшись ноги врозь правой и подъем правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – поворот направо с перемахом левой в упор – оборот назад – спад махом дугой и соскок махом назад с поворотом кругом.

#### **2. Достаточный уровень.**

Размахивания в висе – подъем разгибом – оборот назад – спад назад и подъем на правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – поворот кругом налево с перемахом левой назад в упор и поворот кругом налево с перемахом правой в упор ноги врозь левой – перемах левой назад – спад махом дугой и махом назад перехват в хват правой скрестно – махом вперед поворот направо в вис разным хватом – соскок махом вперед с поворотом налево кругом.

#### **3. Высокий уровень.**

Размахивания в висе разным хватом (правой хват снизу) – махом вперед поворот налево плечом назад в вис (перехват делается левой рукой) – подъем разгибом – оборот назад – спад махом дугой с поворотом налево в вис разным хватом – подъем правой – оборот назад – спад назад и подъем правой – поворот налево с перемахом левой назад в упор – спад махом дугой – мах назад – махом вперед вис согнувшись ноги врозь вне – мах назад – махом вперед соскок переворотом назад.

### **3.2. Женское многоборье**

#### **Опорный прыжок**

##### **1. Минимально-достаточный уровень:**

- 1) конь с ручками: прыжок боком вправо (влево) с поворотом налево (направо);
- 2) козел в ширину (выс. 120 см): прыжок согнув ноги с поворотом налево (направо).

##### **2. Достаточный уровень:**

- 1) конь в ширину (выс. 115 см; расст. от мостика 80 см): прыжок ноги врозь;

2) конь в ширину (выс. 115 см): прыжок углом вправо (влево) с поворотом направо (налево).

### **3. Высокий уровень:**

1) козел в ширину (выс. 115 см): прыжок согнувшись;

2) конь с ручками: прыжок прогнувшись.

## **Брусья р/в**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

Размахивания изгибами в висе на в/ж (лицом наружу) – перемах согнув ноги в вис сзади с опорой ступнями о н/ж – поворот в вис присев на одной – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж – спад назад в вис лежа ноги врозь правой – перехватом за н/ж спад назад в вис на правой и подъем на правой – поворот налево в сед углом – соскок углом влево назад с поворотом направо (лицом к снаряду).

### **2. Достаточный уровень.**

Из вися стоя хватом за н/ж (лицом наружу) с разбега подъем на правой – перехват в хват снизу – оборот вперед – поворот налево с перемахом левой назад в упор на н/ж – перемах правой – перехватом за в/ж поворот налево с перемахом правой в вис лежа на н/ж – вис присев на одной – толчком одной и разгибом другой подъем в упор на в/ж – перехватом за н/ж, опускание, сгибая ноги, в упор на н/ж – перемах правой – поворот налево в сед углом – опуская ноги, согнуть правую на жердь и встать в упор стоя на правой поперек, левую назад-книзу, правая рука в сторону – хватом правой за н/ж, махом левой и толчком правой соскок вправо прогнувшись.

### **3. Высокий уровень.**

С разбега лицом к н/ж прыжком (с пружинного мостика) упор присев на н/ж и встать с перехватом за в/ж в упор стоя на н/ж – прыжком упор на в/ж – опускание вперед в вис – мах назад – махом вперед перемах согнув ноги в вис лежа сзади (с опорой бедрами о н/ж) – отпуская одну руку, поворот в вис лежа на н/ж – перемах левой назад – перехват в хват за н/ж в упор ноги врозь правой – оборот вперед – перехват в хват за в/ж – вис присев – толчком двумя подъем в упор на в/ж – опускание переворотом вперед в вис лежа на н/ж – отпуская руки, соскок переворотом из вися на согнутых ногах.

## **Бревно**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

С прямого разбега (к правой трети бревна) вскок в упор присев продольно – встать на правую, левую в сторону на носок, правую руку в сторону, левую руку вверх – приставной шаг влево полуприседа с кругом руками вправо-книзу – шаг левой в сторону полуприседа с поворотом налево в стойку на левой, правая назад на носок, руки в стороны – равновесие на левой – высокий мах правой вперед – шаг правой и присед на правой, левую вниз – упор ноги врозь-книзу – лечь на спину с хватом за бревно снизу – сгибаясь, коснуться носками бревна за головой – перекатом вперед ноги врозь, лечь на живот с опорой согнутыми руками – упор лежа – упор присев – встать с волной туловищем и кругом руками назад-кверху – прыжок со сменой положения ног – прыжок со сменой положения ног с продвижением вперед – шаг левой вперед и махом правой вперед прыжок в присед, руки в стороны – поворот налево, левую в сторону на носок – поворотом налево и хватом за бревно спереди, упор ноги врозь-книзу – сед углом – опуская ноги, упор присев на правой, и встать на правую, левую вперед на носок, руки в стороны – шаг правой и поворот кругом на правой – махом правой вперед и назад поворот кругом на левой – вальсовый шаг с правой – махом левой и толчком правой соскок влево прогнувшись с опорой руками о бревно.

### **2. Достаточный уровень.**

С разбега или из упора стоя продольно (у средней трети бревна) – вскок с одноименным перемахом правой в упор ноги врозь правой – поворот налево с перемахом левой назад в упор – наклоняясь вперед, равновесие лежа продольно, руки в стороны – выпрямляясь в упор, перемах левой с поворотом направо в сед ноги врозь-книзу, руки в стороны – сед углом – опуская ноги влево, сед на правом бедре, руки в стороны – поворот в упор сзади – поворот налево на  $270^\circ$  в упор присев на правой и встать, руки в стороны – шаг правой и два шага с левой, высоко поднимая прямые ноги – равновесие на правой с захватом за колено – шаг левой вперед, руки в стороны – прыжок с левой на правую и, приставляя акцентировано левую, прыжок с двух ног на правую – шаг левой

вперед – поворот кругом на левой – прыжок со сменой положения согнутых ног впереди – прыжком поворот налево в стойку продольно, руки в стороны – два шага галопа вправо и толчком правой прыжок с поворотом направо в полуприсед – встать с поворотом кругом, руки вверх – упор присев – полушпагат на правой, руки в стороны – упор на правом колене, левую назад – махом левой назад, соскок вправо прогнувшись с поворотом налево.

