



**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України

КРАЙОВА БУЛАВА  
УЛАДУ ПЛАСТОВОГО  
**ЮНАЦТВА**

# Методичний проект

для здобуття  
I-го ступеня  
Скобиного Круга





**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України

**КРАЙОВА БУЛАВА  
УЛАДУ ПЛАСТОВОГО  
ЮНАЦТВА**

# **МЕТОДИЧНИЙ ПРОЕКТ УПЮ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ 1-ГО СТУПЕНЯ КВ**

*«Методичні рекомендації до прийняття та здачі вмілості  
"Перекладина»*

**Виконав:** ст. пл. Палас Андрій,  
ОЗО

Тему проекту затверджено  
рішенням КБ УПЮ від  
«18» лютого 2016 р.Б.

МІСТО — ЛЬВІВ



**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України

## Інформація про автора проекту



**Прізвище, ім'я:** Палас Андрій  
**Пластовий ступінь:** ст. пл.  
**Дата народження:** 15.12.1990  
**Домашня адреса:** м. Львів, пр.В.Чорновола 103/93  
**Телефон, е-пошта:** 063-67-925-73, sajn73@gmail.com  
**Освіта:** НУ 'Львівська Політехніка',  
КН(комп'ютерні науки)  
**Місце праці:** тимчасово безробітний

**Виховне діловодство і термін його виконання:**

Виховник куреня ч. 109 ім. Ярослава  
Горошка, гурток 'Степові вовки'

жовтень 2012 – березень 2016

**Відбуті табори та вишколи**  
(назва заходу, дата і місце проведення,  
статус):

КВВ-102 м.Львів – учасник  
Крайовий табір 'Говерля' 2012 рік –  
виховник  
Курінний табір «Забуті Стежки» 2013 -  
комендант



**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України

## Анотація про виконання проекту

---

<b>Вид проекту:</b>	Пластова вмілість “Перекладина”
<b>Для кого він має бути зrealізований?</b>	I-III юнацькі проби
<b>Мета проекту:</b>	Допомога для виховників та інструкторів до здачі вмілості ‘Перекладина’
<b>Актуальність теми проекту:</b>	Можливість прийняття вмілості без достатнього досвіду в цій галузі
<b>Короткий опис проекту:</b>	В проекті буде описані всі базові вправи та елементи та правильність їх виконання. Також будуть надані поради до вимог даної вмілості
<b>Інформація про реалізацію проекту:</b>	

## Зміст

---

РОЗДІЛ 1. Базові вправи та елементи.....	6
1.1. Вимоги до вмілості.....	6
1.2. Описання та правильність виконання.....	8
РОЗДІЛ 2. Поради та вимоги.....	11
2.1. Розминка.....	11
2.2. Правила при занятті на перекладині.....	12
2.3. Поради по проведенню турніру .....	13
Перелік опрацьованої літератури проекту.....	15
ДОДАТОК Ч.1. ПИСЬМОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЗАРАХУВАННЯ ПРОЕКТУ.....	16
ДОДАТОК Ч.2. ДОДАТКИ ТА ДОПОВНЕННЯ ДО ЗМІСТОВОЇ ЧАСТИНИ ПРОЕКТУ.....	17

### РОЗДІЛ 1. Базові вправи та елементи

#### 1.1 Вимоги до вмілості

##### Перекладина - I

1. Вміти правильно розім'яти м'язи перед тренуванням та виконанням певних елементів.
2. Знає що таке "воркаут", його походження та історію. Знає історію розвитку воркауту в Україні.
3. Виконає базу та елементи на 1 розряд з воркауту:

##### *База:*

Підтягування - 10

Відтискання на брусах - 15

Відтискання від підлоги - 20

Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись двома руками - 3

##### *Елементи:*

Підйом переворотом - 3

Капітанський підйом - 1

Кут під турніком (хват на ширині плечей) - зафіксувати

Вихід силою на праву руку - 1

Вихід силою на ліву руку – 1

##### Перекладина – II

1. Проведе одне тренування з гуртком або куренем
2. Виконає базу та елементи на 2 розряд з воркауту:

