

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования

**Санкт-Петербургский государственный технологический  
университет растительных полимеров**

---

**А.А. Евгеньев, А.Г. Конопелько, С.П.Сидоренко**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ С  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ  
КАНАТА И СКАМЕЙКИ**

**Учебно-методическое пособие**

Санкт-Петербург  
2008

34-14

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
РАСТИТЕЛЬНЫХ ПОЛИМЕРОВ**

---

**А.А.ЕВГЕНЬЕВ, А.Г.КОНОПЕЛЬКО, С.П.СИДОРЕНКО**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ -  
КАНАТА И СКАМЕЙКИ**

**Учебно-методическое пособие**

**Санкт-Петербург**

**2008**

СПГТУРП  
НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР  
С-Петербург, ул.Ивана Черных, 4

НАУЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЦЕНТР САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА РАСТИТЕЛЬНЫХ ПОЛИМЕРОВ

УДК 796.015 (06)

Евгеньев А.А., Конопелько А.Г., Сидоренко С.П. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических снарядов - каната и скамейки: учебно-методическое пособие / ГОУВПО СПбГТУРП. СПб., 2008. – 41 с:ил. 113.

В учебно-методическом пособии излагаются основные правила построения занятий общеразвивающей направленности с использованием гимнастических снарядов каната и скамейки в не физкультурных вузах. Упражнения описаны в доступной форме и графически представлены.

Рекомендовано для секционных и самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов всех факультетов.

Рецензенты:

Н.В. Колесников, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный мастер спорта России, заведующий кафедрой физического воспитания Российской академии государственной службы при Президенте Российской Федерации Северо-Западной академии государственной службы;

Н.Г. Скачков, кандидат биологических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного технологического университета растительных полимеров.

© Евгеньев А.А., Конопелько А.Г., Сидоренко С.П., 2008  
© ГОУВПО Санкт-Петербургский государственный  
технологический университет растительных полимеров, 2008

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Гимнастический канат .....	6
Упражнения на гимнастическом канате.....	9
Упражнения на гимнастической скамейке и со скамейкой .....	15
Ходьба по скамейке.....	16
Бег по скамейке.....	18
Прыжки на скамейке и через скамейку.....	19
Прикладные упражнения.....	20
Упражнения для мышц пояса верхних конечностей.....	21
Упражнения для мышц пояса нижних конечностей.....	25
Упражнения для мышц живота.....	32
Упражнения для мышц боковой и задней поверхности туловища .....	35
Упражнения комплексного воздействия на мышцы занимающихся .....	37
Библиографический список.....	41

## ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе перехода вузов Российской Федерации на многоуровневую систему образования остро встала проблема поиска новых нетрадиционных подходов, позволяющих повысить её эффективность. Физическая культура студентов представляет собой неразрывную составную часть высшего образования. Она выступает качественной и результирующей мерой комплексного воздействия различных форм, средств и методов на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции. Материализованным результатом этого процесса является уровень индивидуальной физической культуры каждого студента, его духовность, уровень развития физических способностей, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

Наметившаяся сегодня стратегия развития физической культуры студентов, выражаемая в тенденции отхода от унитарной концепции, либерализации и последовательной гуманизации педагогического процесса, является гарантом формирования специалиста новой формации.

Одной из главных задач физической культуры является физическое воспитание. Именно оно занимается массовой физической культурой, закладывает фундамент развития физических способностей студентов, повышает координационные качества и ловкость, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему человека.

В настоящее время традиционная система физического воспитания в высших учебных заведениях для обеспечения необходимого уровня физической культуры и физического развития студентов нуждается в усилении образовательной направленности учебных занятий, поиске новых подходов при использовании традиционных спортивных упражнений. В то же время состояние спортивной базы во многих учебных заведениях далеко от современных требований как по площади спортивных залов, так и по их наполнению спортивными тренажерами и инвентарем. Поэтому часто преподавателям вузов приходится планировать проведение учебных занятий с использованием простых гимнастических снарядов в условиях ограниченного пространства. Многолетний опыт вузовской практики в российских учебных заведениях и спортивных школах доказал высокую эффективность воспитания физических способностей студентов с использованием доступных спортивных снарядов и выполнением простых общеразвивающих упражнений. Благодаря своей доступности эти упражнения не требуют специального обучения, они одинаково хорошо подходят для студентов с разным уровнем развития физических способностей. Большинство общеразвивающих упражнений хорошо сочетаются между собой, что дает

преподавателю широкие возможности для планирования учебных занятий различной направленности.

Общеразвивающие упражнения могут использоваться как в подготовительной, так и в основной части учебного занятия. Широкий выбор упражнений позволяет создать многообразие учебных программ, что позволяет повысить интерес студентов к занятиям по физической культуре в вузах.

Авторы считают, что общеразвивающие упражнения на гимнастическом канате и с гимнастической скамейкой в недостаточном объёме используются на занятиях физической культурой в высшей школе. В современной спортивной литературе редко можно найти публикации об использовании этих спортивных снарядов в вузовской практике. Авторы взяли на себя смелость восполнить этот пробел и опубликовать настоящее учебно-методическое пособие по использованию общеразвивающих упражнений на учебных занятиях в вузах.

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КАНАТ

Канат относится к простым гимнастическим снарядам по воспитанию физических способностей – силы, ловкости и координации. При выполнении упражнений на канате улучшается гибкость, повышается подвижность в суставах. Простота конструкции и доступность изготовления сделали канат поистине народным гимнастическим снарядом.

Однако с появлением новых видов спорта и направлений в гимнастике, с развитием современного инвентаря и оборудования в последнее время отмечается незаслуженное снижение интереса к упражнениям на канате. Практически отсутствуют публикации и методические материалы по использованию каната на занятиях в вузе. Нам представляется необходимым восполнить этот пробел и представить методические рекомендации по упражнениям на канате.

Канат (шест) подвешивается на потолочных балках, специальных консолях или на монорельсе. Толщина каната должна соответствовать размеру кисти занимающихся и быть удобной для захвата руками. Неправильно выбранный размер каната может привести к травматизму студентов. Длина каната колеблется от 4 до 6 метров. Для удобства выполнения упражнений на канате его, как правило, размечают на отрезки (0,5 - 1 метр) цветными лентами из материи.

Упражнения на канате выполняются в смешанном вися или в вися на одних руках. В пределах одного занятия следует чередовать эти два способа лазания, учитывая их преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса (в вися на одних руках) или ног (в смешанном вися). Необходимо отметить, что при выполнении лазания в смешанном вися значительно облегчены условия для дыхания занимающихся.

Упражнения по лазанию на канате развивают силу, ловкость, способствуют воспитанию смелости, удовлетворению личностных амбиций по самореализации своих способностей, сопоставлению их со способностями других студентов, совершенствуют координацию и ловкость.

Традиционно, обучение лазанию по канату в смешанном вися и упоре начинается с лазания на гимнастической стенке:

- а) лазание вверх и вниз, передвижение в стороны с поочередным перехватом руками и переступанием ногами;
- б) то же, но с одновременным перехватом руками;
- в) передвижение прыжками со страховкой и без неё;
- г) лазание боком и спиной к гимнастической стенке.

Для облегчения усвоения студентами приемов лазания можно рекомендовать следующие упражнения:

- 1) раскачивание в вися на прямых руках;
- 2) обучение захвата каната ногами в положении сидя на скамейке;

- 3) захват каната ногами в вися;
  - 4) выполнение приёмов лазания в положении лежа на спине (имитация движений руками и ногами) по счету преподавателя и применения метода обучения «по разделениям»;
    - 5) то же, но выполнить в вися боком на гимнастической стенке;
      - 6) то же на канате со страховкой и без неё.

Существует три способа лазанья в смешанном вися по вертикальному канату: лазанье в вися на согнутых руках и лазанье в три и два приема. Наиболее полное описание лазания в два и три приема представлено в учебнике: «Гимнастика и методики преподавания», 1987года.

*Лазанье в три приема.* Рис.1 И. П.(исходное положение) — вис на прямых руках.

- 1) согнуть ноги вперед и захватить канат стопами (подъемом одной и пяткой другой ноги). Можно закреплять канат петлей. В этом случае он должен проходить снаружи бедра и голени одной ноги и прижиматься внутренней частью стопы (способ захвата каната зависит от его жесткости и толщины: тонкий и мягкий канат можно захватывать петлей);
- 2) не ослабляя захват каната ногами, разогнуть их (отталкиваясь) и согнуть руки;
- 3) поочередно перехватить руки в исходное положение.

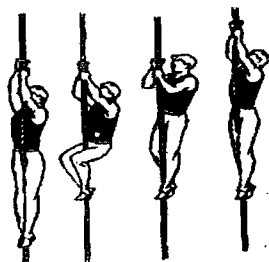


Рис.1

*Лазанье в два приема.* Существует два варианта лазанья по канату в два приема.

*Первый вариант.* И. П. — вис на прямой руке, другая рука держит канат на уровне подбородка. 1 — сгибая ноги вперед, захватить канат, как при лазанье в три приема; 2 — разгибая ноги (отталкиваясь), подтянуться на одной руке, а другой перехватить канат вверх (рис. 2).



