

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АМУРСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
(ГАУ ДО АМУРСКАЯ ОСШ)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО Амурской ОСШ

_____ **С.Д.Кочегаров**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

г.Благовещенск
2023

1. Пояснительная записка

Спорт – это здоровье. Известно, что дети, занимающиеся спортом, меньше болеют, лучше развиваются и часто в учебе успешнее сверстников, предпочитающих пассивный образ жизни. Благодаря ярким, замечательным победам спортсменов занятия спортом становятся востребованными, и родители стремятся, чтобы их дети занимались спортом с 4 - 6 лет. Именно в этом возрасте хорошо развивается гибкость, координация движений, скорость реакции. Одним из таких видов спорта, которым можно начинать заниматься в таком возрасте, является спортивная гимнастика.

Ведущая роль в деле укрепления здоровья в системе физического воспитания принадлежит **спортивной гимнастике**. Спортивная гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, сила, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

При разработке данной дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) использован многолетний опыт работы педагогов Амурской ОСШ (далее – школа) с детьми дошкольного возраста, а также опыт авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Леонтьева А.И., Мартовой А.Н., Муравьева В.А., Петрова П.К., Шлемина А.М.

В Программе дана классификация гимнастических упражнений и упражнений на снарядах, приведены характеристика основных физических качеств и упражнения на их развитие.

Кроме того, в Программе представлены критерии оценки общей и специальной физической подготовки.

Занятия рекомендуется строить в соответствии с индивидуальными особенностями и анатомо-физиологическими данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы «минимум» до программы «максимум», независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную

заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Актуальность данной Программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей будет насущной во все времена.

Основу программы составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.



Данная программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе и направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных девочек, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются девочки 4-6 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой, независимо от их способностей, уровня физического развития и подготовленности. Комплектование групп, планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития.

Внедрение программного материала позволит создать условия для развития способностей, заложенных в ребенке, укрепить его здоровье через решение следующих задач:

1. Обучение основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах.
2. Формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике.
3. Развитие творческих способностей и физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации движений.
4. Совершенствование двигательной активности детей и формирование правильной осанки.
5. Воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
6. Пропаганда физической культуры и спорта.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп спортивно-оздоровительного этапа

Период обучения	Минимальный возраст обучающихся (лет)	Наполняемость (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (недельные часы)
до 3 лет	4 - 6	15 – 30	до 6 час.

2. Учебный план (из расчета 3 часа в неделю)

№	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам									Итого часов	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05		
Теоретическая подготовка:												
1.	Гимнастическая терминология											
2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	0,5		0,5								1
3.	Профилактика спортивного травматизма (инструктаж)	0,5				0,5						1
	ИТОГО:	1	1	0,5		1					0,5	4
Практическая подготовка:												
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	25
3.	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.	Спортивные и подвижные игры	2	2	3	4	3	3	4	4		2	28
5.	Участие в школьных соревнованиях:	-	2	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	3
6.	Контрольные нормативы	2	-	-	-		1	-	-		1	5
	ИТОГО:	11	11	11,5	12	11	12	12	12	12	11,5	104
	Общее количество часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в мае. Учебный план спортивно-оздоровительной группы рассчитан на 36 недель. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет 3 академических часа. Продолжительность одного занятия от 60 до 80 минут.

3. Методическое обеспечение образовательного процесса

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное увеличение нагрузок. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии выполнять упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные

композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение, создающее положительный эмоциональный фон.

Программный материал распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Теоретическая подготовка проводится в форме практических занятий и бесед.

На спортивно-оздоровительном этапе особое внимание уделяется **общей физической подготовке**. Подготовка юных спортсменов должна характеризоваться разнообразием средств и методов тренировки, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода и урочных форм занятий. На спортивно-оздоровительном этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками.

Принципы построения программы

1. Актуальность.
2. Систематичность.
3. Воспитывающий характер обучения.
4. Построение программного материала «от простого к сложному».
5. Доступность.
6. Контролируемость.

Формы занятий по спортивной гимнастике

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Теоретические занятия.
3. Домашние задания.
4. Индивидуальные занятия.
5. Тестирование и медицинский контроль.
6. Участие в соревнованиях.

Для успешного решения задач используются следующие методы

Методы	
Наглядный	Демонстрация упражнений тренером-преподавателем (пример, помощь, информационно-рецептивный)
Словесный	Описание, объяснение, название упражнений
Практический	Повторение, самостоятельное выполнение упражнений
Поточный	Юные гимнастки одна за другой выполняют упражнение
Игровой	Исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование
Строго регламентированного упражнения	Каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
Круговой тренировки	По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость). По методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость). По методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и

	специальную выносливость).
Мотивационные	Убеждение, поощрение

Процесс обучения гимнастическим упражнениям представляет собой определенную систему взаимодействия тренера-преподавателя и ребенка. На спортивно-оздоровительном этапе рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются поэтапная последовательность обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

4. Этапность обучения

Первый этап обучения – начальное обучение новому упражнению.

Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом упражнении. Предварительное представление об упражнении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Формирование представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью тренера-преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях. При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения – углубленное разучивание упражнения.

Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового упражнения. Задача тренера-преподавателя заключается в следующем:

1. Постоянное наблюдение за ходом выполнения упражнения.
2. Сопровождение выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказание непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечение безопасности обучения.
5. Исправление ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения упражнения.
6. Планирование последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому упражнению следует учитывать следующие моменты:

при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными элементами;

для лучшего запоминания упражнения необходимо повторять его на каждом занятии;

перерыв между выполнением упражнения не должен превышать 5 минут.

Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения – закрепление и совершенствование упражнения.

Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого упражнения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в обычных условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения техникой упражнения должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное упражнение в различных условиях (на занятии, показательном выступлении, соревнованиях) на протяжении длительного периода. Роль тренера-преподавателя на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Обучающиеся чаще используют приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

Для успешной реализации поставленных задач предполагается тесное взаимодействие тренера-преподавателя с родителями через анкетирование, индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на темы развития физических качеств детей в домашних условиях, информацию на стендах, открытые занятия, совместные праздники и досуга. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Для успешной реализации Программы в спортивном зале создана благоприятная предметно – развивающая среда. Используется спортивное оборудование: гимнастические маты различной высоты, низкие бревна, гимнастические стенки, гимнастические мостики, батут, канат. При выполнении общеразвивающих упражнений применяется следующий инвентарь: скакалки, гимнастические палки, скамейки, мячи.

Программой предусмотрено использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, игровых.

4.1. Ожидаемые результаты

Девочки 4-х лет

- Умение принимать правильное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Выполнение упражнений на статическое равновесие.
- Умение ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

- Выполнение имитационных упражнений с элементами акробатических упражнений, демонстрация красоты, выразительности и пластичности движений.

Девочки 5-6 лет

- Умение правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах: батуте, низком бревне.
- Знание последовательности выполнения упражнений в акробатической комбинации и упражнениях на снарядах.
- Выполнение упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Выработка чувства уверенности при выполнении упражнений.
- Умение выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.
- Выполнение нормативов тестирования по общей физической подготовке.

5. Содержание программного материала

При планировании группового учебно-тренировочного занятия необходимо распределять используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность. Больше половины времени занятий отводится спортивным, подвижным играм. С начинающими гимнастками обычно проводятся занятия, состоящие из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятий (5-10 мин.) включает организацию обучающихся, построение группы, проверку посещаемости, краткое объяснение задач и содержания занятия. Для лучшей организации обучающихся и поддержания дисциплины включаются строевые и порядковые упражнения (повороты, ходьба, построения в колонны, в круг и т.п.), разновидности передвижений, танцевальные упражнения, упражнения с элементами на координацию движений.