### **3. Высокий уровень.**

С прямого разбега или из упора стоя продольно (у левой трети бревна) – вскок с перемахом согнув правую в упор ноги врозь правой – перемах левой в упор сзади – поворот налево в упор – отмахом назад, упор присев – присед, руки в стороны – поворот налево в приседе – кувырок вперед в сед ноги врозь-книзу, руки в стороны (с гимн. матом) – махом обеих ног назад, опираясь руками спереди, упор присев – прыжок вверх с поворотом кругом (правая сзади) – поворот на правой кругом – равновесие на одной с захватом за носок – прыжок вверх, ноги врозь – шаг правой и прыжок на правой махом левой вперед и назад – 2–3 шага вперед и прыжок шагом – поворот переступанием на  $540^\circ$  (плечом назад) – два подскока толчком одной с продвижением вперед, сгибая маховую ногу вперед и с разноименными движениями руками вперед и назад – бег, сгибая ноги назад – соскок переворотом в сторону с конца бревна.

## **Вольные упражнения**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – в центре ковра, лицом к диагонали: стойка на правой, левую назад на носок, правая рука вверх, левая рука в сторону.

Полуприседая на правой, мах левой в сторону с круговым движением правой рукой влево-книзу в стойку на носке на правой, левую в сторону, руки в стороны – шаг левой в сторону и поворот переступанием налево на  $270^\circ$  (спиной к углу ковра), руки вверх – «мост» наклоном назад – поворот в упор присев – кувырок вперед скрестно – поворот кругом в приседе – кувырок назад в полушпагат на правой, руки вверх – опираясь правой спереди-слева, поворот налево в упор лежа сзади – сед – перекат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – кувырок назад через плечо

в стойку на коленях – встать с полуповоротом налево – переворот в сторону с поворотом по ходу движения, прыжок шагом и перекидной прыжок (допускаются промежуточные шаги между элементами) – приставить опорную ногу назад с поворотом лицом к диагонали, руки в стороны – равновесие с захватом за колено – с разбега темповой подскок (вальсет) и два переворота в сторону – приставить ногу с поворотом по ходу движения и прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – о.с.

## **2. Достаточный уровень.**

И. п. – в центре ковра, лицом к левой середине: стойка на левой, правая скрестно на носок коленом вправо, правая рука на поясе, левая рука вверх.

Шаг правой в сторону, правую руку вверх, левую руку вниз, посмотреть на правую кисть – приставляя левую, упор присев – сед углом и опустить ноги в сед ноги врозь, руки в стороны – «звездчатый» перекат влево с поворотом в сед ноги врозь лицом к правому верхнему углу – прогнуться в упор лежа сзади ноги врозь с опорой о левую руку, правую руку влево-кверху – сед в группировке – перекатом назад стойка на лопатках с опорой прямыми руками – кувырок назад через левое плечо в упор на левом колене – стойка на левом колене, руки в стороны – переворот в сторону (с колена) с поворотом по ходу движения и махом одной и толчком другой переворот через стойку на руках в «мост» – «мост» с опорой на правую ногу, левую вперед – приставляя левую, поворот налево в упор присев – стойка на голове и руках (любым способом) – упор присев – кувырок назад и встать с полуповоротом налево, руки в стороны – с разбега рондат – поворот налево, два шага галопа влево и перекидной прыжок с поворотом лицом к диагонали – равновесие с захватом за носок – с разбега переворот в сторону и рондат – о.с.

## **3. Высокий уровень.**

И. п. – в центре ковра, лицом к левому нижнему углу: сидя на правом бедре (согнув ноги влево) с опорой на правую руку, левая рука вверх.

Выпрямляя ноги вперед, перекаат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – перекаат вперед (сгибая левую коленом влево) в стойку на левом колене, руки в стороны – переворот в

сторону (с колена) с поворотом по ходу движения и махом одной и толчком другой переворот через стойку на руках в «мост» с опорой на одну ногу – приставить неопорную ногу в «мост» – встать, руки в стороны и скольжением вперед шпагат правой – перемах левой вперед в сед – согнуть ноги и встать с «волной» с опорой на правую руку, левую руку вверх – шаг левой и поворот на левой на  $225^\circ$  (лицом к левому верхнему углу) – равновесие с захватом за носок – кувырок толчком одной в стойку на лопатках – перекатом вперед встать – с разбега рондат – медленный переворот назад на одну – выпрямиться с поворотом лицом к диагонали – с разбега прыжок шагом и перекидной прыжок с поворотом кругом (дополнительным).

## **4. Рейтинговые комбинации гимнастического многоборья для студентов 4-го года обучения**

### **4.1. Мужское многоборье**

#### **Вольные упражнения**

##### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на одной – с разбега переворот в сторону – рондаг с отскоком и поворотом кругом – прыжком кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед в упор стоя согнувшись ноги врозь – упор лежа – силой согнувшись стойка на голове и руках – перекат назад в упор лежа – перемах согнув ноги в упор лежа сзади – поворот налево в упор лежа – поворот налево в упор лежа сзади (вдоль левой границы ковра) – сед – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, прыжок вверх с поворотом кругом, руки вверх – с 2–3 шагов разбега переворот в сторону с поворотом по ходу движения и махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) – кувырок вперед – встать, руки в стороны – шагом правой с круговым движением правой рукой книзу поворот лицом к диагонали, руки вверх – с разбега кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом, руки вверх (или переворот вперед с опорой головой и руками\*) – о. с.

\* – оценка повышается на 0,3 балла.

##### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

С разбега переворот вперед – кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись – шаг левой, руки в стороны и махом правой перекидной прыжок в равновесие на правой (держат) – с разбега переворот в сторону с поворотом по ходу движения и махом одной и толчком другой стойка на руках (обозначить) – кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой, правую в сторону на пятку – 2–3 круга правой с поворотом направо, завершая последний круг в упор лежа – кувырок вперед силой в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед в упор стоя согнувшись ноги врозь – упор лежа – перемахом двумя вправо (влево), упор лежа сзади – поворот налево в упор лежа – толчком двумя, упор сидя на пятках – стойка на голове с опорой на предплечья

(ладони вверх одна на одной) – упор присев – упор стоя согнувшись – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, толчком двумя вальсет, два переворота в сторону и рондат с отскоком и поворотом кругом – о. с.

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

С разбега рондат – фляк (допускает остановка после рондата и страховка) – фронтальное равновесие с захватом – прыжком кувырок вперед согнувшись – стойка на руках любым способом (держат) – кувырок вперед скрестно – поворот кругом в приседе – кувырок назад через стойку на руках – упор присев – прыжок вверх с поворотом налево, руки вверх – переворот в сторону с опорой одной рукой – поворот по ходу движения и падение в упор лежа на согнутых руках, левую назад – упор лежа – кувырок вперед силой в стойку на лопатках – перекатом вперед встать, руки в стороны – шаг левой и перекидной прыжок – с разбега сальто вперед (допускает страховка и использование гимнастических матов) – о. с.