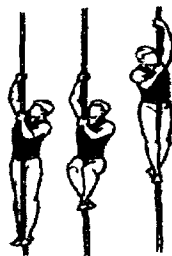


Рис.2

*Второй вариант* И. П. — вис на прямых руках. 1 — подтягиваясь на руках, согнуть ноги и захватить ими канат; 2 — разгибая ноги (отталкиваясь), перехватить канат руками, т. е. перейти в вис на прямых руках.

Этот способ лазанья координационно несложен, поэтому при достаточной физической силе овладеть им легко.

Кроме основных способов, можно использовать лазанье по канату, опираясь о стенку, лазанье по двум канатам — руками по одному, ногами по другому или одна рука на одном, другая на другом, а ноги захватывают один или два каната сразу.

*Лазанье в простом висянии.* Упражнения выполняются на гимнастической стенке лицом к ней, по наклонно поставленной лестнице, по канату или шесту с поочередными или одновременными перехватами руками. Широко используется лазанье по канату на одних руках, в том числе в положении «угла» и вися согнувшись в специальной физической подготовке многих спортивных специализаций.

Лазанье по канату и шесту выполняется на согнутых руках поочередными перехватами. Причем чем выше занимающийся перехватит руку, тем больше будет нагрузка на руку. В начальной стадии обучения лазанью в простом висянии можно рекомендовать подъем с помощью ног, а опускание — на одних руках.

Необходимо обращать внимание занимающихся на недопустимость «скольжения» вниз по канату, так как это может привести к серьезной травме.

*Лазанье с остановками.* При лазанье с остановками занимающийся принимает положение, в котором на определенной высоте можно освободить одну или две руки. Остановки возможны на шесте, лестнице, канате. Наиболее характерны остановки на вертикальном канате — так называемые завязывания.

Завязывание стоя (рис. 3). И. П. — вис на прямых руках, канат справа. Круговым движением ноги (со стороны каната) спереди назад обвить канат вокруг правой ноги и, подхватив его снизу подъемом левой ноги, соединить ноги вместе и плотно прижать канат к правой стопе. Затем перевести канат под левую руку и поднять руки в стороны. То же можно выполнить в другую сторону.

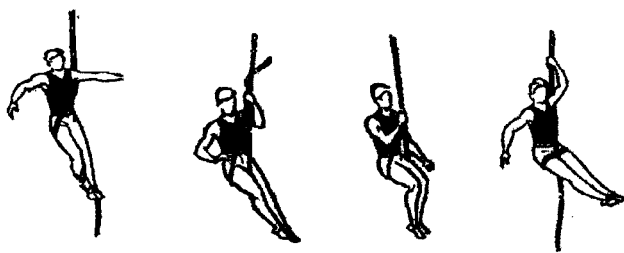


Рис.3

### УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОМ КАНАТЕ

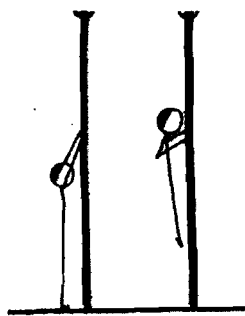


Рис.К1

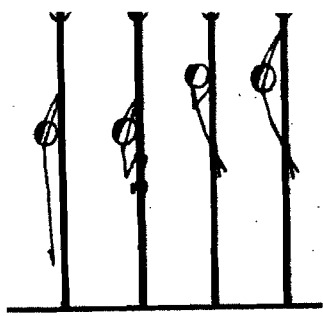


Рис.К2

**К1** И.П. - вис стоя на канате. На 1- согнуть руки; на 2-разогнуть руки.  
**К2** В два приема: И.П. – вис стоя, левая рука прямая, правая согнута на уровне груди (хват обычный).  
Лазание по канату в три приема. На 1- согнуть ноги; на 2 - разгибая ноги - согнуть руки; на 3 -перехват каната (руки вверх).  
2-разгибая ноги, перехват каната прямой правой рукой.

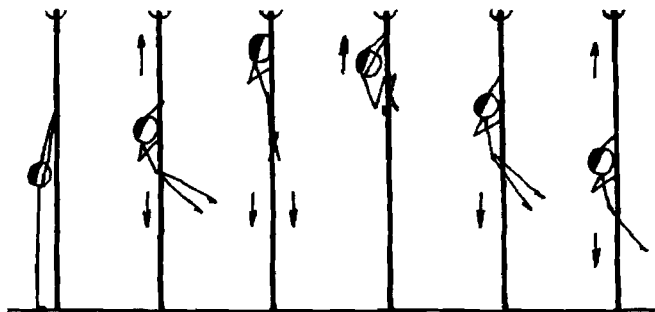


Рис.К3

**К3 И.П.**- вис стоя на канате.

- 1) лазание по канату вверх без помощи ног, вниз с помощью ног;
- 2) лазание по канату с помощью ног вверх, а вниз без помощи ног;
- 3) лазание вверх и вниз без помощи ног.

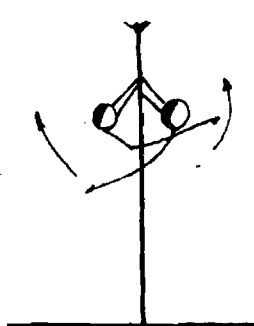


Рис.К4

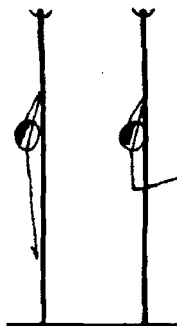


Рис.К5

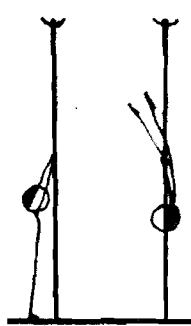


Рис.К6

**К4 И.П.**- вис на канате. Махи туловищем вперед и назад.

**К5 И.П.**- вис на канате. Поднимание ног в положение угла.

**К6 И.П.**- вис стоя на канате. На 1 – 2 сгибая руки, коснуться тазом кистей рук; на 3 – 4 И.П. медленно.

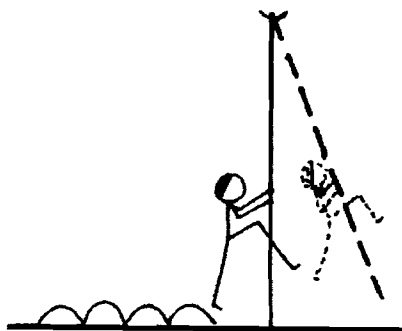


Рис.К7

**К7** И.П. - стойка на расстоянии 5-7 м от каната.  
 С разбега запрыгнуть на канат и выполнить кач вперед, на каче назад опуститься на опору.

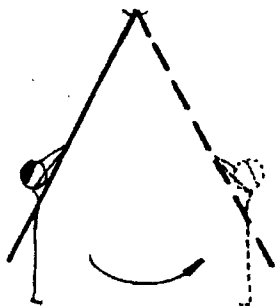


Рис. К8

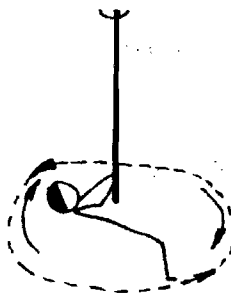


Рис.К9

**К8** И.П. - вис стоя на канате на расстоянии 2 метров от вертикали.  
 На 1 - оттолкнуться ногами и на согнутых руках выполнить кач вперед с поворотом на  $180^{\circ}$ ;  
 на 2 - выполнить второй кач вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  и приземлиться на обе ноги в И.П.

**К9** И.П. - вис лежа на согнутых руках на канате спиной к полу.  
 Переступая приставными шагами, выполнить круг против часовой стрелки и наоборот.

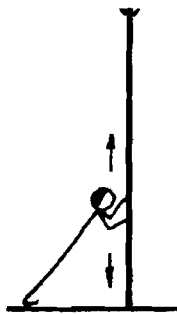


Рис.К10

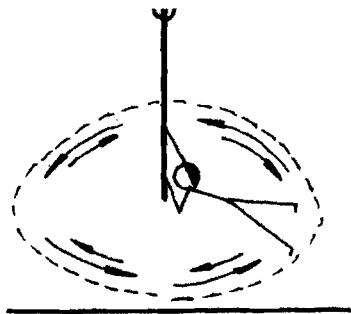


Рис.К11

**К10** И.П.- вис стоя на согнутых руках на канате (очень наклонно).

Перехватывая канат, подтянуться как можно выше и медленно опуститься как можно ниже.

**К11** И.П.- вис лежа на согнутых руках на канате животом к полу.

Переступая приставными шагами, выполнить круг по часовой стрелке и против нее.