Подготовительная часть – разминка (15-20 мин.), в которую включаются медленный бег, подвижные игры, общеразвивающие (гимнастические) упражнения на растягивание мышечного аппарата.

Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, на снарядах, индивидуально, парами или группой.

Упражнения, включенные в подготовительную часть, постепенно подготавливают организм гимнасток к более интенсивной работе, помогают концентрировать внимание, усилить кровообращение и дыхание, разогреть мышцы, связки, сухожилия. Нецелесообразно в подготовительную часть включать упражнения с высокой интенсивностью выполнения, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких физических качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятий содержит упражнения для повышения всесторонней физической и специальной подготовленности гимнасток (30-40

мин.). С помощью этих упражнений гимнасток обучают спортивной технике, воспитывают у них волевые качества, развивают физические качества: гибкость, силу, быстроту, подвижность в суставах, ловкость и выносливость. Главные задачи основной части – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в последовательности, направленной на воспитание быстроты, силы, гибкости и выносливости.

В заключительную часть занятий (10-15 мин.) включают упражнения, направленные на развитие ловкости и выносливости. Рекомендуется использовать игры и игровые упражнения.

Заключительная часть обязательно проводится при любых вариантах тренировочных занятий. Она содержит упражнения, постепенно снижающие общее состояние возбуждения организма гимнасток.

В эту часть занятий включаются упражнения, проводимые в спокойном, равномерном темпе (ходьба, упражнения на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения для расслабления мышц и восстановления дыхания. В конце занятий следует подвести итоги, сказать о предстоящих занятиях и их задачах, дать задания на дом и, построив гимнасток в шеренгу, организованно закончить занятие.

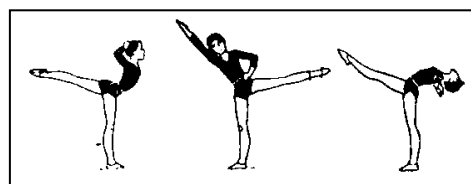
5.1. Классификация акробатических упражнений

Упражнения в балансировании

Равновесия

Равновесие — это статическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильно выполнение



характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Согнув ногу. Тело вертикально. Опора на всю ступню выпрямленной ноги. Свободная нога согнута и приподнята вперед.

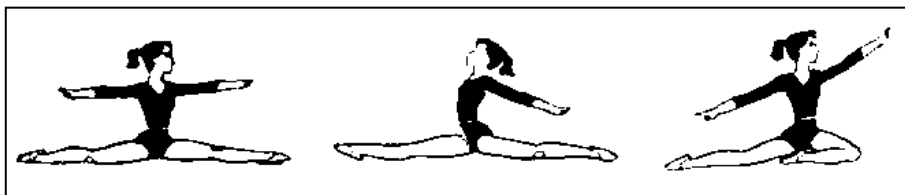
Высокое равновесие. Тело – вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Равновесие «Ласточка». Тело наклонено вперед в прогнутом положении. Свободная нога поднята не ниже уровня плеч.

Шпагаты

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется



легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных

покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый). Указывается нога, находящаяся спереди,



туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка». Сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая – сзади,

туловище вертикально.

Прямой шпагат.

Сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.



Мосты

Мост - дугобразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения:

- пригибанием из положения лежа на спине, с опорой на согнутые ноги и руки;
- наклоном назад из стойки врозь, руки вверх;
- поворотом на 180 градусов из упора на руках;
- разгибом из упора лежа на лопатках.



При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки.

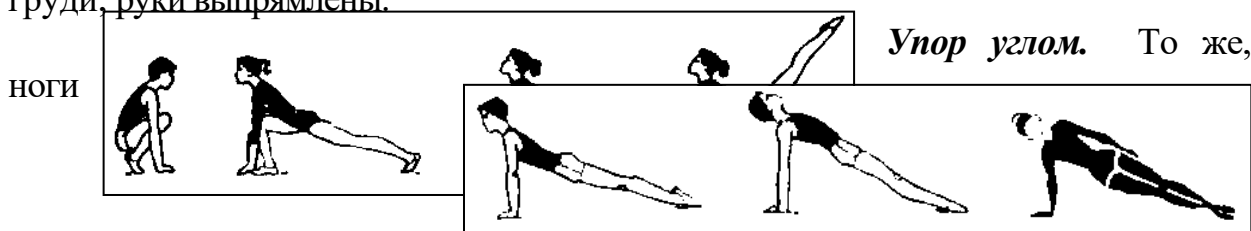
Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры

Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги. Тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

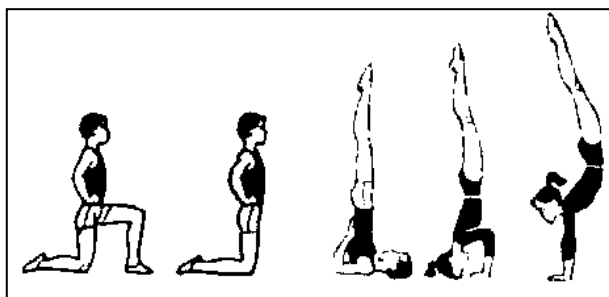


выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги – горизонтально полу или чуть выше.

Стойки

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3-х секунд.



Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках. Стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу. То же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове. Тело – прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках. Тело – прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения

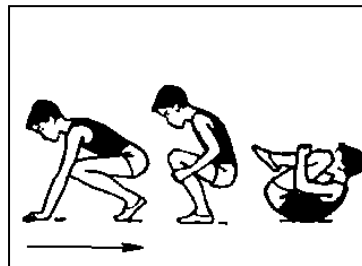
Перекаты

Перека́т - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многokратное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством

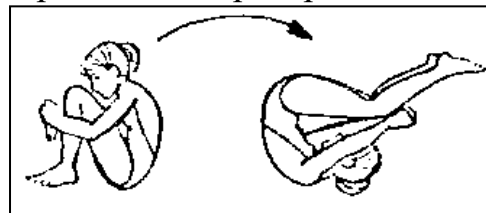


тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.



ат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Пере́к



Разновидности перекатов:

- в сед, согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;
- на одну ногу, на одну ногу с последующим шагом вперед другой;
- в упор, стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;
- в упор, стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;
- с поворотом в шпагат - то же, что и в упор, стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой).

Перека́т, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перека́т, прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перека́т назад, прогнувшись - из стойки на груди последовательный перека́т назад в упор лежа.

Кувырки

Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката-вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

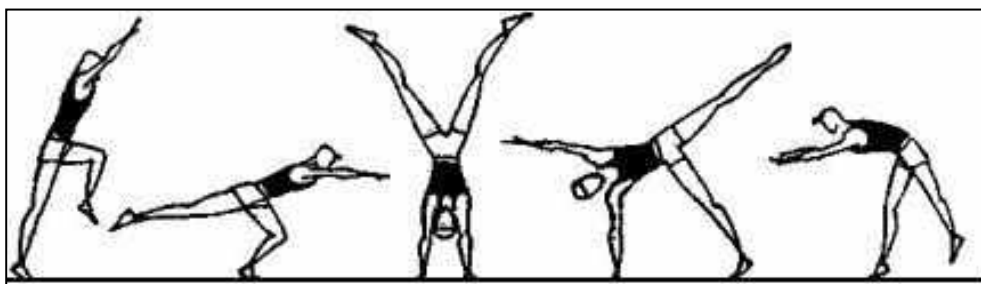


Кувырок. Из упора присев, толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках.