## **Конь-махи**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – упор стоя у левой трети коня, левая рука на теле коня, правая рука на левой ручке (хват за ручку с левой стороны, ладонью вправо).

С прыжка перемах правой с поворотом кругом налево в упор ноги врозь левой (на ручках) – перемах левой назад – круг правой – перемах правой – скрещение влево – перемах правой – перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вне – соскок боком перемахом двумя вправо (в положение стоя спиной к снаряду).

### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – упор стоя.

С прыжка круг левой вправо – перемах правой – скрещение влево – скрещение вправо – перемах правой влево назад – перемах двумя вправо – перемах левой назад – обратное скрещение вправо – перемах левой назад – перемах правой – перемах левой – соскок углом вправо назад с поворотом налево кругом.

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – упор стоя, правая на теле коня, левая на ручке.

С прыжка перемах двумя вправо и перемах левой назад с поворотом кругом в упор (на ручках) – круг правой – перемах правой – скрещение влево – скрещение вправо – перемах левой – перемах двумя назад – перемах левой – круг правой – перемах левой назад вправо – перемах левой вне – соскок углом вправо.

### **Кольца**

#### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – вис глубоким хватом.

Подъем силой в упор – угол (держать) – спад назад в вис согнувшись – вис сзади – силой вис согнувшись – махом назад выкрут в вис согнувшись (допускается междумах перед выкрутом) – махом назад вис на согнутых руках – махом вперед вис прогнувшись – вис согнувшись и соскок выкрутом назад.

#### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – вис.

Вис углом (держать) – силой, сгибая ноги, вис сзади (при выполнении согнувшись – надбавка 0,3 балла) – силой вис согнувшись, мах назад и подъем махом вперед (допускаются междумахи) – угол (держать) – оборот согнувшись в упоре – опускание вперед и махом назад выкрут в вис согнувшись – мах назад – махом вперед соскок переворотом ноги врозь.

#### **3. Высокий уровень.**

И. п. – вис.

Размахивание – махом назад выкрут в вис прогнувшись – вис согнувшись и подъем разгибом в упор – угол (держать) – оборот согнувшись в упоре – опускание вперед в вис согнувшись – выкрут назад – соскок сальто назад в группировке.

### **Опорный прыжок**

#### **1. Минимально-достаточный уровень:**

- 1) конь в ширину: прыжок углом вправо (влево) с поворотом кругом направо (налево);
- 2) конь в длину (выс. 135 см): прыжок ноги врозь.

## **2. Достаточный уровень:**

- 1) конь в ширину: прыжок прогнувшись с поворотом кругом вовнутрь;
- 2) козел в длину (выс. 130 см): прыжок согнувшись.

## **3. Высокий уровень:**

- 1) козел в длину (выс. 125 см): прыжок переворотом вперед с опорой головой и руками (при выполнении через согнутые руки – надбавка 0,2 балла; через прямые руки – надбавка 0,5 балла);
- 2) конь в длину (выс. 130 см): прыжок согнувшись или прыжок переворотом в сторону с поворотом (рондат).

## **Брусья**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – упор на руках.

Размахивание – подъем махом назад – махом вперед угол (держать) – силой согнувшись стойка на плечах – разгибая руки, мах вперед и махом назад стойка на плечах – кувырок вперед согнувшись, мах назад и подъем махом вперед в сед ноги врозь – перемах внутрь и махом назад соскок прогнувшись с поворотом кругом наружу.

### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – вис стоя, хватом за концы жердей.

С разбега подъем разгибом в упор – мах назад – махом вперед сед ноги врозь – кувырок вперед в сед ноги врозь – угол (держать) – силой согнувшись стойка на плечах – кувырок вперед прогнувшись и подъем махом назад – махом вперед спад в упор на руках согнувшись (перед спадом допускается выполнение между маха) – подъем разгибом в упор – махом назад стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь – перехват в хват спереди за концы жердей – перемах внутрь, мах вперед и махом назад соскок ноги врозь с поворотом направо (налево).

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – вис стоя внутри брусьев, хват изнутри.

С прыжка подъем махом дугой в упор на руках – подъем махом назад – махом вперед угол (держать) – силой согнувшись стойка на плечах – кувырок назад прогнувшись в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в упор – махом назад стойка на плечах

и кувырок вперед прогнувшись – махом назад спад в вис углом и подъем разгибом в упор – махом назад стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь – перехват в хват спереди за концы жердей – перемах внутрь, мах вперед и махом назад соскок переворотом вперед с опорой согнутыми руками.

## **Перекладина**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – вис.

Размахивание – подъем разгибом – оборот назад – спад махом дугой – мах назад и махом вперед подъем правой – оборот назад – перемах правой назад – спад махом дугой и соскок махом назад с поворотом кругом.

### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – вис.

Размахивание – подъем разгибом – оборот назад – спад махом дугой с поворотом налево (направо) в вис разным хватом – подъем правой (левой) – оборот назад – спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор – спад махом дугой – мах назад – махом вперед вис согнувшись ноги врозь наружу – мах назад (в этом же положении) – махом вперед соскок оборотом назад ноги врозь.

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – вис.

Размахивание – подъем вперед (двумя) – спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор – оборот назад – спад махом дугой с поворотом налево (направо) в вис разным хватом – подъем правой (левой) – оборот назад – спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом – соскок махом дугой с поворотом кругом.

## **4.2. Женское многоборье**

### **Опорный прыжок**

#### **1. Минимально-достаточный уровень:**

- 1) конь в ширину (выс. 125 см): прыжок ноги врозь;
- 2) конь в ширину (выс. 115 см): прыжок углом вправо (влево) с поворотом направо (налево).

## **2. Достаточный уровень:**

- 1) козел в ширину (выс. 125 см): прыжок согнув ноги с поворотом кругом;
- 2) конь в ширину (выс. 115 см): прыжок боком вправо (влево) с поворотом налево (направо).

## **3. Высокий уровень:**

- 1) конь в ширину (выс. 120 см): прыжок согнувшись;
- 2) два козла в длину, поставленных вплотную (выс. 120 см): прыжок ноги врозь толчком о дальний край.