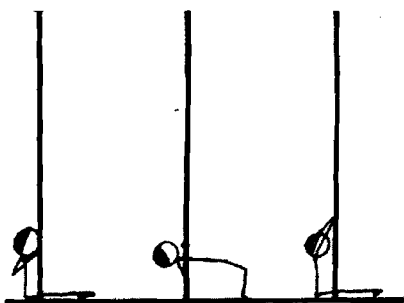


Рис. К12

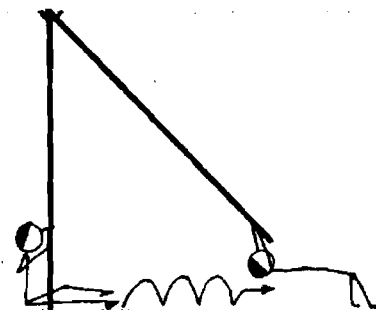


Рис. К13

**К12** И.П.- вис сидя на канате. На 1 – 2 – прогнуться и согнуть руки;

на 3 – 4 – И.П. Варианты: а) выполнить с прямыми руками;

б) выполнить с подниманием одной ноги вверх;

в) выполнить в медленном и быстром темпе.

**К13** И.П.- вис сидя на канате;

1) медленными шагами передвинуться вперед, на сколько это возможно;

2) то же назад.

При движении вперед перехватывать канат снизу и наоборот.

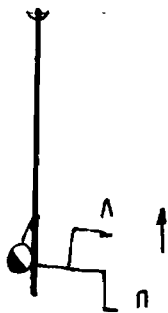


Рис.К14

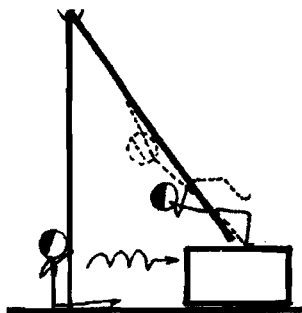


Рис.К15

**К14** И.П.- вис лежа горизонтально, левая нога согнута под углом  $90^{\circ}$ , правая согнута на полу. 10 прыжков с отталкиванием правой и левой ногой.

**К15** И.П.- вис сидя на канате перед плинтотом на расстоянии 2 метров.

- 1) передвигаться маленькими шагами вперед "взойти" на плинт;
- 2) перехватывая руками по канату, подняться на максимально возможное положение кверху;
- 3) опуститься в положение "1";
- 4) маленькими шагами вернуться в И.П.

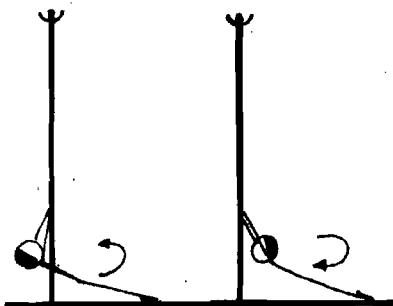


Рис. К16

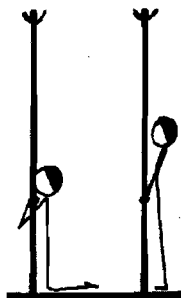


Рис. К17

**К16** И.П.-вис лежа на канате спиной к нему, тело под углом  $30^{\circ}$  к горизонтали.

На 1 – 2 – прогибаясь, поворот крутом животом к полу;

на 3 – 4 – И.П. При повороте налево правую ногу можно поставить скрестно и наоборот.

**К17** И.П.- упор стоя на коленях, руки хватом за канат на уровне груди.

На 1 – 2 – разгибая ноги,упор, стоя на канате; на 3 – 4 – И.П.

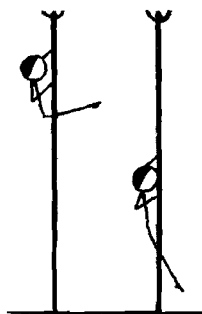


Рис. К18

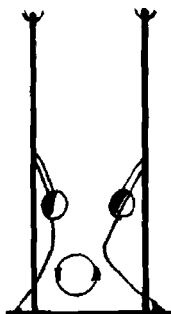


Рис. К19

**К18** И.П.- вис стоя на канате, хват на прямых руках;

- 1) лазание вверх по канату в положении угла;
- 2) опускание вниз без помощи ног в вертикальном положении.

**К19** И.П.- то же, что и К18. Движения тазом: вперед, назад, влево, вправо, круговые без изменения положения ног и рук.

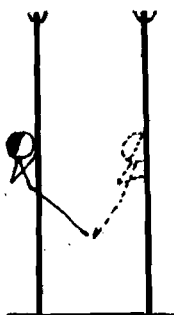
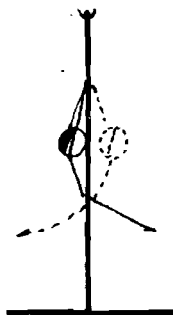


Рис. К20

**К20** И.П.- вис на канате;

- 1) махи ногами вперед и назад на канате на прямых руках;
- 2) то же на согнутых руках.

## УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ И СО СКАМЕЙКОЙ

Общеразвивающие упражнения с использованием этого вида снарядов массового производства давно и широко используются в физическом воспитании, лечебной физической культуре, спорте, рекреационных и реабилитационных видах физической культуры. За счет изменения условий опоры эти упражнения можно облегчить или усложнить. Например, выполнить сгибание и разгибание рук в упоре лежа руки на скамейке легче, чем это же упражнение с опорой ногами о скамейку. Если перевернуть скамейку нижним брусом вверх, то значительно усложняется выполнение упражнений, связанных с сохранением равновесия. Упражнения на гимнастической скамейке могут выполняться индивидуально, вдвоем, группой занимающихся в различных построениях (шеренге, колонне и т.д.). При выполнении этих упражнений необходимо расставить занимающихся, учитывая их физическую подготовленность, роста - весовые показатели, пол.

Перед проведением комплекса упражнений на гимнастической скамейке и со скамейкой преподаватели часто используют в качестве разминки разнообразные упражнения в движении:

Ходьбу по скамейке:

- 1) на носках с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову, руки в стороны, с закрытыми глазами и т.д.) с изменением темпа выполнения упражнений;
- 2) на внутренней и внешней стороне стопы (в приседе и полуприседе);
- 3) скрестным шагом с переступанием через скамейку;
- 4) одна нога на скамейке, другая на полу;
- 5) ходьба приставным шагом в стороны, вперед, шагом вальса вперед;
- 6) с высоким подниманием бедер и другими заданиями.

Бег по скамейке:

- 1) с различным положением рук (в стороны, за голову, на пояс, к плечам, назад, вверх и т.д.);
- 2) с высоким подниманием бедер и "захлестыванием" голени назад;
- 3) одна нога на скамейке, другая на полу;
- 4) подскоки на скамейке на правой и левой ноге;
- 5) Прыжки на скамейке и через скамейку;
- 6) на носках, на одной ноге, лицом вперед, спиной вперед и боком, "галоп" вперед и в сторону, "полька";
- 7) перепрыгивание через скамейку на двух ногах с предварительным подскоком, зигзагом, в стойку ноги врозь на полу и в стойку ноги вместе на скамейку;
- 8) перепрыгивание через скамейку "ножницами" – махом одной и толчком другой.

Прикладные упражнения:

- 1) перенос партнера перед собой на руках, за спиной, на плече;
- 2) расхождение на скамейке двух встречных (различными способами);
- 3) перенос "больного" вдвоем.



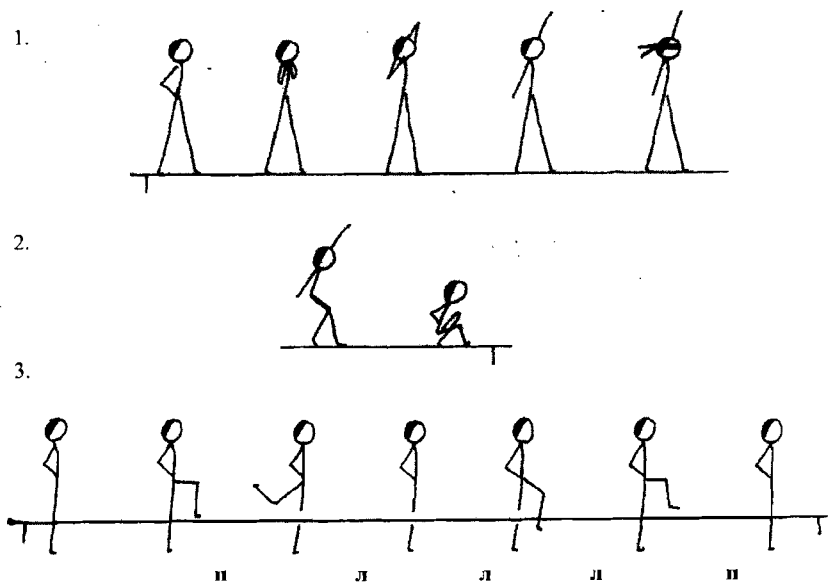
Использование этих упражнений в учебных занятиях способствует развитию организма, воспитанию смелости, организованности занимающихся, развивают их физические способности. Эти упражнения помогают формированию прикладных навыков, которые могут быть с успехом использованы в экстремальных ситуациях.

Все упражнения на гимнастической скамейке и со скамьей в зависимости от задач учебного занятия могут быть подразделены на 5 основных групп:

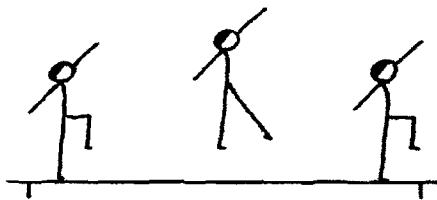
- I – для пояса верхних конечностей;
- II – для мышц пояса нижних конечностей;
- III – для мышц живота;
- IV – для боковой и задней поверхности туловища;
- V – для комплексного воздействия на мышцы занимающихся.