Длинный кувырок. То же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

Перевороты колесом

Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.



Переворот в сторону (колесо) - переворот влево (вправо) с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь.

5.2. Техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям

Группировка

Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения 1. Из основной стойки руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора присев, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине: руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.



Типичные ошибки

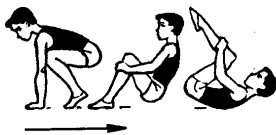
- 1.Откинута назад голова.
- 2.Ноги вместе, не разведены.
- 3.Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).

«Ванька-встанька»

Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения

1. Из положения группировки, сидя, перекаат назад – вперед на спине.
2. Из положения группировки, сидя, перекаат назад, перекаатом вперед



вернуться в исходное положение

3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.
5. Перекааты вперед и назад, прогнувшись в положении лежа на животе.
6. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению

Наиболее сложным из перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

Кувырок вперед

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.



Типичные ошибки

1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
2. Отсутствие отталкивания ногами.
3. Недостаточная группировка
4. Неправильное положение рук.
5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Кувырок назад в группировке

Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения



1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки

1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
3. Неплотная группировка.
4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
5. Медленное переворачивание.

«Самолет»

И. п.: лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед.

Техника выполнения

Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

«Колечко»

И.п.: лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения

Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами.



«Корзинка»

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

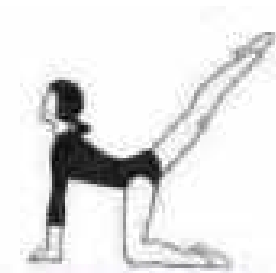
Техника выполнения

Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего

туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

«Ласточка» с колена

И.п.: упор на руках и коленях.



Техника выполнения

Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Стойка на лопатках

(«Березка»).

И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.
2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.
3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.
2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.
3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Типичные ошибки

1. Сгибание в тазобедренных суставах.
2. Тело отклонено от вертикальной плоскости.
3. Широко разведены локти.

«Птичка»

И.п.: лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть.

Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове.

Переворот в сторону («Колесо»)

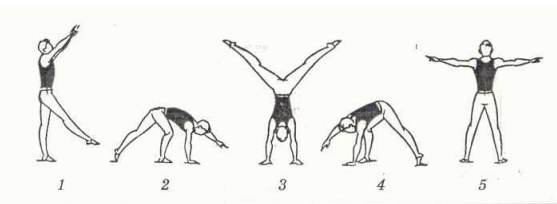
Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед,

опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).



3. Махом одной ногой и толчком – другой, стойка на руках, ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку страховать (см. упражнение 1).

4. Махом переворот в сторону.

Типичные ошибки

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.
2. Переворот выполняется не через стойку на руках.
3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.
4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

«Мост» (и.п. – лежа на спине)

Техника выполнения

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью тренера-преподавателя.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.



Типичные ошибки



1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.

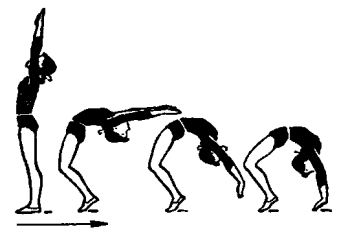
Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

«Мост» (и.п. – стоя, ноги врозь, наклоном назад)

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за перекладину.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками перекладины гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и поднимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.



Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Кувырок назад в полушагата

Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь,



выпрямиться, скользя руками по полу - полушагата.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, кувырок назад в упор присев.
2. Из упора присев, кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев, кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую ногу назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.

5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат.
6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Равновесие на одной ноге, руки в стороны

Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.



Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4 сек., а для совершенствования до 10 сек., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной ноге, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки

1. При наклоне туловища вперед – нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

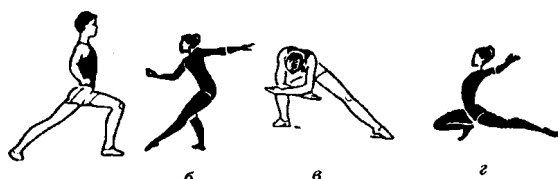
«Кольцо» (стоя)

И.п.– о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть, захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

«Лебедь» или выпад

Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину.



Усложнения

Выпад с прогибанием туловища назад. (а).

Выпад назад - выставленные ноги назад (б).

Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в).

Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (г).

«Улитка» или полушпагат

И.п. – стоя на двух коленях. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть на пятку.

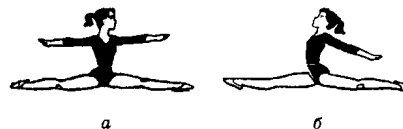
Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.



«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

Шпагат (прямо)

Медленно поставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут поставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно. (Полный шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.).

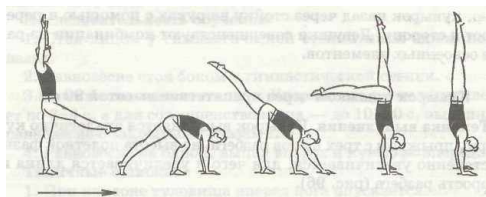


Стойка на руках (махом одной ногой и толчком другой)

Стоя на маховой ноге, толчковую – вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной ногой, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью тренера-преподавателя.



2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

5.3. Упражнения на гимнастических снарядах (первый год обучения)

Акробатические упражнения

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и, согнувшись, в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»).

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат. Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой ногой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»). Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: И. п. — о. с., встать на носки, руки вверх; из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»); выпрямляясь, шаг вперед перекаат «Ванька – встанька»; Перекаат вперед в упор присев. Прыжок вверх, прогнувшись, ноги врозь.

Лазанье по канату. Лазанье по канату на высоту 1 метр (с прыжка) в висе, пятками или под коленками.

Прыжки. Прыжки в длину с места, прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на канат с разбега – в вис (толчком двумя ногами).

Упражнения на гимнастическом бревне (на низком бревне).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

Стойка на носках – до 10 сек. То же с закрытыми глазами.

Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек. То же с закрытыми глазами.

В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад – 5-6 раз. То же с другой ноги. То же с закрытыми глазами.

Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. То же на другой ноге. То же с закрытыми глазами.

Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди. То же с закрытыми глазами.

На низком бревне. Повторить 2-3 раза вышеперечисленные упражнения на низком бревне, а на высоком бревне предложить ребенку только пройтись (или проползти) по бревну, держась за руку тренера-преподавателя (преодоление страха, неуверенности, развитие способностей сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве в условиях ограниченной опоры, расположенной на высоте).

5.4. Упражнения на гимнастических снарядах (второй год обучения)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад, в группировке и согнувшись, в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика («колобок катится с горки»).

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюды»), Полушпагат «улитка», Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»). Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатические соединения (выполняются под счет).

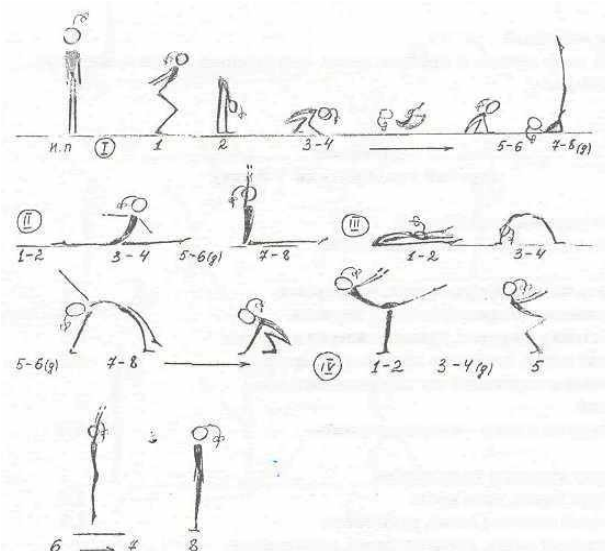
1. И.п. – о.с., «старт пловца», упор, стоя согнувшись, кувырок вперед упор присев, полуприсед, перекат назад, стойка на лопатках («берёзка»), держать.