## **Брусья р/в**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – вис на в/ж (лицом наружу).

Размахивание изгибами – перемах согнув ноги (под жердью) в вис сзади с опорой голеньями о н/ж – отпуская одну руку, поворот в вис присев на одной – махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на в/ж – спад назад в вис лежа ноги врозь правой – перехватом за н/ж спад назад в вис на правой и подъем на правой – перехват в хват снизу – оборот вперед (допускается помощь\*) – поворот налево в сед углом – опуская ноги, согнуть правую на жердь и встать в упор стоя на правой поперек, левую назад, правую руку в сторону – хватом правой за н/ж, махом левой и толчком правой соскок вправо прогнувшись.

\* – оценка снижается на 0,3 балла.

### **2. Достаточный уровень.**

С разбега со стороны в/ж прыжком (с пружинного мостика) вис на согнутых руках на в/ж и махом вперед перемах согнув ноги в вис лежа – вис присев – толчком двумя подъем в упор на в/ж – перемах правой – поворот налево с перемахом левой назад в упор – опускание переворотом вперед в вис – мах назад – махом вперед перемах согнув ноги (под жердью) в вис лежа сзади – отпуская одну руку, поворот в вис лежа – перемах левой назад – перехватом за н/ж спад назад в вис на правой и подъем с перехватом за в/ж в вис лежа ноги врозь правой (допускается помощь\*) – перемах левой – соскок переворотом из вися на согнутых ногах.

\* – оценка снижается на 0,3 балла.

### **3. Высокий уровень.**

И. п. – вис стоя, хватом за н/ж (лицом наружу).

С разбега или из вися углам подъем правой – перехват в хват снизу – оборот вперед с перехватом за в/ж (допускается помощь\*) – перемах левой в вис присев на левой – толчком левой и разгибом правой подъем в упор на в/ж – перемах правой – спад назад в вис на правой и подъем на правой – спад назад в вис лежа – поворот налево в сед на бедре – поворот направо в упор на н/ж – отмахом назад упор присев на н/ж и встать с перехватом за в/ж в упор стоя на н/ж – прыжком упор на в/ж – перемах правой – поворот кругом налево с перемахом левой назад в упор – опускание вперед в упор лежа продольно на в/ж – хватом правой за н/ж, левой за в/ж соскок прогнувшись.

\* – оценка снижается на 0,3 балла.

## **Бревно**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

С разбега или из упора стоя (у правой трети бревна) – вскок с перемахом, согнув правую (между руками), в упор ноги врозь правой – поворот налево в сед углом, руки в стороны (держат) – опускающая ноги книзу, поворот налево в упор сзади – поворот налево на 270° с перемахом правой в сед ноги врозь-книзу с опорой спереди – махом назад упор лежа на согнутых руках – равновесие, лежа на животе, левую назад, правую согнуть назад с опорой стопой о левое колено, руки в стороны – выпрямиться толчком руками и опускающая ноги врозь-книзу, сед углом с опорой сзади – опускающая ноги, встать на правую, левую назад на носок – приставляя левую, прыжок ноги врозь поперек – вальсовый шаг с правой с разноименной волной руками и прыжок на правую – равновесие на правой с захватом за левое колено – махом левой вперед поворот кругом на правой в стойку на правой, левую назад на носок – махом левой вперед прыжок на две, руки в стороны – с разбега толчком двумя соскок с конца бревна в группировке с поворотом направо (налево).

### **2. Достаточный уровень.**

И. п. – упор стоя (у правой трети бревна).

Вскок с разноименным перемахом левой в упор ноги врозь левой – поворотом направо лечь на спину с хватом за бревно снизу –

сгибаясь, коснуться носками бревна за головой – перекат вперед в сед ноги врозь-книзу – перемахом правой поворот налево в упор сзади – поворот налево на  $270^\circ$  в упор присев на правой – махом левой назад, упор стоя на правом колене, левую назад – равновесие на правом колене, левую книзу, руки в стороны – махом левой назад с опорой руками спереди встать на правую, левую назад на носок, руки вверх – поворот кругом на правой – два шага с правой и махом правой прыжок со сменой положения прямых ног – махом левой назад поворот кругом на правой – два шага с левой и прыжок на правой махом левой вперед и назад – равновесие на правой с хватом за носок левой – бег к концу бревна и прыжок в упор присев – соскок ноги врозь толчком руками о конец бревна.

### **3. Высокий уровень.**

С косого разбега (к правой трети бревна) толчком левой и махом правой вскок в присед на правой (без опоры руками) – встать на правую, левую книзу, руки в стороны – шаг левой и прыжок шагом толчком левой – поворот кругом на левой – упор присев – кувырок вперед (с гимнастическим матом) в сед ноги врозь-книзу – махом назад с опорой руками спереди скрещение с поворотом кругом – лечь на спину с хватом за бревно снизу – стойка на лопатках – перекат вперед в упор присев на правой – разгибая правую и опираясь руками спереди, мах левой назад (вертикальный шпагат – обозначить) – выпрямляясь, махом левой вперед поворот кругом на правой – прыжок с правой на левую и, приставляя акцентировано правую сзади, прыжок на левую – фронтальное равновесие на правой с захватом – темповой подскок (вальсет) и соскок переворотом с поворотом (рондат) с опорой одной рукой (в стойку лицом к снаряду).

## **Вольные упражнения**

### **1. Минимально-достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

Равновесие на одной – с разбега два переворота в сторону с поворотом по ходу движения и толчком одной кувырок вперед скрестно – поворот кругом в приседе (в левом верхнем углу) – встать с махом правой вперед, руки вверх – толчком правой и махом левой переворот вперед в «мост» – поворот в упор присев – кувырок назад скрестно правой – поворот кругом в приседе – кувырок

вперед в стойку на лопатках – перекат вперед в сед углом – сгибая ноги назад-влево, стойка на коленях, руки в стороны (в центре ковра) – встать на левую и два шага галопа вправо (к левому нижнему углу) с круговыми движениями руками вправо в стойку на правой на носке, руки вправо – шаг галопа влево, руки в стороны и перекидной прыжок толчком левой в стойку на правой, левую назад на носок – поворот кругом на правой налево (левая нога остается на месте) – с разбега прыжок шагом – поворот кругом на двух, руки вверх (в правом верхнем углу) – с разбега рондат – о. с.

## **2. Достаточный уровень.**

И. п. – о. с. в центре ковра, лицом к правому верхнему углу.