В зависимости от особенностей учебной группы студентов (пол, физическая подготовленность) и целей занятия составляется комплекс упражнений на гимнастической скамейке и со скамьей, состоящий из 2-3 упражнений из каждой группы. Для предотвращения травматизма при составлении комплексов упражнений необходимо вначале использовать упражнения по разогреванию мышц, а затем по их растягиванию.

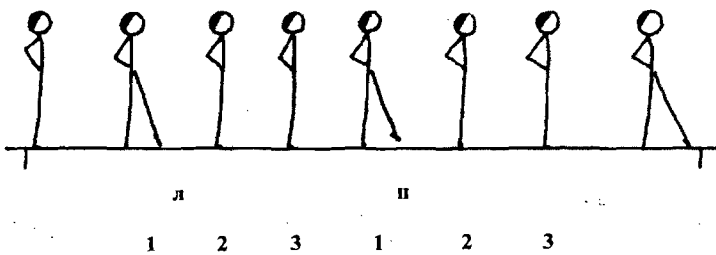
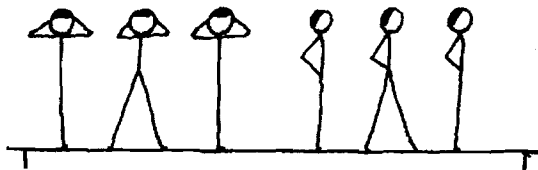
### ХОДЬБА ПО СКАМЕЙКЕ



4.

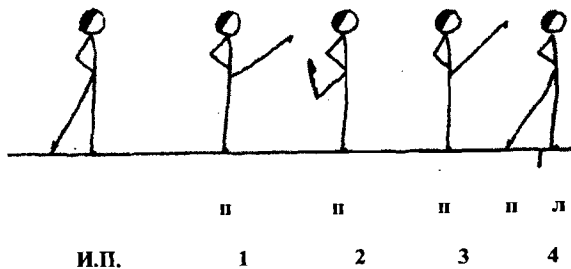
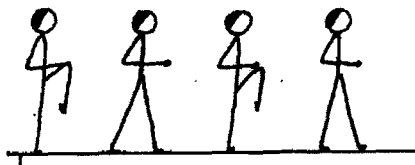


5.



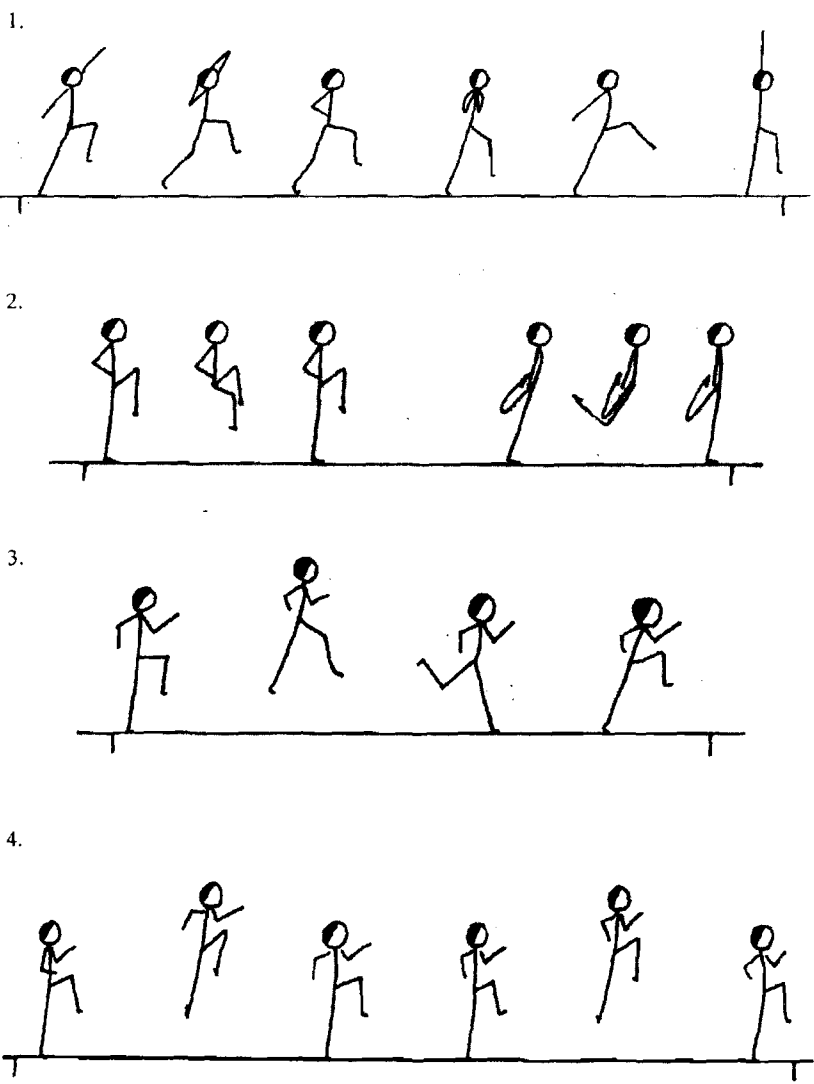
И.П. – стойка, руки на поясе. На 1- шаг левой; на 2- приставить правую; на 3- перенести вес тела на левую ногу. Следующие три счета с правой ноги.

6.

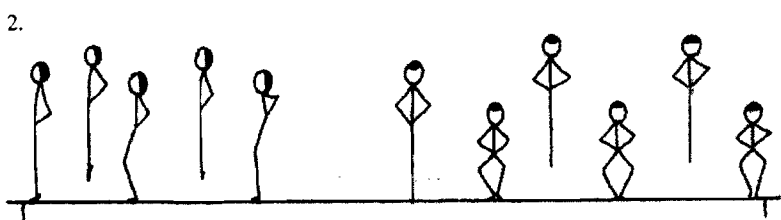
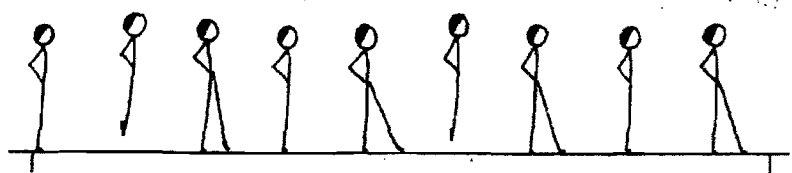
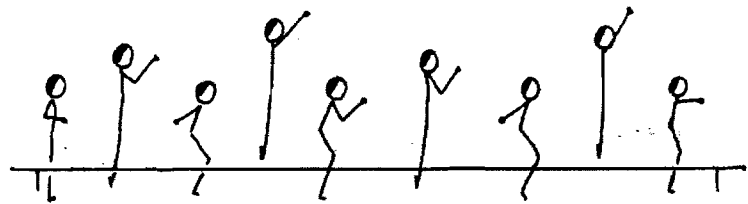
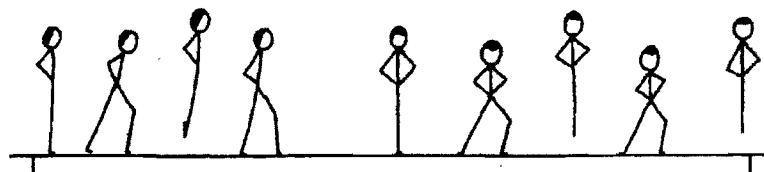
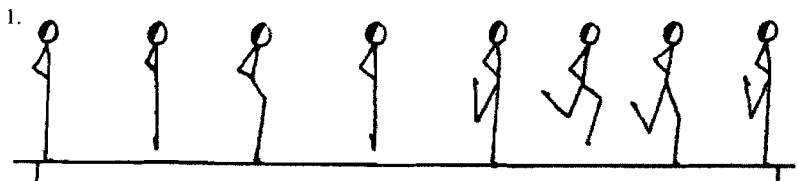


И.П.- стойка на правой, левую назад на носок, руки на поясе.  
На 1- левую вперед; на 2- левую согнутую назад; на 3- счет 1;  
на 4 - шагом левой вперед стать на левой, правую назад на носок.

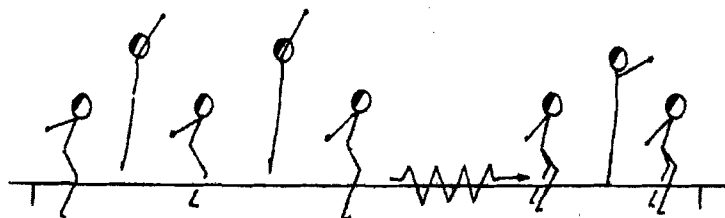
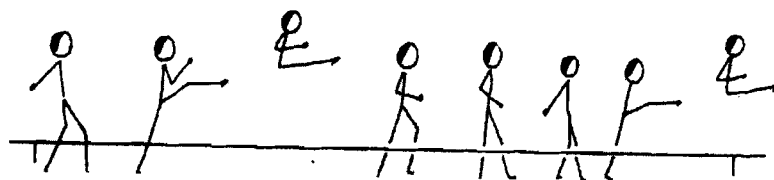
### БЕГ ПО СКАМЕЙКЕ



### ПРЫЖКИ НА СКАМЕЙКЕ И ЧЕРЕЗ СКАМЕЙКУ

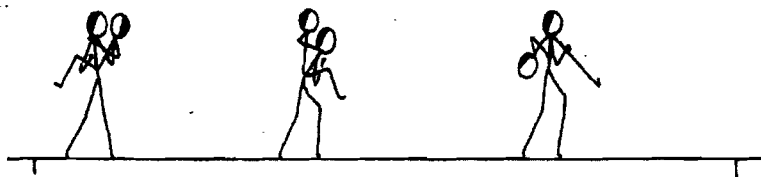


3.