2. Перекат в упор присев, без помощи рук, толчком ног – шпагат на левую (правую), руки в стороны, держать, перемах правой (левой) ногой в сед, руки вверх.

3. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка», мост, держать, лечь на спину.

4. Поворот кругом из упора лежа, толчком ног в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, доскок, руки вверх, основная стойка.

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.



5.5. Упражнения на гимнастических снарядах (третий год обучения)

Вольные упражнения

1. И. п. – о. с. встать на носки, руки вверх, прогнуться, равновесие на правой (левой), держать, через стойку на руках, кувырок вперед в присед, перекат назад, стойка на лопатках («берёзка»), медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги - «мост», держать.

2. Поворот кругом в упор присев, толчком ног, развести их в прямой шпагат, прямой шпагат (3 сек), руки вверх, перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев, прыжок вверх, ноги вместе.

3. Переворот боком («колесо»), боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°, шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед, выпад вперед, руки в стороны – вверх.

Прыжки

Прыжки в длину с места, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжок, прогнувшись, через козла (высота 100 см) со страховкой.

Упражнения на бревне

Упоры, седы, повороты на 90°, 180°, прыжки, танцевальные шаги, переворот в сторону, соскок, прогнувшись, и рондат.

Все упражнения оцениваются по 10-балльной системе. Если ребенок не может делать какие-то упражнения, эти упражнения убираются или заменяются на более простые и легкие.

5.6. Хореографическая подготовка

Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений, направленных на воспитание двигательной культуры детей, расширение арсенала их выразительных средств. Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение азов народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки на занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, а в конечном итоге - развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятий хореографией дети соприкасаются с искусством. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность занятий (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой).



В хореографической подготовке детей можно выделить несколько наиболее характерных этапов:

подготовительный этап - по освоению элементов «хореографической школы»;

профилирующий этап – по освоению разновидностей (профилирующих) элементов;

ритмодвигательный этап.

В хореографической подготовке используются общепринятые средства хореографии: танцевальные движения, движения свободной пластики, движения мимики и жеста (пантомимика). Но в работе с детьми не

следует ограничиваться только этими упражнениями, считая упражнения у станка (батманы, плие и т.д.). Рекомендуется давать упражнения общеразвивающего характера, которые используются для разминки, для укрепления голеностопного сустава и стопы (при обучении детей прыжкам, равновесиям, поворотам, а также в качестве профилактики плоскостопия и сколиозов).

Ритмодвигательные упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

Можно выделить несколько групп **ритмодвигательные** упражнений, применяемых в гимнастике:

дирижирование;

хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п.;

разновидности шагов и бега в различном темпе;

разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;

музыкальные игры.

В начале дети должны освоить простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, затем более сложные 4/4, 6/8.

На занятиях по ритмопластике и хореографии ни одно движение не выполняется как механический разогрев определенных мышц. В начале занятия проводятся в игровой форме, дети просто играют в хореографию. Затем занятия усложняются.

Промежуточные положения рук и ног. Движениями ими.

Детям очень важно овладеть так называемой «школой», культурой движений. Существенную роль в решении этой задачи играют упражнения хореографии, которые включают в себя элементы классического танца (экзерсиса). Эти упражнения помогают развивать пластичность движений и чувство ритма, формировать правильную осанку и воспитывать вкус к красивым движениям. На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за перекладину гимнастической стенки. Постепенно, по мере освоения, от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. Когда ребенок приобретет навык устойчивости и достаточно хорошо освоит упражнения у опоры, он переходит на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполборота и боком. Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры). В начале обучения выполняются в сторону, затем вперед и только после этого назад. Упражнения с начинающими у опоры выполняются на всей стопе, затем, по мере их освоения, на полупальцах. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные). К первой группе

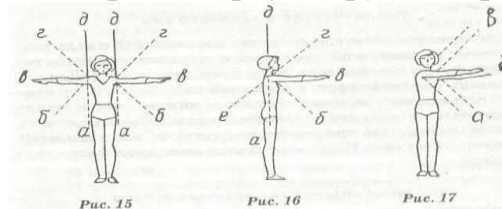
относится вся система подготовительных упражнений: выставленные ноги в сторону, вперед, назад на носок (батман - тандю - сэмпль), полуприседы (деми - плие), приседы (гран - плие) и их разновидности. Именно эти упражнения и являются основными для воспитания школы движений.

Техника выполнения и методика обучения.

Промежуточные положения рук

Положения рук в **лицевой плоскости** могут быть следующими (рис. 15): а) руки вниз; б) руки в стороны - к низу; в) руки в стороны; г) руки вверх наружу; д) руки вверх. Кроме этих, могут быть положения: руки скрестно; руки вперед и внутрь под углом 45° ; руки вверх - внутрь (руки подняты вверх, пальцы соприкасаются).

В боковой плоскости (рис. 16): а) руки – вниз; б) руки – вперед, книзу; в) руки – вперед; г) руки – вперед, кверху; д) руки вверх; е) руки назад.

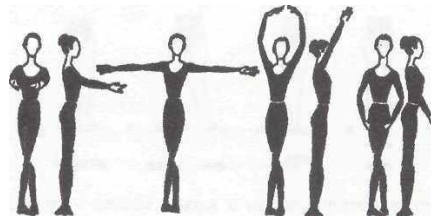


Движения руками могут быть **односторонними**, т.е. выполняться в одну сторону (рис.17): а) руки влево - книзу; б) руки влево; в) руки влево - кверху.

Для обозначения круговых движений руками применяются термины: **Круг** - круговое движение руками, ногами, туловищем. Выполняется из и.п. на 360° по окружности снова до и.п. В этом случае достаточно сказать «круг» и указать его направление. Например, круг руками книзу (кверху) из и.п. руки в стороны; дуга - движение, выполняемое менее 360° по окружности. Для обозначения таких движений применяется слово «дугою», указывается направление движения и конечное положение. Например, дугами наружу руки вверх.

Позиции рук

1 позиция рук - округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями



обращены к туловищу. Расстояние между ними кончиками пальцев 10-15см (а).

2 позиция рук - округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, в локтях несколько согнуты. Кисти рук округлены, ладони обращены вперед - внутрь (б).

3 позиция рук - округленные руки подняты вверх - вперед, в локтях слегка согнуты, кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (в).

Подготовительное положение - несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди, кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10-15 см (г).

Положение ног и движения ими

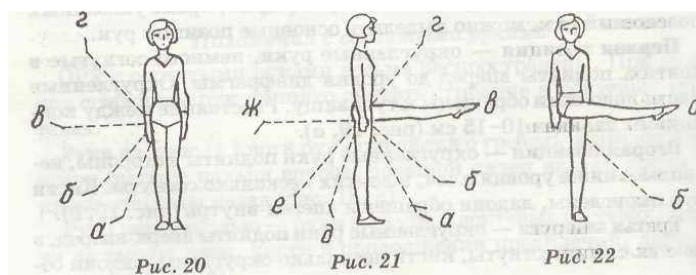
При определении движений ногами в основных и промежуточных плоскостях указывается название ноги и направление выполняемого движения. Движения ног в **лицевой плоскости** (рис.20): а) правую – в сторону, на носок; б) правую – в сторону, книзу; в) правую – в сторону; г) правую – в сторону, кверху.