С 2–3 шагов разбега переворот в сторону и рондат с отскоком и поворотом направо на  $45^\circ$  (по направлению вдоль верхней границы зала) – шагом правой поворот направо на двух на  $360^\circ$  и толчком левой прыжок шагом – с разбега прыжок шагом и поворот лицом к диагонали (стоя в левом верхнем углу) – равновесие на одной – не опуская маховую ногу, переворот в сторону толчком одной с поворотом по ходу движения и переворот вперед в «мост» – «мост» с опорой на одну ногу – опуская ногу, одноименный поворот в упор лежа – толчком двумя упор стоя согнувшись – кувырок вперед согнувшись в сед с захватом (в наклоне) – лечь на спину, руки вверх – кувырок назад в стойку на правом колене, левую назад на носок – махом левой назад с опорой руками встать на левую (со сменой положения прямых ног) и приставляя правую, волна туловищем с круговым движением руками назад-кверху.

## **3. Высокий уровень.**

И. п. – о. с. в правом нижнем углу (лицом к диагонали).

С разбега два переворота в сторону и рондат с отскоком и поворотом кругом – толчком правой и махом левой перекидной прыжок с поворотом налево в стойку на правой, левую книзу (в левом верхнем углу, лицом к диагонали) – равновесие на правой – толчком правой кувырок вперед в стойку ноги врозь – кувырок вперед руки скрестно в упор присев скрестно – поворот кругом в приседе – сед углом, руки в стороны – кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах – сгибая ноги назад, упор лежа на бедрах кольцом – разгибаясь, перемах правой вперед в шпагат –

перемах левой вперед в сед – согнуть правую скрестно – встать с поворотом кругом налево – переворот вперед в «мост» – встать, руки вверх – медленный переворот вперед – о. с.

## **5. Программные элементы гимнастического многоборья, рекомендуемые студентам к составлению произвольных комбинаций**

### **5.1. Мужское многоборье**

#### **Вольные упражнения**

##### *Гимнастические элементы*

Кувырок вперед; кувырок вперед согнувшись; кувырок вперед из стойки на голове и руках (из равновесия, из стойки на руках); кувырок вперед прыжком (с разбега и с места); полёт-кувырок; кувырок вперед в стойку ноги врозь (в сед углом, в сед, в сед ноги врозь, в сед согнув ноги, в стойку на лопатках); кувырок вперед скрестно; кувырок вперед с поворотом в стойку на колене.

Кувырок назад; кувырок назад согнувшись; кувырок назад скрестно; кувырок назад прогнувшись через плечо; кувырок назад в стойку ноги врозь; кувырок назад в стойку на руках; кувырок назад из седа (из стойки на лопатках, из седа углом); кувырок назад в упор стоя на колене.

Переворот в сторону; переворот в сторону с опорой одной рукой; переворот в сторону с поворотом по направлению движения; переворот в сторону из равновесия (из стойки на колене, с разбега, прыжком с места); переворот вперед с опорой головой и руками; переворот с поворотом (рондат); переворот вперед; переворот вперёд на одну; курбет (полупереворот назад); переворот назад (фляк); прыжок с ног на руки (полупереворот вперед).

Стойка на лопатках; стойка на лопатках с опорой прямыми руками; стойка на голове и руках; стойка на предплечьях с опорой головой; стойка на предплечьях; стойка на руках.

Равновесие на одной; равновесие с наклоном вперед; боковое равновесие; фронтальное равновесие; фронтальное равновесие с захватом; крестообразное равновесие; равновесие на локте.

Прыжок со сменой положения прямых ног; перекидной прыжок; подбивной прыжок; прыжок прогнувшись; прыжок в группировке; прыжок согнувшись ноги врозь с касанием.

##### *Соединения элементов:*

- кувырок вперед – переворот вперед с опорой головой и руками;
- кувырок назад – кувырок назад в стойку на руках;

- два переворота в сторону;
- переворот в сторону – рондат;
- переворот в сторону – рондат с отскоком и поворотом кругом – прыжком кувырок вперед;
- переворот в сторону с поворотом по направлению движения – кувырок вперед толчком одной – переворот вперед с опорой головой и руками;
- полёт-кувырок – кувырок вперед – прыжок с ног на руки и перекач в упор лежа;
- переворот вперед – кувырок вперед – переворот вперед с опорой головой и руками;
- переворот вперед на одну – рондат;
- переворот вперед на одну – переворот в сторону – рондат с отскоком и поворотом кругом – прыжком кувырок вперед;

### **Конь – махи**

#### *Гимнастические элементы*

Одноименный перемах вперед (назад) из упора; разноименный перемах вперед (назад) из упора; перемах вне; перемах двумя; одноименный и разноименный перемах и перемах двумя с прыжка; перемах прыжком из упора стоя хватом за ручку и тело коня.

Одноименный круг вперед (назад) из упора; разноименный круг вперед (назад) из упора; одноименный и разноименный круг и круг двумя с прыжка; круг одной из упора вне; круг двумя из упора вне.

Прямое скрещение; обратное скрещение; обратное скрещение из упора вне; скрещение с поворотом.

Из упора стоя, правая на теле коня, левая на ручке – прыжком одноименный перемах левой с поворотом в упор ноги врозь правой; то же – с перемахом правой назад-влево и с поворотом в упор ноги врозь левой.

#### *Соединения элементов:*

- круг правой – разноименный перемах левой;
- разноименный перемах правой – обратное скрещение вправо – перемах левой назад – перемах двумя вправо;
- круг правой – перемах правой – скрещение влево;
- скрещение влево – скрещение вправо;

- из упора правой вне обратное скрещение вправо – перемах левой назад – разноименный круг левой;

## **Кольца**

### *Гимнастические элементы*

Вис согнувшись (силой и махом); махом вис прогнувшись; вис сзади; вис на согнутых руках; махом дугой вис и вис на согнутых руках.

Выкрут вперед (в вис прогнувшись и согнувшись); выкрут назад.

Подъем силой; подъем разгибом; подъем махом вперед; махом вперед подъем переворотом в упор.

Угол в упоре и в вися.

Горизонтальный вис сзади; горизонтальный вис сзади с согнутой ногой.

Спад вперед в вис согнувшись; спад назад в вис согнувшись и в вис сзади.

Оборот вперед из упора.

Соскок прогнувшись (с поворотом и без поворота); соскок выкрутом назад; соскок переворотом назад; соскок переворотом назад ноги врозь; соскок сальто назад; соскок дугой.