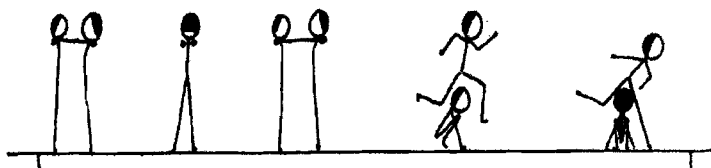


### ПРИКЛАДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

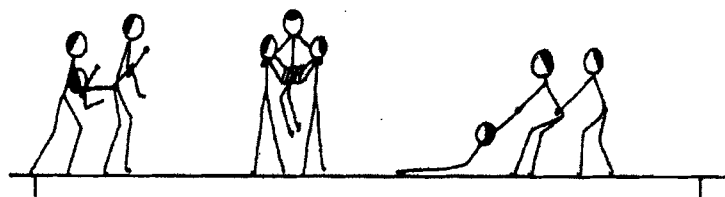
1.



2.



3.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

1.



И.П.



1



2

И.П.- упор лежа на скамейке.  
 На 1-согнуть руки, левую ногу назад;  
 на 2-И.П.;  
 на 3-4-го же с другой ноги.

2.



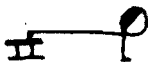
а)



б)



в)



г)



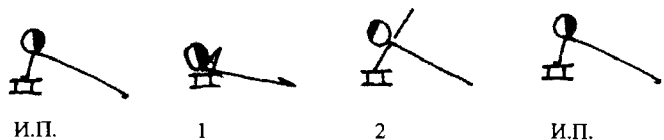
д)



е)

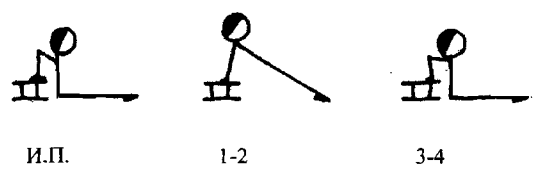
Сгибание и разгибание рук из различных упоров лежа;  
 а) с опорой руки на скамейке, левая (правая) нога назад;  
 б) руки на скамейке, ноги на полу;  
 в) из упора лежа с опорой на колени;  
 г) ноги на скамейке, руки на полу;  
 д) с опорой одной ногой на скамейке, другая назад, руки на полу;  
 е) разгибая руки и отталкиваясь от скамейки, изменить ширину упора руками.

3.



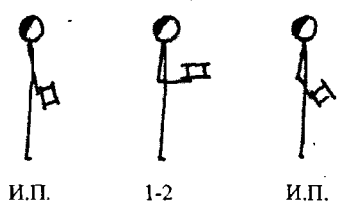
И.П.- упор лежа, руки на скамейке.  
 На 1 – согнуть руки;  
 на 2 – разгибая руки, упор лежа боком на левой руке, правая в сторону.  
 То же в другую сторону.

4.



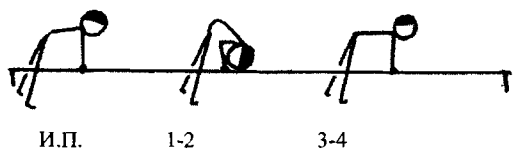
И.П.- упор сидя сзади на полу, спиной к скамейке, руки на скамейке.  
 На 1-2 – разгибая руки, прогнуться;  
 на 3-4 - И.П.

5.



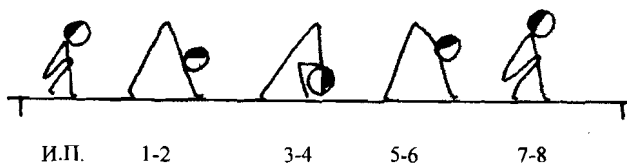
И.П.- стойка, ноги врозь, руки хватом снизу за боковую сторону скамейки.  
 На 1-2- согнуть руки в локтевых суставах;  
 на 3-4- И.П.

6.



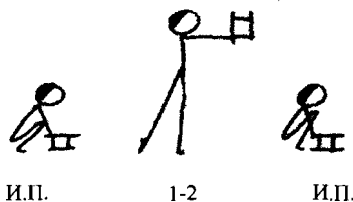
И.П.- упор, стойка ноги врозь поперек над скамейкой.  
 На 1-2- сгибая руки, слегка коснуться лбом скамейки;  
 на 3-4- И.П.

7.



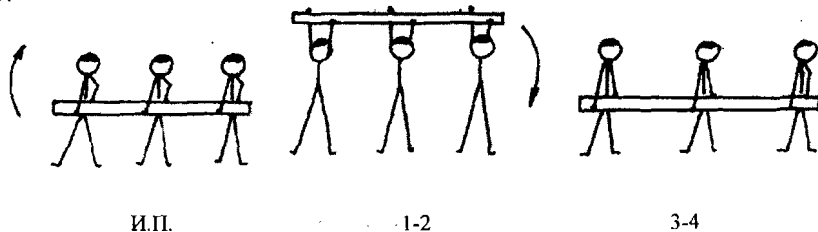
И.П.- упор, присев поперек на скамейке (руки подальше вперед).  
 На 1-2 - упор стоя согнувшись;  
 на 3-4 - согнуть руки;  
 на 5-6 – разогнуть руки;  
 на 7-8- И.П.

8.



И.П.- упор, присев продольно скамейке, руки хватом снизу за ближний её край.  
 На 1-2- скамейку вперед, левую назад на носок;  
 на 3-4 - И.П.;  
 на 5-8 - то же правую назад.  
 Количество студентов на одной скамейке- 3-6 человек.

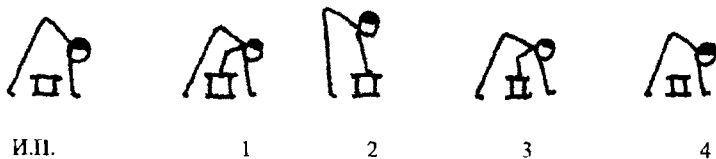
9.



И.П.- стойка ноги врозь продольно скамейке, руки- правая хватом сверху за дальний край скамейки, левая- хватом снизу за ближний край.  
 На 1-2- кругом вправо поднять скамейку вверх;  
 на 3-4- опустить в И.П.;  
 на 5-8- то же в другую сторону ( 3-6 человек со скамейкой).



10.



И.П.- упор стоя, согнувшись продольно над скамейкой.

На 1- поставить одну руку на скамейку;

на 2- поставить другую руку на скамейку;

на 3- поставить одну руку на пол;

на 4- И.П.

11.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- упор стоя, ноги врозь продольно на скамейке, руки на полу.

На 1-2- согнуть руки до касания пола головой;

на 3-4- разогнуть руки – И.П.

12.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- стойка продольно, руки хватом снизу за ближний край скамейки вперед (скамейка горизонтально).

На 1-2- сгибая кисти, привести скамейку в положение боком;

на 3-4- И.П.

13.



И.П.

1-2

3-4

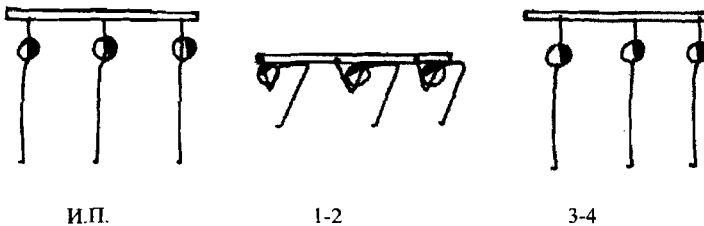
И.П.- упор сидя сзади на согнутых руках продольно скамейке.

На 1-2- разогнуть руки, сгибая левую ногу;

на 3-4- И.П.;

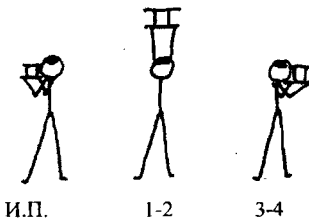
на 5-6- то же другой ногой.

14.



И.П.- стоя в колонне, скамейка вверх.  
 На 1-2- наклон вперед, руки согнуть, скамейку на лопатки;  
 на 3-4- разгибаясь - И.П.