Движения в боковой плоскости (рис.21): а) левую ногу - на носок; б) левую – вперед, книзу; в) левую – вперед; г) левую – вперед, кверху; д) левую – назад, на носок; е) левую – назад, книзу; ж) левую – назад.

Разноименные движения обозначаются так (рис.22):

а) правую – влево; б) правую – влево, книзу;

При выставлении ноги на носок в том или ином направлении указывается нога, которой делают движение, направление движения и словосочетание «на носок». Например, правую – на носок, в сторону. Здесь опускаются слова «нога» и «выставить». В отдельных случаях, если не совсем понятно, чем производится движение (рукой или ногой), следует это сказать.



Для обозначения сгибания ног в коленном суставе применяется термин «согнуть» и указывается нога. *Например*, согнуть правую, стопа находится у голени опорной ноги. Если же движение выполняется с отведением ноги, то после слова «согнуть» указывается направление движения ног. В этом случае нога сгибается до прямого угла или несколько выше, но голень должна быть параллельна опорной ноге.

В боковой плоскости:

а) согнуть правую; б) согнуть правую вперед; в) согнуть правую назад. В лицевой плоскости: а) согнуть правую в сторону; б) согнуть правую назад, колено в сторону.

Позиции ног

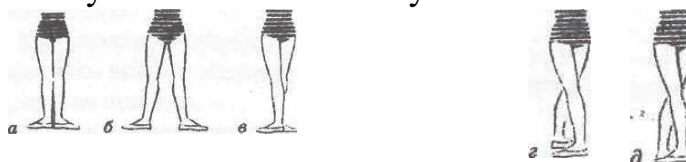
1 позиция ног - пятки вместе, носки развернуты в стороны (а).

2 позиция ног - ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (б).

3 позиция ног - пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (в).

4 позиция ног - одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (г).

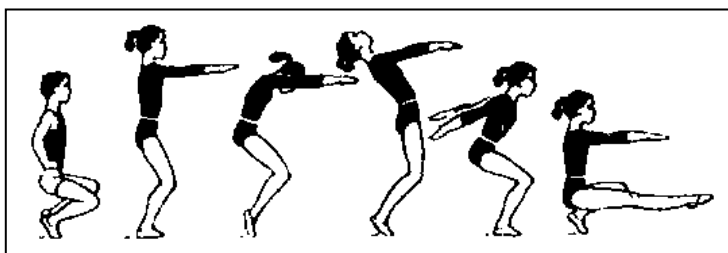
5 позиция ног - ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка



одной ноги прижата к носку другой (д).

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой

Полуприседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь – на рейке, правая рука – в подготовительном положении. Ноги – в первой позиции. Затакт (два



вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания): 1 – незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1 позицию; 2 – поворачивая голову направо, отвести

правую руку во 2-ю позицию.

Методические указания. Сгибать и разгибать ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец. Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4 раза. Приседания в 4-ой позиции, как самые трудные, изучать в последнюю очередь; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности детей. Полуприседания при разучивании выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1-ой, 2-ой, 3-ей, либо 5-ой позиции. После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за перекладину. Другую руку поднять во 2-ую позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут детьми усвоены, следует выполнять их по одному, два раза в каждой позиции ног.

Приседание. И.п. - левым боком к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на перекладину, правая рука в подготовительном положении. Нога в 1-ой позиции.

Первый такт.

1- незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ую позицию;

2 - поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ую позицию; «И» - слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Первый такт.

1-2 - опуская правую руку в сторону - книзу и наклоняя голову влево, полуприсед; 3 - «И»;

4- опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево - книзу, присед. После освоения приседания из 1-ой позиции выполнять в сочетании два полуприседа и один присед поочередно во всех позициях ног. Во 2-ой позиции приседания выполняются на всей ступне.

Выставленные ноги. Это одно из основных движений классического танца. По умению правильно выполнять эти упражнения можно судить о наличии культуры движения, школы.

Примерные комплексы классического экзерсиса

1 комплекс (4 года)

1. И.п. – встать лицом к станку, руки на верхней перекладине, ноги в I позиции. 1-2 - деми - плие (полуприсед), 3-4 - и.п.

2. И.п. – сед в упоре. 1-2 – оттянуть ступни, 3-4 – держать, 5-6 -подтянуть ступни к себе, 7-8 держать.

3. И.п. – стоя у опоры, I позиция. 1-2 – вынести скольжением левую ногу на носок вперед, пятку развернуть вперед; 3-4 – вернуться в и.п.; 5-8 – то же – правой (рис.16).

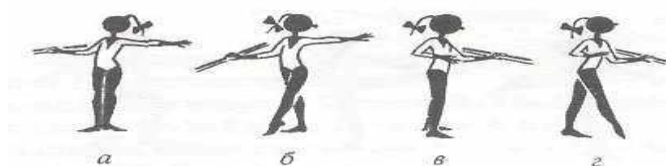


Рис. 16

4. И.п. – упор сидя.

1-2 - согнуть ноги и развернуть их к наружи и в тазобедренных суставах – до касания пола внешней стороны ступни; 3-4 – держать;

5-6 - вытянуть ноги, сохраняя разворот ступней; 7 – держать; 8 – и.п.



Рис. 17

5. И.п. - стоя у опоры, IV позиция.

1-2 - вынести скольжением левую ногу в сторону, пятка развернута вперед; 3-4 - вернуться в и.п.; 5-8 - то же 1 правой ногой (рис.17).

6. И.п. - стоя на коленях, руки в подготовительной позиции.

1-2 – поднять руки в I позицию, 3-4 – перевести руки во II позицию, 5-6 – держать, 7-8 – вернуться в и.п.

7. И.п. — стоя у опоры, I позиция.

1-2 – вынести скольжением левую ногу в сторону и перенести тяжесть тела на обе ноги (II позиция), 3-4 - держать, 5-6 - вернуться в I позицию, 7-8 - подняться на полупальцы.

8. И.п. - стоя боком к опоре, свободная рука – на поясе.

I позиция, 1-2 - подняться на носки, 3-4 - вернуться в и.п.

2 комплекс (4-5 лет)

1. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция.

1-2 – деми плие, 3-4 – вернуться в и.п., 5-6 – подняться на носки, 7-8 – вернуться в и.п.

2. И.п. - упор сидя. 1-2 –поднять прямую левую ногу; 3-4 – согнуть йогу, 5-6 –вытянуть ногу, разворачивая ее снаружи, 7-8 – вернуться с и.п. То же правой ногой.

11. И.п. - стоя у опоры, I позиция. Батман тандю в сторону на 2 такта, (рис 18).

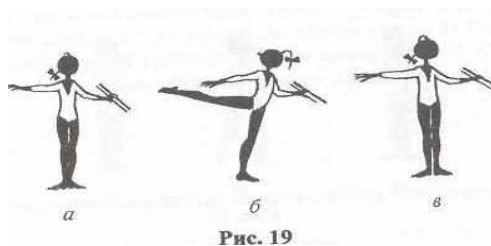


II позиция, деми плие на 2 такта, вернуться в I позицию; в обе стороны. Легкий бег с упражнениями на расслабление (30-40 сек).

3. И.п. - стоя у опоры. Батман тандю – двойной из 1 позиции. 1-2 - левую ногу – в сторону на пальцы (батман тандю), 3-4 - опустить на пятку, тяжесть тела остается на правой ноге, 5-6 - батман тандю (энергично поднять пятку, не отрывая кончиков пальцев от пола), 7-8 - вернуться в I позицию. Повторить с другой ноги.