### *Соединения элементов:*

- из вися сзади силой вис прогнувшись и махом назад выкрут вперед;
- из вися согнувшись махом дугой вис на согнутых руках – мах назад – махом вперед вис прогнувшись;
- из вися согнувшись выкрут назад – махом вперед вис прогнувшись;
- подъем силой в упор – угол (держать) – оборот вперед из упора – спад вперед в вис согнувшись;
- из вися согнувшись выкрут назад – соскок переворотом (переворотом ноги врозь; сальто назад);
- из вися согнувшись выкрут назад – махом вперед вис согнувшись – подъем разгибом в упор.

## **Опорный прыжок**

Конь в длину (выс. 135 см): прыжок ноги врозь; прыжок согнув ноги; прыжок переворотом с поворотом (рондат); прыжок согнувшись.

Конь в ширину (выс. 125 см): прыжок переворотом с опорой согнутыми руками.

## **Брусья**

### *Гимнастические элементы*

Из упора на руках (на предплечьях) подъем махом вперед (назад); из упора на руках согнувшись подъем разгибом в упор (в сед ноги врозь); из виса стоя (с разбега и из виса углом) подъем разгибом; из виса стоя подъем дугой.

Стойка на плечах (махом; силой).

Угол в упоре.

Кувырок вперед в сед ноги врозь; кувырок вперед (назад) прогнувшись (согнувшись); из седа ноги врозь кувырок назад в сед ноги врозь (в упор на руках).

Из упора лежа продольно с опорой левым бедром махом правой в сторону поворот в сед ноги врозь; махом вперед одноименный перемах правой с поворотом налево в упор.

Соскок махом вперед (назад) прогнувшись (с поворотом и без поворота); соскок переворотом в сторону; соскок с перемахом одной с конца жердей; соскок ноги врозь с конца жердей; соскок переворотом вперед с конца жердей с опорой согнутыми руками.

### *Соединения элементов:*

- подъем махом назад – махом вперед угол (держать) – силой согнувшись стойка на плечах;
- подъем махом вперед – махом назад стойка на плечах;
- подъем махом вперед в сед ноги врозь – кувырок вперед в упор на руках – подъем махом назад;
- из стойки на плечах кувырок назад в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в упор – махом назад стойка на плечах;
- подъем махом вперед – махом назад спад в упор на руках (отодвиг) – махом вперед упор на руках согнувшись – подъем разгибом в сед ноги врозь;
- из виса стоя вис углом и подъем разгибом – махом назад стойка на плечах;
- из стойки на плечах, разгибая руки в упор, махом вперед спад назад в упор на руках согнувшись – подъем разгибом в упор –

- махом назад стойка на плечах – кувырок вперед прогнувшись – подъем махом назад;
- из стойки на плечах кувырок назад прогнувшись – подъем махом вперед – махом назад спад в упор на руках (отодвиг) – махом вперед упор на руках согнувшись – подъем разгибом в упор – махом назад соскок прогнувшись с поворотом наружу.

## **Перекладина**

### *Гимнастические элементы*

Подъем разгибом; подъем одной; подъем двумя; подъем махом назад; подъем переворотом (махом); подъем на правой (на левой).

Оборот назад; оборот вперед; оборот назад (вперед) из упора ноги врозь правой (левой).

Спад отмахом назад; спад махом дугой; спад махом дугой с поворотом; из упора ноги врозь правой (левой) спад назад в вис согнувшись (в вис согнувшись ноги врозь правой или левой); из упора сзади спад назад в вис согнувшись.

Махом назад перехват в хват скрестно; махом вперед поворот кругом; из упора ноги врозь правой (левой) поворот направо (налево) с перемахом одной в упор; из упора сзади поворот кругом в упор.

Соскок махом вперед (назад) с поворотом и без поворота; соскок дугой из упора (из упора ноги врозь); соскок переворотом назад из вися ноги врозь вне; из упора соскок дугой с поворотом.

### *Соединения элементов:*

- подъем разгибом – оборот назад;
- подъем правой (левой) – оборот вперед;
- подъем махом назад – оборот назад – спад махом дугой – махом назад перехват в хват скрестно правой – соскок махом вперед с поворотом направо;
- подъем разгибом – оборот назад – спад махом дугой с поворотом налево (направо) в вис разным хватом – подъем правой (левой);
- подъем разгибом – спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом;
- подъем правой (левой) – спад назад в вис согнувшись ноги врозь правой (левой) и подъем правой (левой);

- подъем правой – спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом – оборот назад – спад махом дугой – подъем махом назад – соскок махом дугой;
- подъем разгибом – оборот вперед – спад отмахом назад в вис – махом вперед подъем переворотом в упор.

## **5.2 Женское многоборье**

### **Опорный прыжок**

Конь в ширину (выс. 125 см): прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь; прыжок согнувшись; прыжок согнув ноги назад; прыжок согнув ноги с поворотом; прыжок переворотом с поворотом (рондат).

### **Брусья р/в**

#### *Гимнастические элементы*

Из упора стоя подъем переворотом в упор на н/ж (силой; махом одной и толчком другой); из виса присев на одной подъем переворотом в упор на в/ж; из виса присев на одной подъем в упор на в/ж толчком одной и разгибом другой; из виса присев подъем в упор на в/ж толчком двумя; из упора стоя с разбега (из виса углом) подъем правой (левой), на правой (на левой).

Оборот назад; оборот вперед (назад) из упора ноги врозь правой (левой).

Из виса лежа сзади с опорой ступнями (бедрами) о н/ж, отпуская одну руку, поворот в вис присев (в вис лежа); из упора ноги врозь правой на н/ж (лицом к в/ж) перехватом за в/ж поворот налево с перемахом правой в вис лежа; из упора сзади на н/ж поворот в упор.

Из упора на в/ж спад назад в вис лежа, в вис лежа ноги врозь правой (левой); из упора на в/ж спад ноги врозь в вис лежа; из упора на в/ж спад переворотом вперед в вис лежа; из упора на в/ж перехватом за н/ж спад в упор на н/ж; из виса лежа ноги врозь правой (левой) спад назад с перехватом за н/ж в вис на правой (левой); из упора ноги врозь правой (левой) на н/ж спад назад в вис на правой (левой).

Сед углом; сед углом ноги врозь; сед на бедре.

Из виса на в/ж перемах согнув ноги (под жердью) в вис лежа сзади.

Из седа углом круговой соскок перемахом двумя назад; из упора ноги врозь правой (левой) соскок перемахом левой (правой) с поворотом направо (налево); соскок дугой из упора на н/ж и в/ж; соскок из виса на н/ж на согнутых ногах; из упора на н/ж соскок перемахом вперед согнув ноги.