##### *База:*

Підтягування - 15

Відтискання на брусах - 20

Відтискання від підлоги - 30

Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись двома руками - 6

Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись однією рукою – 2

*Елементи:*

Вихід силою на дві - 2

Підйом переворотом - 6

Капітанський підйом - 1

Кут під турніком (хват на ширині плечей) - 3 секунди

### **Перекладина - III**

1. Проведене турнір або змагання з воркауту

2. Виконає базу та елементи на 3 розряд з воркауту:

*База:*

Підтягування - 20

Відтискання на брусах - 25

Відтискання від підлоги - 40

Підняття рівних ніг у висі на турнік утримуючись двома руками - 12

Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись однією рукою - 6

Відтискання у вертикальній стійці на руках біля стіни - 2

*Елементи:*

Вихід силою на дві - 5

Підйом переворотом - 10

Вихід силою на дві нижнім хватом - 1

Кут під турніком (вузьким хватом) - 3 секунди

Горизонтальний вис ззаду («ластівка») - 3 секунди

## 1.2 Описання та правильність виконання

Комплекс фізичних вправ різної складності, виконуваних на звичайних турніках і брусах, є основою в процесі формування сили та витривалості. Вправи на перекладині включають в себе різноманітні види силових і гімнастичних елементів. Перекладина є відмінною альтернативою спортзалу, завжди можна позайматися на свіжому повітрі – на спортмайданчику або шкільному стадіоні. Багато відомих спортсменів віддають перевагу тренуванням на свіжому повітрі. В даному розділі описано детальне виконання базових вправ та елементів.

### База:

- *Підтягування.* Виконуються хватом зверху (долоні від себе). У верхній точці підборіддя обов'язково повинно виявитися вище перекладини. Вимагається повне розпрямлення рук при опусканні. При підтягуванні потрібно уникати допомоги ногами у вигляді ривків, поштовхів, махів. Намагайтеся тримати ноги рівними і зведеними.
- *Відтискання на брусах.* У верхньому положенні руки повинні розгинатися повністю. У нижньому положенні кут між передпліччям і плечем не повинен перевищувати 90 градусів. Тіло потрібно тримати якомога рівніше (без розгойдування, без ривків, без звивань і т.п.). Потрібно уникати сильного нахилу вперед.
- *Відтискання від підлоги.* Руки на ширині плечей. У верхній точці руки повністю випрямлені. У нижній точці відстань між грудьми і підлогою має бути мінімальною. Тіло тримати рівно, не прогинатися. Голова піднята.
- *Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись двома руками.* Носками доторкнутися до перекладини, ноги намагайтеся тримати прямими. Розгойдування повинно бути мінімальним. Хват (верхній, нижній) за бажанням. Руки не згинати.



- *Підняття рівних ніг у висі на турніку тримаючись однією рукою.* Носками доторкнутися до перекладини, ноги намагайтеся тримати прямими. Розгойдування повинно бути мінімальним. Хват (верхній, нижній) за бажанням. Руку не згинати.
- *Відтискання у вертикальній стійці на руках біля стіни.* Руки трохи ширше ширини плечей. Опускання до максимуму (торкання головою). Відтискання до повного випрямлення рук.

#### **Елементи:**

- *Підйом переворотом.* Ноги повинні бути рівними. Обов'язкове випрямлення рук в упорі.
- *Капітанський підйом.* Виконання силою (за рахунок сили рук, а не різкого закидання ніг з тазом на турнік). Бажано рівні ноги. Після виконання потрібно виконати вихід в сидяче положення.
- *Кут під турніком.* Ноги повинні бути рівними. Кут між ногами і корпусом повинен бути 90 градусів.
- *Вихід силою на одну.* Без розкачування. Без допомоги ніг. Обов'язкове випрямлення рук в упорі.
- *Виходи силою на дві (верхнім, нижнім, вузьким і широким хватом).* Без розкачування. При опусканні і при виході в упор потрібно повністю розгинати руки. Обидві руки повинні переходити в верхнє положення одночасно. Хват відповідно з типом виходу. Допомога ногами мінімальна.
- *Горизонтальний вис ззаду (Ластівка).* Тіло повинне бути рівним, та паралельним землі. Хват на ширині плечей (верхнім або нижнім хватом). Ноги повинні бути рівними і зведеними.
- *Горизонтальний вис спереду.* Тіло повинне бути рівним, та паралельним землі. Хват на ширині плечей. Ноги повинні бути рівними і зведеними.