4. И.п. - стоя у опоры, 1 позиция. 1 - батман тандю левой – в сторону, 2 - батман жете (энергичный мах до угла 45°), 3 – коснуться оттянутыми пальцами пола, 4 - и.п. То же – правой ногой.

5. И.п. — стоя у опоры, 1 позиция. 1-2 - батман тандю правой назад



(рис.19); 3-4 - и.п. То же – левой. Ходьба мягким шагом, меняя позиции рук на 2 такта.

3 комплекс (5- 6 лет)

1. И.п. – стоя боком у опоры.

а) 1-4–деми плие в I, II, и III позициях по два раза; б) на 4-й счет 2-го такта сменить позицию.

2. И.п. – то же. Батман тандю на 4/4 такта. По 4 батман тандю вперед, в сторону, назад, в сторону за 2 такта. То же другой ногой.

Стоя на коленях, менять позиции рук на 3 счета. На 2 такта выполнить подготовительную, I, II, III позиции.

3. И.п. – стоя боком к опоре. Пасе пар тер из 1 позиции на 4 счета:

1 – батман тандю вперед, 2 – батман тандю назад через 1 позицию;

на 8-й счет повернуться на 180°. То же – другой ногой.

4. И.п. – то же. Деми рон де жамб пар тер на 4/4 такта:

а) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую правую (внешнюю) ногу вперед, в сторону, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза;

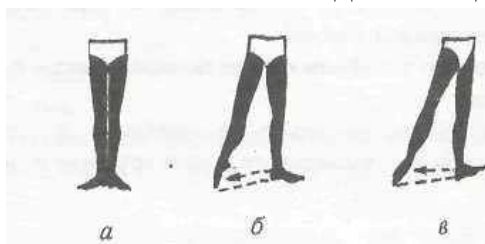
б) из 1 позиции, скользя, вывести оттянутую внешнюю ногу в сторону, назад, вернуться в 1 позицию и держать 1 такт, повторить 4 раза, на последний такт повернуться на 180°. То же – другой ногой (рис. 20).

5. И.п. – упор сидя. 1 -2 – потянуть пальцы ног на себя, глубокий наклон вперед; 3-4 - выпрямиться, оттянуть носки.

6. И.п. – стоя боком к опоре. Релевэ из 1 позиции на 4/4 такта. 2 такта - релевэ, 2 такта держать и выполнить глубокий наклон назад, релевэ, вернуться в 1 позицию.

7. И.п. – то же. Батман тандю жете до 90° из III позиции на 4/4 такта.

Рис. 20



По 4 раза вперед, в сторону, назад, в сторону, вальсовый шаг со сменой позиции рук (по 2 такта).

5.7. Гимнастическое бревно

Упражнения на гимнастическом бревне

На гимнастическом бревне выполняются упражнения в равновесии женского гимнастического многоборья.

Бревно устанавливается в зале на таком расстоянии от стен, чтобы было место для разбега и заскока на бревно с любой стороны.

Начинать изучение упражнений в равновесии на бревне надо с простейших поз, несложных передвижений и легких элементов. Как и в вольных упражнениях, здесь надо уже на элементарных движениях добиваться выразительности, грациозности и красоты исполнения упражнений.

Прежде всего, надо обучить правильному положению ступней ног на бревне. Некоторые гимнастки ставят стопу строго параллельно бревну, другие разворачивают ее наружу таким образом, что пальцы как бы обхватывают бревно, а пятка свисает с другого края бревна, и они стоят на средней части стопы.

Оба положения нельзя считать правильными, так как в первом случае плохо используется площадь бревна по ширине, а во втором – невозможно выполнять высокие прыжки с мягким приземлением.

Рациональным следует считать такое положение стопы, когда она расположена под некоторым углом к продольной оси бревна, т. е. пальцы (мизинец) находятся у одного края «бревна» а внутренняя сторона пятки

— у другого, по его ширине, В этом случае достигается большая устойчивость, так как используется максимальная опорная поверхность стопы, а также улучшаются условия для отталкивания при выполнении прыжков (можно отталкиваться пальцами и всей стопой).

В разделе «Хореография» отмечено, что опорная нога (или ноги) по вертикальной оси должны быть как бы продолжением спины. Это особенно важно при передвижениях на ногах и поворотах на них на бревне, так как если на полу можно исправить некоторые нарушения такой вертикальности, изменив прямолинейность движения, то на бревне это приведет к падению.

Прежде чем приступить к изучению передвижений по бревну большое внимание необходимо уделить осанке и положению отдельных частей тела в основной стойке: ноги должны быть совершенно прямыми, живот подтянут, плечи развернуты.

Обычно, начиная передвижение, новички наклоняются вперед и голову опускают на грудь, это приводит к нарушению целостности движения и к неполному напряжению мышц туловища, поэтому любое передвижение следует начинать всем телом с хорошим мышечным тонусом туловища и нижних конечностей.

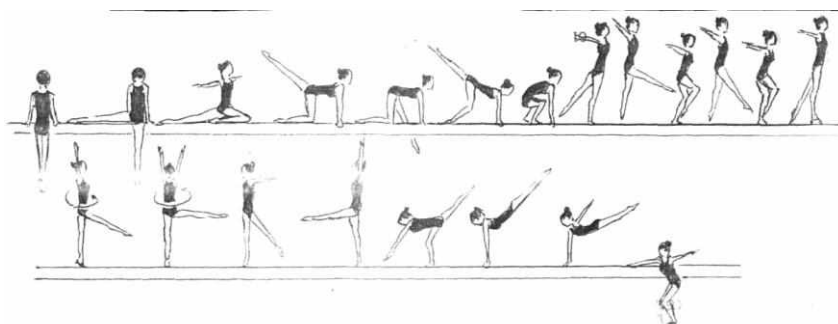
Прыжки на бревне должны быть высокими, туловище и ноги в воздухе вытянутыми, а приземление на бревно мягким, но не расслабленным. Часто девочки-новички, отрываясь от бревна, фактически не прыгают, а только сгибают под себя ноги, оставляя туловище почти на том же уровне.

Прыжок можно считать хорошим, если даже при небольшом отрыве от бревна, туловище и ноги вытянуты полностью, ноги напряжены, носки оттянуты (рис. 1), Руки во время прыжка соответствующими движениями должны способствовать его высоте.

Во время приземления на поверхность бревна его сначала должны коснуться пальцы вытянутой ноги с дальнейшим мягким, пружинным опусканием на полную стопу и легким сгибанием в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах. Спина во время приземления должна быть прямой (амортизация осуществляется за счет сгибания ног).

Целесообразно до изучения прыжков обучать простому вставанию на носки с движениями рук вперед, назад или в стороны, добиваясь правильного положения тела. После этого можно перейти к выполнению невысоких прыжков.

Большую группу упражнений на бревне составляют повороты, которые могут выполняться на одной или двух прямых или согнутых ногах, в одну или другую сторону на 90°, 180°, 360° и т.д. с различными движениями рук.



При поворотах малейшая несогласованность движений в исполнении его составных частей приводит к нарушению оси вращения и перемещению центра тяжести за пределы точки опоры. Что может привести к падению со снаряда.

Большое значение имеет также положение рук: их не следует расслаблять, опускать или сгибать, наоборот, руки должны быть поставлены точно и несколько напряжены.

Хорошо композиционно составленное упражнение на бревне должно содержать прыжки, повороты, элементы акробатики и танцевальные движения. Все это должно выполняться плавно, грациозно, динамично и выразительно (закончить определенным движением головы, кистями рук или взглядом).