Равновесие в стойке поперек на н/ж, хватом одной за в/ж.

### ***Соединения элементов:***

- из виса стоя подъем правой – оборот вперед;
- из виса стоя подъем на правой – спад назад и подъем на правой;
- из упора стоя (лицом наружу) подъем на правой – перехват назад в вис лежа ноги врозь правой – перемах левой в вис присев на левой – толчком левой и махом правой подъем переворотом в упор на в/ж;
- из упора на н/ж (лицом к в/ж) махом назад упор присев на н/ж – прыжком упор на в/ж;
- из упора на в/ж (лицом наружу) спад вперед в вис – мах назад – махом вперед перемах согнув ноги в вис лежа сзади с опорой ступнями (бедрами) о н/ж – отпуская одну руку поворот в вис присев (в вис лежа);
- размахивание изгибами в висте на в/ж (лицом к н/ж) – перемах согнувшись в вис лежа – вис присев – толчком двумя подъем в упор на в/ж – спад назад в вис лежа – соскок переворотом назад из виса на согнутых ногах.

## **Бревно**

### ***Гимнастические элементы***

Из упора стоя или с прямого разбега: вскок в упор, в упор с опорой правой (левой) сбоку; вскок в упор ноги врозь с одноименным (разноименным) перемахом одной; вскок в упор ноги врозь правой (левой) с перемахом согнув правую (левую); вскок в упор присев, в упор стоя согнувшись; вскок с одноименным перемахом и поворотом в сед ноги книзу; с косого разбега: вскок в упор присев, в упор стоя на колене, в присед на одной (махом одной и толчком другой).

Поворот на одной; поворот на двух; поворот на одной махом другой назад; поворот переступанием.

Приставной шаг; острый шаг; переменный шаг; шаг галопа;

шаг на носках; вальсовый шаг вперед; мягкий шаг; приставной шаг с полуприседаниями.

Прыжок шагом; прыжок со сменой положения прямых и согнутых ног; прыжок ноги врозь поперек; прыжок с одной на две и наоборот; прыжки сгибая ноги назад.

Равновесие на одной; боковое равновесие; фронтальное равновесие; равновесие с захватом за колено (за носок); равновесие кольцом; равновесие с наклоном вперед (с захватом); равновесие на крестцах; равновесие в стойке на колене; равновесие лежа на животе.

Соскок прогнувшись, в группировке, согнувшись, ноги врозь с конца бревна толчком одной и двумя (с поворотом и без поворота); соскок прогнувшись вправо (влево) с опорой руками; соскок переворотом с поворотом (рондат) с конца бревна; из упора стоя на правом (левом) колене; соскок прогнувшись вправо (влево) махом левой (правой).

### ***Соединения элементов:***

- шаг правой – равновесие на правой – махом левой прыжок в полуприсед, руки в стороны – поворот кругом в приседе – прыжок вверх со сменой положения ног;
- из положения лежа на спине, сгибаясь, коснуться носками опоры за головой – перекат вперед в упор присев на правой – махом левой назад, упор стоя на правом колене – махом левой назад упор присев;
- шаг правой – махом левой поворот кругом на правой – махом правой назад поворот кругом на левой;
- шаг левой – прыжок на правую – приставляя акцентировано левую, прыжок толчком двумя на правую;
- из положения лежа на спине согнувшись перекаат вперед ноги врозь в положение лежа на животе с опорой согнутыми руками – упор лежа - толчком двумя упор присев – сед углом – сед на правом бедре – поворот налево в упор сзади – поворот налево на  $270^\circ$  (в упор присев на правой);
- вальсовый шаг вперед с правой – прыжок шагом – поворот кругом на двух – два прыжка со сменой положения ног с продвижением вперед;
- с косога разбега вскок в упор присев – кувырок вперед в сед ноги врозь-книзу.

## Вольные упражнения

### *Гимнастические элементы*

«Мост» из положения лежа; «мост» наклоном назад; «мост» с опорой одной рукой (ногой); «мост» разноименный (одноименный); «мост» переворотом вперед.

Шпагат правой (левой); одноименный (разноименный) шпагат; шпагат с наклоном; вертикальный шпагат; полушпагат.

Медленный переворот вперед (назад) на одну.

Шаг с носка; шаг на носках; мягкий шаг; перекатный шаг; острый шаг; высокий шаг; приставной шаг; переменный шаг; переменный шаг в сторону с поворотом; шаг галопа правой (левой), в правую сторону (в левую сторону); шаг польки; вальсовый шаг вперед (в сторону; с поворотом).

Острый бег; бег, сгибая ноги вперед (назад); бег на носках.

Поворот переступанием; поворот на двух; поворот в равновесии; одноименный (разноименный) поворот.

Прыжок шагом; подбивной прыжок; прыжок со сменой положения ног; прямой прыжок; открытый прыжок; закрытый прыжок; перекидной прыжок; прыжок в группировке; скачок; прыжок кольцом (полукольцом).

Волна туловищем; волна руками; боковая волна; пружинные движения руками (ногами).

Другие предлагаемые элементы вольных упражнений представлены в комбинациях мужского многоборья.

### *Соединения элементов:*

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках с опорой прямыми руками – перекат вперед в упор присев и встать на правую, левую книзу, руки в стороны – равновесие на правой с захватом за колено – махом левой и толчком правой переворот вперед в «мост»;
- равновесие на одной – переворот в сторону толчком одной с поворотом по ходу движения – кувырок вперед - перекат назад в стойку на лопатках;
- переворот в сторону с поворотом по ходу движения – махом одной и толчком другой медленный переворот вперед в

«мост» – поворот в упор присев – кувырок назад через плечо в полушпагат;

- с разбега прыжок шагом – перекидной прыжок в равновесие – кувырок вперед толчком одной – прыжок вверх с поворотом кругом и приземлением в упор присев – кувырок назад через плечо в стойку на коленях, руки в стороны;
- переворот в сторону – рондат – разноименный шпагат правой скольжением вперед – перемах левой в сед – перекаат назад в группировке в стойку на лопатках – перекаат вперед в сед ноги врозь – «звездчатый» перекаат.

Другие предлагаемые соединения элементов вольных упражнений представлены в комбинациях мужского многоборья.

## Заключение

Представленные рейтинговые комбинации гимнастического многоборья являются основой для активного обеспечения самостоятельного усвоения студентами определенных знаний, создания условий для самостоятельного формирования и совершенствования базовых двигательных умений и навыков, развития ведущих двигательных качеств, формирования и развития системного мышления.