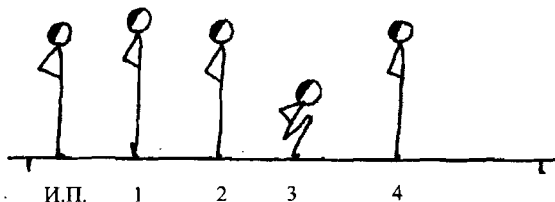
15.



И.П.- стоя в колонне, скамейка на правом плече.  
 На 1-2- скамейку вверх;  
 на 3-4- опустить скамейку на левое плечо;  
 на 5-6- счет 1-2;  
 на 7-8- И.П.

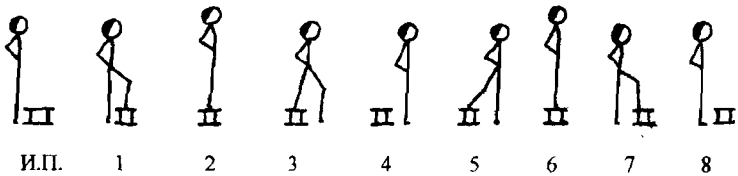
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ПОЯСА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

16.



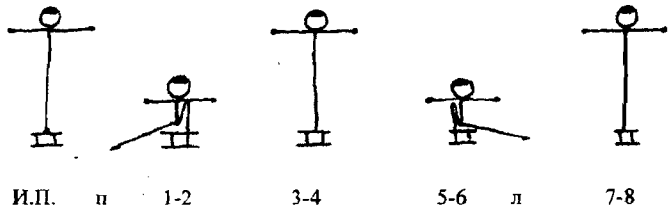
И.П.- стойка поперек скамейки, руки на поясе.  
 На 1- подняться на носки;  
 на 2- И.П.; на 3- присед; на 4- И.П.

17.



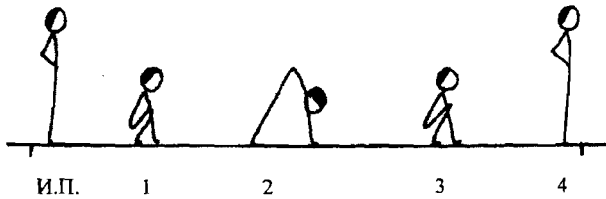
И.П.- стойка продольно скамейке, руки на поясе на расстоянии 0,5 м от неё.  
 На 1- левую на скамейку;  
 на 2- встать на скамейку;  
 на 3- левую вперед на пол;  
 на 4- стойка спиной к скамейке.

18.



И.П.- стойка поперек скамейки, руки в стороны.  
 На 1-2- присед на левой, правую в сторону на носок на пол;  
 на 3-4- И.П.; на 5-8- то же с другой ноги.

19.



И.П.- то же, руки на поясе.  
 На 1- упор присев, хват за скамейку;  
 на 2- разогнуть ноги;  
 на 3- упор присев; на 4- И.П.

20.



И.П.

1-3

4

И.П.- стойка лицом к скамейке продольно, левая нога на скамейке.  
 На 1-2-3- три пружинящих наклона к левой ноге;  
 на 4-прыжком сменить положение ног (правая на скамейке).  
 То же к правой ноге.

21.



И.П.

1-2

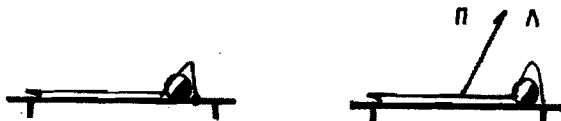
И.П.- стойка боком к скамейке на расстоянии 50-60 см от неё, одна нога на скамейке, руки на поясе. Пружинящие наклоны в стороны; вперед, назад.

22.



И.П.- лежа на спине, правая нога вперед, руки хватом за головой.  
 На 1-8- отведение правой ноги в правую и левую стороны.  
 То же с другой ноги.

23.



И.П.- лежа на спине, руки хватом за головой.  
 На 1-8- махи правой ногой за голову с увеличивающейся амплитудой.  
 То же с другой ноги.

24.

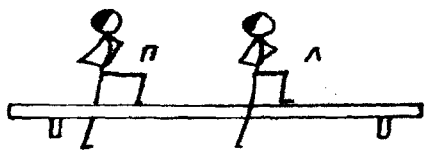


И.П. – стойка ноги врозь, ноги на полу, руки на поясе.

Прыжки с заданиями:

- а) прыжки на носках П+П +Л+Л +П+П+Л+Л два прыжка на правой ноге (П+П) два прыжка на левой ноге (Л+Л);
- б) прыжки "зигзагом" через скамейку и обратно в И.П.;
- в), г), д) прыжки на скамейку и с неё с различными вариантами передвижений.

25.



И.П. – стойка правым боком к скамейке, правая нога на скамейке, левая на полу.

На 1- толчком правой ногой встать левой на скамейку, правая нога на полу; на 2 - то же с другой ноги.

Выполнить с продвижением вперед и назад.

26.

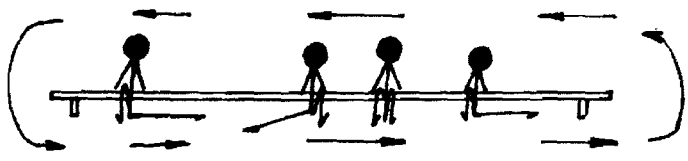


И.П. – стойка лицом к скамейке на расстоянии 1,5 м от неё.

- наклоня туловище вперед поставить левую ногу на скамейку и оттолкнуться с приземлением на правую ногу.

То же с другой ноги.

27.



И.П. – упор присев на левой ноге, правая в сторону на носок, руки на скамейке.

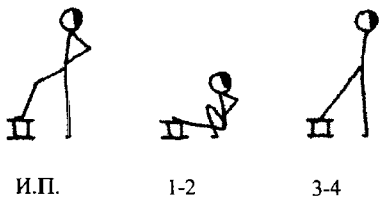
На 1-упор присев на правой, левую в сторону на носок;

на 2-упор присев;

на 3-упор присев на левой, правую в сторону на носок,

на 4-упор присев и т.д. вокруг скамейки.

28.



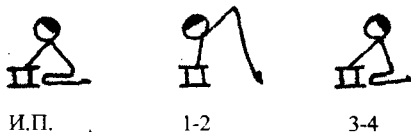
И.П.- стойка продольно на правой, левую на скамейку.  
 На 1-2- присед; на 3-4- И.П.

29.



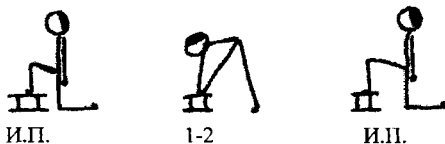
И.П.- сед поперек скамейки, правая в сторону согнута, руки вперед.  
 На 1-2-3-4-5-6 шесть пружинящих наклонов вперед, руки вверх;  
 на 7-8- сменить И.П.- сед, левая в сторону согнута.

30.



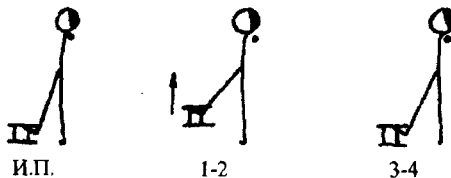
И.П.- упор сидя на пятках продольно, руки на скамейке.  
 На 1-2- упор стоя согнувшись; на 3-4- И.П.

31.



И.П.- упор стоя продольно на правом колене, левая согнута на скамейке.  
 На 1-2- разогнуть ноги; на 3-4- И.П.  
 Выполнять в жесткой обуви.

32.



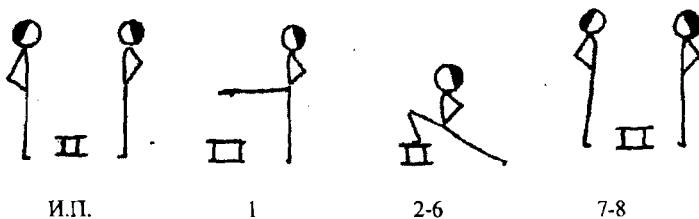
И.П.- стойка продольно на правой, левой зацепить скамейку, руки на плечах партнеров. Выполнять по 3- 6 человек на скамейке.  
 На 1-2- поднять скамейку ногой;  
 на 3-4- опустить скамейку. Повторить другой ногой.

33.



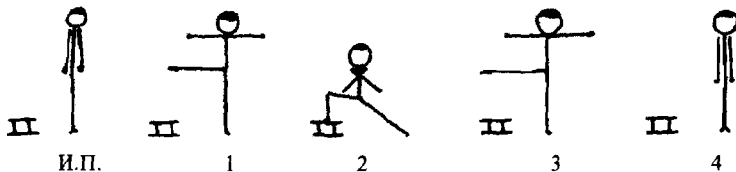
И.П.- лежа на спине продольно, руки вверх под скамейкой.  
 На 1-2- руки вперед- поднять скамейку;  
 на 3-4- И.П.

34.



И.П.- стойка продольно скамейки, руки на поясе.  
 На 1- левую вперед;  
 на 2-6- выпад на левой и пружинящие движения тазом вперед;  
 на 7-8- И.П.  
 Выполнять в шеренгах, стоя лицом к друг другу поочередно.

35.



И.П.- стойка правым боком к скамейке.  
 На 1- правую в сторону, руки в сторону;  
 на 2- выпад на правую, руки внизу скрестно;  
 на 3- счет1; на 4- И.П.