Обучать технике нового элемента следует сначала на полу бревне с последующим переходом на бревно стандартной высоты. Переход этот нельзя затягивать, чтобы не создавалась ложное впечатление чрезвычайной сложности или, наоборот, легкости этого элемента.

Техника выполнения упражнений на бревне.

Прыжки, танцевальные шаги

1. Ходьба на носках вперед и назад.
2. Из стойки поперек на конце бревна, слегка приседая на правой ноге, шаг левой, приседая на левой, шаг правой и т. д.; то же, с различными движениями рук, то же, с продвижением назад.
3. Ходьба приставным шагом вперед и назад.
4. Ходьба попеременным шагом вперед.
5. Пробежка с одного конца бревна до другого.
6. Из стойки продольно ходьба в сторону приставными шагами.
7. Стоя поперек на носках (одна нога перед другой), руки в стороны, прыжки на - месте; то же, продольно, ноги вместе, то же, сгибая ноги вперед.
8. Стоя поперек на носках (одна перед другой), прыжками продвигаться вперед; то же – со сменой ног.
9. Шагом правой- прыжок на ней, левая сзади; шагом левой- прыжок на ней, правая сзади; то же, сгибая свободную ногу.
10. Прыжок со сменой ног впереди, на месте.

Вскоки и перемахи

1. С разбега вскок в упор; руки могут быть вместе, разным хватом, на ширине плеч и т. д.
2. С разбега вскок в упор, стоя на правом (левом) колене продольно; в упор, стоя на коленях; с косого разбега в упор, стоя на колене поперек.
3. С разбега вскок в упор, присев на правой (левой), левая (правая) в сторону.
4. Прыжком сед, на правом (левом) бедре поперек.

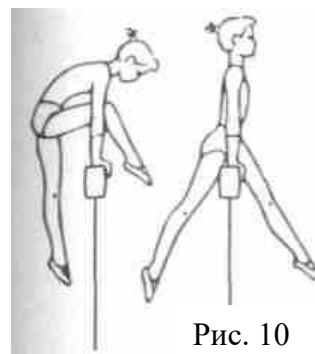
5. С прыжка перемах левой (правой) в упор верхом, вне продольно (рис. № 10); то же, с поворотом в сед ноги врозь, поперек.

6. Вскок в упор, присев продольно; то же, с косого разбега в упор, присев поперек.

7. С прыжка через упор вскок с поворотом налево (направо), в упор лежа.

8. Перемах правой (левой) влево (вправо) в сед верхом.

9. Перемах углом вправо (влево) с поворотом налево в сед на левом (правом) бедре; то же, с косого разбега толчком одной и махом другой ноги (поочередно перенося ноги через бревно).



Повороты

1. Стоя, ноги врозь продольно и поднимаясь на носки, поворот налево (направо).

2. Стоя, ноги врозь продольно, поворот налево с передачей тяжести тела на левую ногу, и глубоко приседая на ней, правую назад, на носок.

3. То же, что упражнение 2, но с передачей тяжести тела на правую ногу, левую вперед на носок.

4. Из стойки продольно поставить правую ногу скрестно перед левой и выполнить поворот на 90° , 180° .

5. Из стойки продольно поставить правую ногу скрестно слева сзади и выполнить поворот на 90° .

6. Из стойки ноги врозь продольно, поднимаясь на носки, махом левой ноги назад, поворот налево, кругом на правой ноге (плечом назад), снова поднимаясь на носки, поворот направо кругом на левой ноге (плечом назад) в стойку ноги врозь и т.д.

7. Стоя продольно, ноги врозь или вместе, прыжком поворот направо (налево).

8. Из стойки поперек на левой ноге, правая – сзади на носке, сгибая правую – вперед, подняться на носок левой ноги и, разгибая правую, поворот налево; то же, в другую сторону; то же, с поворотом на 180° ; то же, но ногу дугою – наружу (круговым движением) и повороты в одну и другую стороны на 90° и на 180° .

Статические положения

К статическим положениям относятся равновесия, которые могут выполняться на одной ноге продольно и поперек с различными положениями туловища и рук, и на колене. Кроме равновесий дается описание некоторых смешанных упоров и седов.

1. Упор, присев на правой (левой) ноге, левая (правая) – в сторону.

2. Упор, сидя поперек, одна нога согнута, другая – прямая, вверх: смена положения ног.

3. Сед углом поперек, ноги согнуть повыше к груди, руки – в стороны.

4. Стоя поперек, глубокий выпад правой (левой) ноги вперед, левая (правая) – сзади, руки – в стороны, прогнуться.
5. Присед поперек на согнутой правой (левой) ноге, левая (правая) – вперед («пистолет») (рис. 2).
6. Упор, лежа боком, одна рука – в сторону (ноги вместе или одна в сторону).
7. «Полушпагат» с различными положениями рук (рис. 3).
8. Равновесие на колене одной ноги, другая в сторону на носок (назад, вперед, продольно и поперек).
9. Упор, лежа на груди, одна нога поднята назад, руки – на бревне или в стороны; то же, но одна нога согнута и упирается стопой в колено другой, поднятой назад ноги (рис. 3).
10. Лежа на спине, движения руками: руки в стороны, руки за голову, руки на бревно, руки за спину и хват за бревно.
11. Присед на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад, одна вперед, другая назад.
12. Стоя на носках, руки вперед, вверх, в стороны, назад или одна вперед, другая назад и т. д.
13. Стоя на носке правой (левой) ноги, левую (правую) согнуть назад, с различными положениями рук.
14. Стоя на правой, левую назад, правую руку вперед-вверх, левую назад, легкий наклон вперед; то же, на другой ноге.
15. Стоя на правой ноге, левую вперед, в сторону, назад, с различными положениями рук.
16. Стоя на обеих ногах, руки вверх, постепенно поднять левую назад, без изменения положения туловища, наклон вперед (не сгибая ног) до горизонтального равновесия и, не забываясь, вернуться в и. п.
17. Горизонтальное равновесие (продольно и поперек) на (левой) ноге, левую (правую) назад, с различными положениями рук.
18. Горизонтальное равновесие на одной ноге шагом; то же, прыжком.
19. Из стойки на обеих ногах, поднимая согнутую левую ногу вперед, разогнуть ее левой рукой в сторону и назад, правую руку вверх; то же, на другой ноге и то же, с наклоном вперед в горизонтальное.

Соскоки.

1. Из седа на правом (левом) бедре хватом спереди с поворотом направо (налево) кругом.
2. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади соскок с поворотом налево (направо) кругом; то же, с поворотами 90°.
3. Из седа на правом (левом) бедре хватом левой (правой) сзади перемах двумя и соскок вправо (влево);
4. Из седа верхом правой соскок перемахом левой вперед с поворотами и без поворотов.
5. Стоя продольно, соскок прогнувшись.

Комбинация на бревне.

I. 1. Ходьба по бревну на носках, поворот на 90°. 2. Стойка на ногах, руки кнаружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 3. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 90°. 4. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

II. 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки кнаружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Шаг правой, шаг левой, прыжок вверх, поворот на 180°. 6. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

III. 1. Из стойки на мостике продольно, махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди. 2. Махом назад упор лежа на согнутых руках. 3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога вперед. 4. Стойка на ногах, руки кнаружи и шагом левой. Равновесие на ней, руки в стороны книзу, держать. 5. Выпрямиться с руки вверх и шаг правой, полуприсед и выпрямляясь, круг левой рукой назад. 6. Шаг левой, полупреседа и выпрямляясь, круг правой назад. 7. Шаг правой, мах левой, руки в стороны; шаг левой мах правой, руки в стороны. 8. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами через стороны вниз. 9. Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног впереди (два раза). 10. Беговые шаги до конца бревна и махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.