Эффективность работы студентов при такой организации учебного процесса базируется на их устойчивом познавательном интересе, стремлении к самосовершенствованию, творческой инициативе. Такой подход позволяет оперативно управлять учебно-познавательной деятельностью студентов, а дифференциация усвоения ими учебного материала при этом обеспечивается свободным выбором уровня усвоения и способа получения итоговой оценки (в зависимости от уровня сформированности системы профессиональных знаний и двигательных умений, от уровня развития двигательных качеств, уровня сформированности мотивации, творческого потенциала и т.д.).

Таким образом, значительно индивидуализируется учебная деятельность каждого студента, кроме того, преподаватель избавляется от принуждения студентов к обучению.

Знание техники выполнения разнообразных двигательных действий и методики обучения, высокое качество показа и объяснения упражнений, знание структуры процесса обучения двигательным действиям позволяет будущим специалистам в области физической культуры и спорта успешно решать задачи физического воспитания различных групп населения с учетом их возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.

### Список использованной литературы

1. **Алекперов С.А.** Упражнения на брусьях / под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. : ФиС, 1976. – 88 с.
2. **Брыкин А.Т.** Гимнастическая терминология / А.Т. Брыкин. – М. : ФиС, 1969. – 192 с.
3. **Гавердовский Ю.К.** Упражнения на брусьях разной высоты / Ю.К. Гавердовский, Н.Е. Майбуров. – М. : Спорт, 1979. – 160 с.
4. **Гавердовский Ю.К.** Профилирующие гимнастические упражнения / Ю.К. Гавердовский, В.Н. Мамзин // Гимнастика: Ежегодник. – 1975. – № 1. – С. 17–20.
5. **Гавердовский Ю.К.** Упражнения на перекладине / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 152 с.
6. **Гимнастика и методика преподавания** / под ред. В.М. Смолевского. – М. : ФиС, 1987. – 336 с.
7. **Гимнастика с методикой преподавания** / под ред. И.Б. Павлова. – М. : Просвещение, 1985. – 208 с.
8. **Гимнастика** / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
9. **Гимнастическое многоборье: Женские виды** / под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. : ФиС, 1986. – 334 с.
10. **Гимнастическое многоборье: Мужские виды** / под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. : ФиС, 1987. – 478 с.
11. **Говердовский В.И.** Обучение профилирующим элементам на коне: Методические рекомендации / В.И. Говердовский – М. : ФиС, 1979. – 18 с.
12. **Левин М.В.** 2500 упражнений спортивной гимнастики (соединения элементов для гимнастов мужчин) / М. В. Левин. – М. : ФиС, 1957. – 219 с.
13. **Маслов Б.В.** Упражнения на коне / Б.В. Маслов. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 94 с.
14. **Основы терминологии гимнастических упражнений** : учеб. пособие / сост. О.И. Загrevский, В.С. Шерин. – Томск : Томский государственный университет, 2013. – 176 с.
15. **Палыга В.Д.** Гимнастика / В.Д. Палыга. – М. : Просвещение, 1982. – 288 с.
16. **Полежаев А.И.** Упражнения на бревне / А.И. Полежаев. – М. : Физкультура и спорт, 1963. – 96 с.

17. **Семенов Л.П.** Опорные прыжки мужчин / Л.П. Семенов. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 72 с.
18. **Смолевский В.М.** Сложные акробатические прыжки / В.М. Смолевский. – М. : ФиС, 1985. – 140 с.
19. **Смолевский В.М.** Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
20. **Теория и методика гимнастики** : учеб. для студ. учреждений высшего проф. образования / [М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.] ; под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с. (Сер. Бакалавриат).

### Список рекомендуемой литературы

1. **Боген М.М.** Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физическая культура и спорт, 2005. – 234 с.
2. **Болобан В.Н.** Юный акробат / В.Н. Болобан. – Киев : Здоровье, 1982. – 160 с.
3. **Болобан В.Н.** Обучение в спортивной акробатике. Учебно-методическое пособие / В.Н. Болобан. – Киев : Здоровье, 1986. – 128 с.
4. **В помощь тренеру: мастерство гимнастов** / под ред. В.М. Смолевского. – М. : ФиС, 1969. – 197 с.
5. **Гимнастика** / под ред. А.Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1971. – 348 с.
6. **Гимнастика** / под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М. : ФиС, 1979. – 212 с.
7. **Гимнастика.** Сборник (учебно-методическое пособие) / под ред. В.М. Смолевского. – М. : ФиС, 1983. – 72 с.
8. **Донской Д.Д.** Биомеханика с основами спортивной техники / Д.Д. Донской. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
9. **Ильин Е.П.** Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы / Е.П. Ильин // Психомоторика. Сб. научн. трудов. – Л., 2006. – 166 с.
10. **Коренберг В.Б.** Основы качественного биомеханического анализа / В.Б. Коренберг. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.
11. **Платонов В.Н.** Координация спортсмена и методика её совершенствования : учебно-метод. пособие / В.Н. Платонов, М.М. Булатова – Киев, 1992. – 118 с.
12. **Соколов Е.Г.** Акробатическая подготовка гимнастов / Е.Г. Соколов. – М. : ФиС, 1968. – 144 с.
13. **Спортивная гимнастика** / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М. : ФиС, 1979. – 321 с.
14. **Спортивная гимнастика: Учебник для тренеров** / под ред. М.Л. Украна, Н.К. Попова. – М. : ФиС, 1962. – 492 с.
15. **Теория и методика гимнастики** / под ред. В.И. Филлиповича. – М. : Просвещение, 1971. – 448 с.
16. **Техника гимнастических упражнений** / под ред. М.Л. Украна. – М. : ФиС, 1967. – 384 с.
17. **Холодов Ж.К.** Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 424 с.

**Учебное издание**

**ЧОРНОШТАН Артур Григорьевич**

**Рейтинговые комбинации  
гимнастического многоборья**

**Учебное пособие**

**В авторской редакции**

**Подписано в печать 02.10.2018. Бумага офсетная.  
Гарнитура Times New Roman.  
Печать ризографическая. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. лист. 3,49.  
Тираж 100 экз. Заказ № 104.**

***Издатель***

**ГОУ ВПО ЛНР «Луганский национальный университет  
имени Тараса Шевченко»**

**«Книга»**

**ул. Оборонная, 2, г. Луганск, ЛНР, 91011.**

**т/ф: (0642) 58-03-20**

**e-mail: knitaizd@mail.ru**