- *Повільний вихід на дві з кутиком.* Спочатку зафіксувати кутик ногами. Кут між ногами і тілом 90 градусів. Підтягування повинно бути повільним (не менше 3 сек.). Обов'язкове випрямлення рук в упорі. У нижньому положенні дозволяється трохи згинати руки.
- *Підтягування на одній.* В нижньому положенні рука повинна бути рівною. У верхньому положенні підборіддя повинно бути над перекладиною. Заборонені: допомога ногами, розгойдування, підстрибування від землі.
- *Рушник спереду.* При підтягуванні до однієї руки друга рука повинна бути рівною. Спочатку потрібно перенести вагу на вільну руку, потім вийти в упор. В упорі руки повинні бути рівними.
- *Горизонтальний упор.* Руки повинні бути або рівними, або зігнутими (залежно від вимоги на розряд). У разі виконання вправи з зігнутими руками, ноги повинні бути рівними і зведеними. У разі виконання вправи з рівними руками - ноги рівні.
- *Силовий оборот вперед (підйом переворотом).* Оборот повинен бути виконаний за рахунок сили, а не за рахунок помаху ногами перед виконанням елемента.
- *Прапорець.* Тіло паралельне землі. Висіти боком. Виконується на будь-якому вертикальному снаряді. Руки рівні.

Заняття на перекладині відмінно розвивають практично всі групи м'язів тіла (виключення ноги), завдяки тому що ви працюєте з власною вагою, відразу починає вироблятися сила хвата і відчуття м'язів. Регулярні заняття сприяють формуванню атлетичної і підтягнутою фігури.

## РОЗДІЛ 2. Поради та вимоги

### 2.1 Розминка

Розминка - це вступна частина тренування. Вона готує організм до більш інтенсивних навантажень. Розминка включає комплекс спеціальних вправ (наприклад біг, стрибки на скакалці, вправи на розтягування, махи і так далі) і складається з двох частин: загальної та спеціальної. Загальна розминка як правило однакова у всіх видів спорту, а ось спеціальна розминка повинна бути тісно пов'язана з тим, що ви будете робити. Наприклад спринтеру важлива розминка ніг, волейболіст робить акцент на розминку рук, яка ж має бути розминка у тих, хто робить вправи на турніку.

Розминка перед вправами на перекладині потрібна і дуже важлива. Правильна розминка налаштує ваше тіло на потрібний темп, підготує м'язи до роботи, тим самим максимально знизить ризик розтягувань і вивихів.

Раз і назавжди запам'ятайте - Розминка робиться перед кожним тренуванням на турніку. Перед розминкою нам необхідно прийняти зручну стійку, встаньте прямо, задайте ноги на ширині плечей, руки опущені, спина пряма, всі м'язи розслаблені. Це буде основна стійка.

Починаємо розминку ЗАВЖДИ зверху вниз:

- Якісна розминка шії, повільні оберти м'язів шії з нахилами вліво вправо, кругові обертання головою і повороти голови до максимуму.
- Розминка м'язів плечового пояса, грудей, спини, а так же рук, приділяючи особливу увагу кистьовим суглобам, робимо махи руками над головою, потім махи зі схрещуванням рук перед грудьми, потім кругові обертання руками, робимо обов'язково обертання кистей рук. На завершення обертання і знизуванням плечима, повороти плечового пояса вліво вправо до упору і «млин».

- Розминка м'язів торсу, обертання торса (а не таза), повороти торса вправо вліво, і скручування (тримати руки розведеними по сторонах, повертати торс з боку в бік, зберігаючи тазовий пояс нерухомим).
- Розминка поясниці (м'язи нижній області спини) тут підійдуть звичайні нахили вперед (як нижче) і назад, обертання тазу.
- Розминка м'язів ніг, всілякі махи ногами, розтяжки, обертання ступень, підйоми на носки.