36.



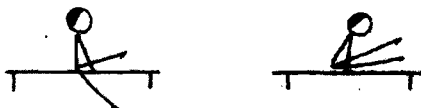
И.П.

1-2

3-4

И.П.- стойка спиной к скамейке, правую на скамейку, руки на поясе.  
 На 1-2-полуприсед на правой;  
 на 3-4- И.П.

37.

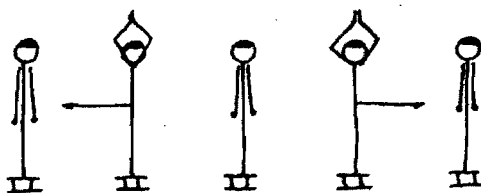


И.П.

1-2

И.П.- упор сидя, ноги врозь вне.  
 На 1-2- поднять ноги, плечи слегка вперед;  
 на 3-4- опустить ноги в И.П.

38.



И.П.

1-2

И.П.

3-4

И.П.

И.П.- стойка на скамейке поперек.  
 На 1-2- мах правой в сторону с хлопком руками над головой;  
 на 3-4- то же с другой ноги.

39.



И.П.

1-4

5-8

И.П.- упор присев продольно скамейке, руки на полу.  
 На 1-4-разгибая ноги, упор, стоя согнувшись;  
 на 5-8- И.П.



40.

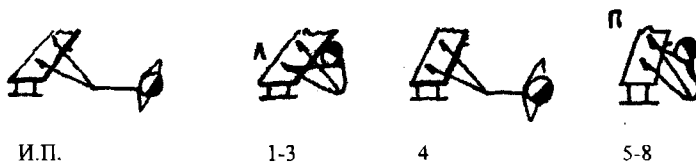


И.П.- стойка ноги врозь поперек скамейки, стопы максимально наружу, руки в стороны (скамейка между ног).

На 1-2- мягко сесть на скамейку, руки в стороны кверху, локти прижать к туловищу; на 3-4 И.П.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

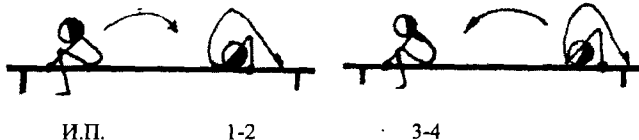
41.



И.П.- лежа на спине, ноги врозь на скамейке, руки за головой.

На 1-2-3- сед с наклоном вперед, руками коснуться левой стопы, на 4- И.П., 5-8- то же к правой ноге.

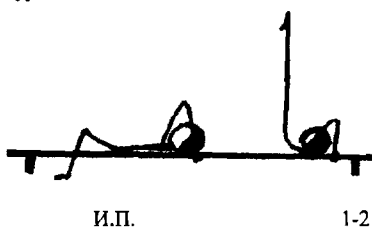
42.



И.П.- сед поперек скамейки, ноги врозь с наклоном вперед.

На 1-2- перекаат назад с касанием ногами скамейки за головой, руки хватом на уровне головы; на 3-4- И.П.

43.



И.П.- лежа на спине, ноги согнуты врозь на полу, руки хватом на уровне головы.

На 1-2- перекаат назад в положение "стойки на лопатках", на 3-4- И.П.

44.



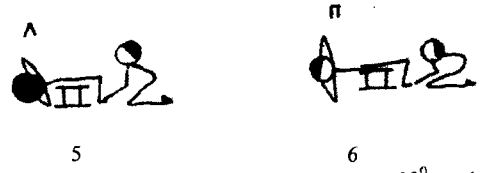
И.П. 1-2 3-4

И.П.- упор сидя сзади на скамейке ноги согнуты врозь.  
 На 1-2- упор сидя сзади, ноги слева от скамейки на полу;  
 на 3-4- упор сидя сзади, ноги справа от скамейки на полу.

45.



И.П. 1-2 3-4



И.П. – сед на скамейке, ноги согнуты под углом  $90^{\circ}$  и зафиксированы, руки за головой.  
 На 1-2 -опускание и поднятие туловища; на 3-4 – И.П.;  
 на 5-6 -то же с поворотом туловища при опускании;  
 на 7-8-то же с поворотом туловища при поднянии.

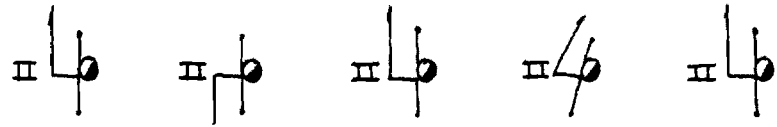
46.



И.П. 1-2 И.П.

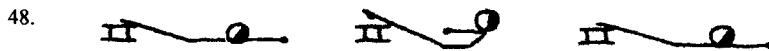
И.П.- упор сидя продольно.  
 На 1-2- сед углом, руки в стороны;  
 на 3-4- И.П.

47.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-8

И.П.- лежа на спине продольно скамейке, ноги врозь, руки в стороны.  
 На 1-2- опустить ноги влево;  
 на 3-4- И.П.; на 5-6- опустить ноги вправо; на 7-8- И.П.



И.П.

1-6

7-8

И.П.- лежа на спине продольно скамейке, ноги на скамейке, руки вверх.  
 На 1-6- поднять ноги на 5 см от скамейки, руки вперед-книзу (лопатки на 10-15 см выше пола, поясница на полу); на 7-8- И.П.



И.П.

1-2

И.П.

И.П.- сед на скамейке продольно с согнутыми ногами.  
 На 1-2- упор углом с согнутыми ногами;  
 на 3-4- И.П.

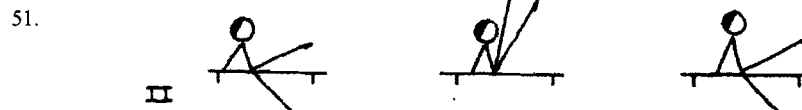


И.П.

1-2

И.П.

И.П.- упор сидя, ноги врозь поперек, руки хватом за край скамейки.  
 На 1-2- упор ноги врозь вне;  
 на 3-4- И.П.



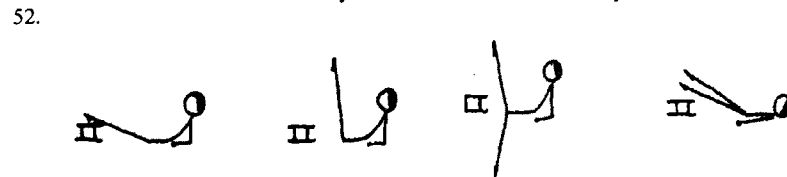
И.П.

1-2

И.П.

И.П.- упор сидя сзади, ноги врозь поперек скамейки.  
 На 1-2- поднять ноги; на 3-4 - И.П.

Выполнять с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- упор лежа на предплечьях, ноги на скамейке.  
 На 1-2- поднять ноги; на 3-4- разводя ноги врозь, опустить их на пол;  
 на 5-6- счет 1-2; на 7-8- И.П.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БОКОВОЙ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ТУЛОВИЩА



И.П.

1-2

3-4

5-6

И.П.- лежа на животе у скамейки продольно, руки в сторону.

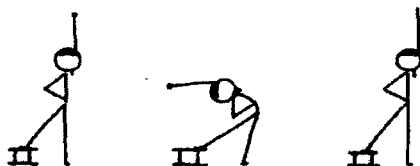
На 1-2- максимально прогнуться;

на 3-4- поставить руки в упор на скамейку;

на 5-6- счет 1-2; на 7-8- И.П.

Партнер фиксирует руки занимающегося.

54.



И.П.

И.П.- стойка правым боком, правая нога на скамейке, руки: правая на поясе, левая вверх. Максимально наклонить туловище вправо и удерживать это положение в течение 30 с. То же в другую сторону.

55.



И.П.- упор лежа продольно, ноги на скамейке. Удержание позы в течение 30 с.

55.



И.П.- упор лежа сзади продольно, ноги на скамейке. Удержание позы в течение 30 с.

56.



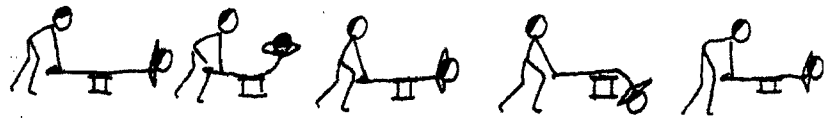
И.П.- упор лежа боком с опорой на правую, левую на поясе. Удержание позы в течение 30 с.

57.



И.П.- то же на левой руке. Удержание позы в течение 30 с.

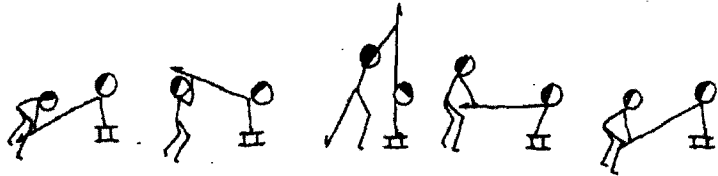
58.



