

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



Утверждено на заседании  
методического совета  
МОУ СПЮСШОР № 1  
Протокол № 5 от 05.05.2014г.  
Директор МОУ СПЮСШОР № 1  
А.И. Лисовой

## ***ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕЛЕТАМ ГРУППЫ ТКАЧЕВ.***

Методическая разработка.

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Гонцов А.Г.

Волгоград  
2014

## **ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕЛЕТАМ ГРУППЫ ТКАЧЕВ** (большим махом вперед перелет спиной назад через перекладину).

Перелет «ткачев» является одним из наиболее популярных элементов современной гимнастики. Первым исполнителем этого перелета на международных соревнованиях был советский гимнаст Александр Ткачев.

Ниже изложена апробированная методика обучения базовому перелету «ткачев».

### **Исходная база обучения:**

- правильная бросково-хлестообразная техника размахиваний в висе;
- прокрученные большие обороты назад (классическая и современная техника);
- соскок сальто назад прямым телом.

### **Подготовительные упражнения:**

- проверка и коррекция техники выполнения исходной базы;
- рассказ, показ, разбор видеogramм;
- освоение малоамплитудного маха вперед с хлестообразным броском и последующим антикурбетом;
- тоже с увеличением амплитуды маха;
- освоение «гладкого» соскока махом вперед над поролоновой ямой;
- освоить соскок сгибаясь и разгибаясь ноги врозь из размахиваний в висе с постепенно увеличивающейся амплитудой, начиная с небольшой, с приземлением в рост;
- освоить данный соскок с высоким (таз не ниже уровня перекладины) и коротким (не дальше 0,8 м от перекладины) полетом;
- освоить соскок ноги врозь с перекрутом и приземлением на живот в поролоновую яму;
- тоже - ноги вместе;
- тоже – с выпрямленным телом руки вверх.

Таким образом, с помощью данных заданий создается необходимая параметрическая избыточность, превышающая запрос целевого упражнения. Тем самым обеспечивается более полная готовность к освоению.

### **Подводящие упражнения:**

- большой оборот, большим махом хлестообразный бросок с антикурбетом не отпуская рук;
- с небольшого вертикального прыжка на батуте принять в безопорном положении выпрямленное горизонтальное положение спиной вниз. Далее толчком всего тела о сетку батута выполнить 0,5 сальто вперед с приходом на живот.

### **Основные упражнения:**

- перелет ткачев в группировке или сгибаясь ноги врозь с помощью тренера;
- тоже без поролоновой защиты;
- увеличение высоты и скорости противовращения в полете.

Это достигается:

- ✓ за счет увеличения скорости вращения в предшествующем перелету большом обороте;
- ✓ за счет увеличения амплитуды и мощности суставных управляющих движений в плечевых и тазобедренных суставах в фазах, броска и антикурбета.

Следующее задание:

- *ткачев* согнувшись;
- *ткачев* сгибаясь и разгибаясь в полете с высоким приходом;
- *ткачев* с прямым телом.

Далее сложность базового перелета прогрессирует следующим образом:

- *ткачев* большой оборот;
- 2-4 перелета *ткачев* подряд, сначала через большой оборот, а затем без;
- *ткачев* в плотных связках из 2-3 перелетах разной структуры без разбивки большими оборотами;
- тоже в комбинации;
- тоже на соревнованиях;



- *ткачев* с винтом (поворотом вокруг продольной оси в полете на  $360^\circ$ , а затем и на  $540^\circ$ ).

**Подводящими упражнениями** к этому элементу являются:

- прыжок с батут в поролоновую яму, сальто вперед с прямым телом с поворотом на  $360^\circ$  и на  $540^\circ$ ;
- с небольшого вертикального прыжка на батуте принять в безопорном положении выпрямленное горизонтальное положение спиной вниз. Далее толчком всего тела о сетку батута выполнить 0,5 сальто вперед с прямым телом с поворотом на  $360^\circ$  и приходом на живот на сетку батута.

Следующим по сложности в этой структурной группе является *ткачев* + сальто вперед в группировке в вис.

**Подводящими упражнениями** к этому элементу являются:

- прыжок с батута в поролоновую яму, двойное, а затем тройное сальто вперед в группировке;
- с небольшого вертикального прыжка на батуте принять в безопорном положении выпрямленное горизонтальное положение спиной вниз. Далее толчком всего тела о сетку батута отойти прямым телом и выполнить 1,5 сальто вперед в группировке с приходом на живот на сетку батута.

Следующим по сложности в этой структурной группе является *ткачев* + сальто вперед в группировке с поворотом на  $360^\circ$ .

**Подводящими упражнениями** к этому элементу являются:

- прыжок с батута в поролоновую яму, двойное сальто вперед в полугруппировке, (а затем и тройное) с поворотом на  $360^\circ$ ;
- с небольшого вертикального прыжка на батуте принять в безопорном положении выпрямленное горизонтальное положение спиной вниз. Далее толчком всего тела о сетку батута отойти прямым телом и выполнить 1,5 сальто вперед в полугруппировке с поворотом на  $360^\circ$  с приходом на живот на сетку батута.