## **2.2 Правила при занятті на перекладині**

*Чого слід уникати перед початком вправ на турніку:*

- Саме основне - не робити елементи складної силової гімнастики БЕЗ страхувальних ременів (лямок)
- Не робити елементи складної силової гімнастики вночі, в мороз і дощ.
- Не робити елементи складної силової гімнастики на старих, проіржавілих, ретельно не закріплених, одним словом небезпечних турніках.
- Ні в якому разі не виконувати вправи через біль, і при незагоєних травмах.
- Не виконувати складні елементи вуличної гімнастики, якщо відчуваєте втому або нездужання.
- Не їсти перед тренуванням, але якщо це необхідно, то не можна наїдатися, а їжа повинна бути легкою.
- Якщо при заняттях на турніку вам раптом різко стало погано або Ви потягнули м'яз, відразу ж припиніть вправу і злізьте з турніка.

*До чого необхідно прагнути:*

- Перед кожним тренуванням складної силової гімнастики ретельно перевіряйте страхувальні ремені (лямки). Якщо ви виявили на них розрив, або вони сильно протерлися від численних тренувань, тоді замініть їх.
- Завжди займайтеся в зручному одязі, особливо якщо мова йде про силову гімнастику. Заплутавшись в розціпнутій куртці можна легко отримати вивих або розбитий ніс.
- Завжди тренуйтеся з другом. При вправах на турніку (особливо при силовій гімнастиці) Ваш друг постарається Вас зловити в разі падіння або допомогти при виконанні окремого елемента (або при розучуванні нового).

Дотримуючись всіх цих простих правил, ви зведете ризик травм до мінімуму і отримаєте від вправ на турніку справжні задоволення.

### **2.3 Поради по проведенню турніру**

Переважно змагання проводяться за двома напрямками:

- Індивідуальний Фрістайл
- Сила

Індивідуальний фрістайл – це вільний стиль вправ. Кожен із учасників може виконати вільну програму, що складається з кількох елементів, тобто учасник робить ті вправи, які він найкраще вміє робити на турніку або брусах по довільній схемі. Тривалість виступу одного учаснику становитиме від 30 секунд до 2 хвилин. Більш високими балами оцінюватимуться самі видовищні, складні і силові елементи.

Учасники Індивідуального фрістайлу оцінюються за якістю виконання вправ і його елементів за 10-ти бальною шкалою.

Переважає сила це виконання 2 елементів, підтягування на перекладині, віджимання на брусах.

*Виконання елемента "Підтягування на перекладині".* При підтягуванні учасник зобов'язаний повністю розгинати руки при опусканні, а при підйомі корпусу, підборіддя повинно бути вище турніка. Без ривків.

*Виконання елемента "Віджимання на брусах".* При віджиманні на брусах учасник при підйомі корпусу повинен повністю розгинати лікоть і при опусканні корпусу кут згинання руки в лікті повинен бути не менше 90 градусів.

Переможець визначається за сумою кількості підтягувань та віджимань. У випадку, якщо у претендентів на призові місця виявляться однакові результати, то після трихвилинної паузи буде запропоновано підтягнутися, із вагою +16 кг, максимальну кількість разів до визначення найсильнішого.



**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України

## Перелік опрацьованої літератури проекту

---

1. Інтернет ресурс: <http://tyrnikmenu.at.ua/>
2. Інтернет ресурс: <http://promedical.com.ua/>



**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України

**КРАЙОВА БУЛАВА  
УЛАДУ ПЛАСТОВОГО  
ЮНАЦТВА**

**ДОДАТОК ч.1  
ДО МЕТОДИЧНОГО  
ПРОЕКТУ**

# **Письмові рекомендації до зарахування проекту**





**ПЛАСТ**  
Національна скаутська  
організація України

**КРАЙОВА БУЛАВА  
УЛАДУ ПЛАСТОВОГО  
ЮНАЦТВА**

**ДОДАТОК ч.2  
ДО МЕТОДИЧНОГО  
ПРОЕКТУ**

# **Додатки та доповнення до змістової частини проекту**