И.П.                    1-2                    3-4                    5-6                    7-8

И.П.- лежа на бедрах продольно скамейке, руки за головой.  
 На 1-2- отвести туловище влево (наклон влево); на 3-4 – И.П.;  
 на 5-6 – отвести туловище вправо (наклон вправо); на 7-8 – И.П.

59.



И.П.                    1-4                    5-8

И.П.- „ первый”- упор лежа продольно, руки на скамейке, „второй”- хватом за голени партнера;  
 На 1-4- „второй” поднимает партнера в положение, близкое к стойке на руках;  
 На 5-8- осторожно опустить в И.П., „первому” сохранить продольно прямое положение туловища.

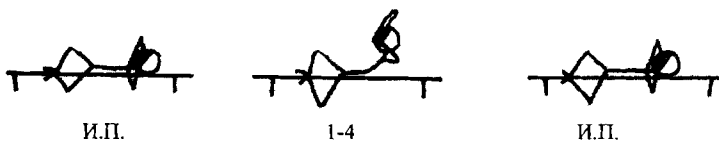
60.



И.П.                    1                    2                    3                    4

И.П.- лежа на животе, руки хватом за скамейку.  
 На 1- прогнуться; на 2- разводя ноги, опустить их на пол;  
 на 3- счет 1; на 4 – И.П.

61.



И.П.

1-4

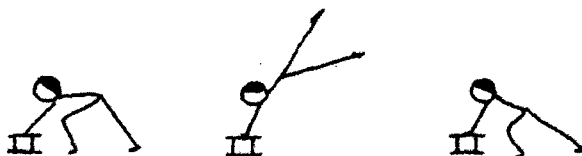
И.П.

И.П.- лежа на животе, слегка согнутыми ногами зацепиться за края скамейки, руки за головой.

На 1-2- прогнуться и держать позу; на 5-8- И.П. и отдыхать.

### УПРАЖНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МЫШЦЫ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

62.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- упор стоя продольно, ноги врозь.

На 1-2- оттолкнуться левой и махнуть правой назад; на 3-4- И.П.

Выполнить каждой ногой.

63.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- выпад правой ногой в сторону, ногу на скамейку, правую руку вверх, левую на поясе. На 1-2- сгибая правую, наклон влево; на 3-4- И.П.

Выполнить в обе стороны.

64.



И.П.

1-2

3-4

И.П.- упор лежа прогнувшись, руки на скамейке.

На 1-2 - упор присев на скамейке;

на 3-4 - И.П.

65.



И.П. 1 2 3 4

И.П. - стойка лицом к скамейке на расстоянии 1 м.

На 1 - наклон вперед, мах руками назад;

на 2 - упор лежа прогнувшись;

на 3 - толчком ног упор стоя, ноги врозь согнувшись;

на 4 - отходя назад - И.П.

66.



И.П. 1 2

И.П. - упор стоя, согнувшись ноги врозь, хватом за край скамейки.

На 1 - скользя тыльной стороной пальцев по скамейке, принять положение упора лежа прогнувшись, голова вверх, бедро на скамейке; на 2 - И.П.

67.



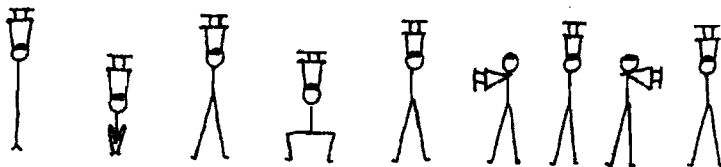
И.П. 1 2 3 4

И.П. - упор лежа прогнувшись.

На 1 - толчком упор присев;

на 2 - 4 - поочередно переставляя руки, в упор лежа прогнувшись.

68.



И.П. 1 2 3 4 5 6 7 8

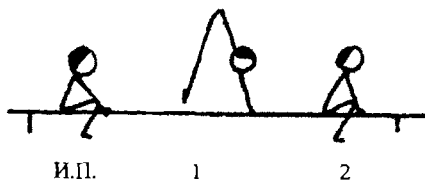
И.П. - стойка скамейка вверх.

На 1 - присесть; на 2 - встать в стойку ноги врозь шагом левой в сторону;

на 3 - присесть в стойке ноги врозь; на 4 - встать; на 5 - скамейку вправо;

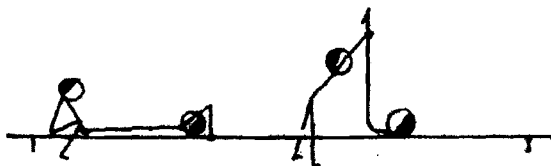
на 6 - скамейку вверх; на 7 - скамейку влево; на 8 - приставляя левой, скамейку вверх.

69.



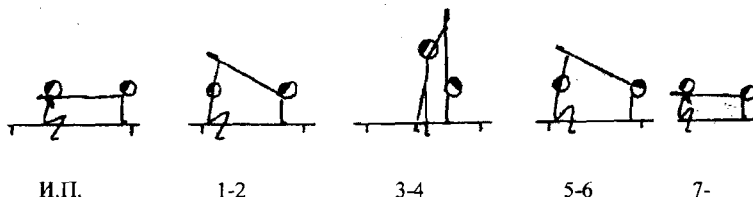
И.П. 1 2  
И.П. – сед поперек, руки хватом за края скамейки.  
На 1 – толчком ног упор на руках согнувшись (ноги соединить);  
на 2 – И.П.

70.



И.П. – „первый” лежа на спине, хватом за края скамейки за головой,  
„второй” сидит на скамейке хватом за голени партнера. „Первый”  
сохраняет прямое положение туловища, „второй” поднимает партнера  
в стойку на лопатках.

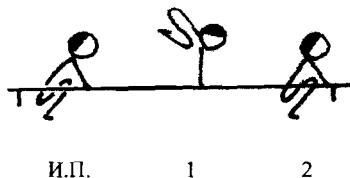
71.



И.П. 1-2 3-4 5-6 7-

И.П.- поперек скамейки: „ первый” в упоре лежа ноги врозь, „второй ” сидит на скамейке и держит голени партнера на плечах.  
На 1-2 „второй ” разгибает руки; на 3-4 „второй ” встает;  
на 5-6 „второй ” садится; на 7-8 „второй ” сгибает руки.  
Выполнять по несколько раз со сменой ролей партнеров.

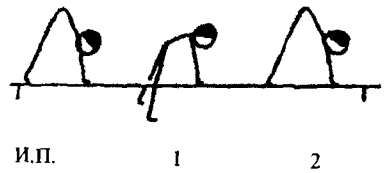
72.



И.П. 1 2  
И.П.- упор присев слева от скамейки.  
На 1- толчком ног упор в группировке;  
на 2- упор присев справа от скамейки.

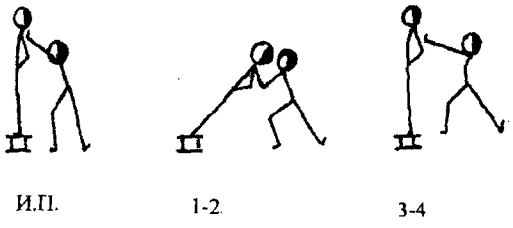


73.



И.П. - упор стоя согнувшись поперек, руки хватом за края скамейки.  
 На 1- толчок ногами и упор стоя ноги врозь на полу;  
 на 2- максимально жесткий толчок стопами и И.П.

74.



И.П. - „ первый” стойка продольно на скамейке руки на поясе, „второй”  
 сзади в положении выпада.  
 На 1-2 - „ первый”- падает, сохраняя прямое положение тела назад,  
 „второй”  
 ловит партнера;  
 на 3- 4 - „второй” возвращает наклоненное тело партнера в И.П

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Варварин В.Н. Универсальная целевая комплексная программа по физической культуре для высших учебных заведений: учебное пособие. – Ростов-на-Дону, 1995. – 152 с.

Гимнастика и методика преподавания: учебник для институтов физической культуры / под ред. В.М. Смолевского. – Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 336 с.

Гимнастика: учебник для институтов физической культуры / под ред. Л.П. Орлова. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 256 с.

Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / под. ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.

Общеразвивающие и специальные упражнения / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и ЦС физкультурно-спортивного ордена Ленина общества "Динамо". – М., 1973. – 78 с.

Общеразвивающие и специальные упражнения / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР и Всесоюзный совет добровольных спортивных обществ профсоюзов. – М., 1979. – 325 с.

Гончаров В.Д., Романов Б.Ф., Юкиш В.Ф. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: реальность и перспективы // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №7. – С.13.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Александр Анатольевич Евгеньев  
Александр Григорьевич Конопелько  
Сергей Павлович Сидоренко

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ -  
КАНАТА И СКАМЕЙКИ

Учебно-методическое пособие

Редактор Н.П. Новикова  
Технический редактор Л.Я. Титова

Темплан 2008, поз. 31

---

Подп. к печати 04.03.08. Формат 60×84/16, Бумага тип. №1.  
Печать офсетная. Объем 2,75 уч.-изд. л. 2,75 усл. печ.л. Тираж 50 экз.  
Изд. № 31. Цена «С». Заказ 1770

---

Ризограф ГОУВПО Санкт-Петербургского государственного  
технологического университета растительных полимеров,  
198095, СПб., ул. Ивана Черных 4.