5.8. Опорный прыжок

В спортивной гимнастике насчитывается около 200 опорных прыжков. Они способствуют развитию силы мышц рук и ног, укрепляют связки и суставы, развивают прыгучесть и ловкость. При обучении у детей воспитываются решительность, смелость, настойчивость. Благодаря своему разнообразию и специфичности опорные прыжки вызывают у детей большой интерес и эмоциональный подъем. Умение легко и быстро перепрыгивать через различные препятствия свидетельствует о хорошей прикладной подготовленности детей. В связи с этим следует отметить, что в программе представлены в основном сравнительно несложные опорные прыжки, это прыжки классификационной программы по спортивной гимнастике категории «Б» (прыжок прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь). Для облегчения анализа и изучения основ техники в опорных прыжках различают следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Первоначальному обучению опорным прыжкам должна предшествовать предварительная подготовка, во время которой развиваются физические качества, необходимые для успешного

овладения опорными прыжками, и формируются отдельные навыки. В определенной степени эту задачу призваны решить простые прыжки, предусмотренные программой.

При освоении опорных прыжков вначале рекомендуется обучить устойчивому приземлению, затем технике разбега, наскоку на мостик, толчку ногами от мостика, далее — технике полета до толчка руками и, наконец, толчку руками. Только после овладения этими действиями можно обучать отдельным опорным прыжкам.

Разбег.

Техника выполнения.

Длина и скорость разбега зависят от характера прыжка, длины и высоты снаряда, от физической подготовленности занимающихся. Обычно для выполнения прямых прыжков (согнув ноги, ноги врозь) требуется большая длина и скорость, чем для выполнения боковых прыжков (бокком, углом). Длина разбега у учащихся для выполнения опорных прыжков, предусмотренных программой, обычно не превышает 8-12м, для выполнения боковых прыжков — 5-6м. Разбег должен быть равномерно ускоренным, скорость его возрастает постепенно и достигает наибольшей величины перед предварительным толчком одной ногой.

Последовательность обучения.

В выпаде вперед правой (левой) ногой прыжки со сменой ног, руки свободно опущены.

Стоя у гимнастической стенки, правая нога на носке на рейке на уровне таза, подскоки со сменой ног.

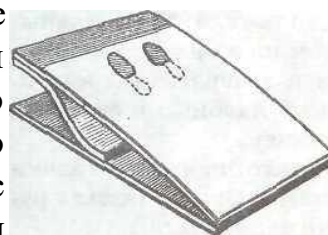
Бег с ускорением (шаги удобной длины);

Бег по отметкам, по прямой. Отметки (линии или круги, начерченные мелом, гимнастические палки, положенные сбоку) на расстоянии 100-120см друг от друга.

Бег через предметы (набивные мячи, гимнастические палки), изменяя расстояние и скорость бега.

Наскок на мостик

Техника выполнения. Разбег и толчок ногами — единое целостное действие. Наскок на мостик является связующим звеном между ними. От правильного насока зависит эффективность толчка ногами и всего прыжка в целом. Наскок на мостик выполняется с толчковой ноги. Перед наскоком туловище наклоняется



вперед, руки максимально отводятся назад, а бедро согнутой маховой ноги — максимально вперед. В полете толчковая нога подтягивается к маховой. По мере приближения к месту насока на мостик ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, опережая движение туловища и обеспечивая тем самым «стопорящий» наскок на мостик. При «стопорящем» толчке отталкивание начинается раньше прохождения телом вертикального положения над площадью опоры. Напрыгивать на мостик надо почти на

прямые ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки в момент наскока находятся несколько впереди от вертикали.

При толчке с мостика ноги ставятся на переднюю, часть стопы, параллельно, в 12-15см от дальнего края мостика толчок выполняется акцентированно, слегка согнутыми ногами, последующие их разгибание завершается до момента отрыва их от мостика. Эффективность толчка ногами во многом зависит от работы рук.

Энергичный взмах руками с последующим резким торможением их и одновременным рывком плечами вверх способствует увеличению высоты взлета. Положение туловища и ног при толчке, направление и своевременность работы рук определяют последующую траекторию в безопорной фазе.

Последовательность обучения.

Ходьба перекатом с пятки, высоко поднимаясь на носки; Прыжки ноги вместе с опорой руками о рейку гимнастической стенки (снаряд).

Подскоки на месте на одной ноге, положив другую ногу, вытянутую вперед, пяткой на опору повыше.

Стоя на месте, имитация взмаха руками, поднимаясь на носки прямых ног в момент взмаха.

Стоя ноги врозь поперек скамейки, прыжки на скамейку с прямыми ногами с взмахом рук; С 2—3 шагов прыжок толчком одной ноги с приземлением на две.

С шага толчком двух ног прыжок вверх с энергичным движением руками и максимально быстрым отталкиванием от опоры.

С 2-3 шагов разбега махом одной и толчком другой прыжок на возвышение на две ноги с последующим прыжком вверх.

Толчок руками.

Техника выполнения. Руки ставятся на опору впереди туловища под тупым углом к плоскости снаряда. Благодаря этому создаются хорошие условия для увеличения высоты полета после отталкивания. Кисти рук на место толчка ставятся параллельно. Толчок выполняется навстречу движению тела (как бы от себя) за счет разгибания рук в плечевых и локтевых и сгибания в лучезапястных суставах. Он должен быть энергичным, коротким и заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут площадь опоры и руки оставят ее одновременно.

Последовательность обучения.

Быстрое сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (8-10 раз).

Стоя на расстоянии 1м от стены, упасть прямым телом на стенку, быстро оттолкнуться руками и возвратиться в и. п. Начинать толчок всей ладонью и заканчивать кончиками пальцев.

В упоре лежа (тело прогнуто) толчки двумя руками с промежуточными хлопками. Отталкиваться руками за счет выпрямления тела и поднимания спины.

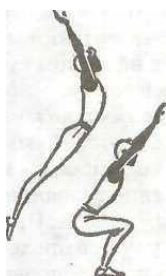
Из упора лежа на полу, руки перед гимнастической палкой, толчком руками перейти в упор лежа за палку и возвратиться в и. п.

В упоре лежа толчок руками и ногами одновременно. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад (при выполнении прыжка ноги врозь через коня в длину) за счет разгибания в тазобедренных суставах, создаются условия для резкого сгибания тела в момент толчка руками. Полет после толчка руками определяет вид прыжка: согнув ноги, ноги врозь.

Приземление.

Техника выполнения. Приземление завершает прыжок и определяет его качество в целом. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, амортизировать действие внешних сил за счет легкого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени врозь, руки подняты вперед – наружу, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо (рис. 1).

Последовательность обучения.



Повторить упражнения на умение правильно приземляться (для детей занимающихся 1 год).

Принять правильное положение приземления и фиксировать его 5с.

Прыжок вверх на месте в полуприсяд на носки с быстрым переходом на всю стопу в позу приземления.

Прыжок с поворотом кругом.

Рис. 1 Прыжок с гимнастической скамейки с различными положениями ног (ноги врозь, согнув ноги).

Обучение на спортивно-оздоровительном этапе:

1. Наскок на горку матов с приземлением в основную стойку



Последовательность обучения

Прыжки на мостике с прямым телом, с выпрямлением ног после отталкивания (жесткие ноги»).

Прыжок с тумбы на мостик, с последующим выпрыгиванием вверх и приземлением на небольшую горку в основную стойку.

То же с небольшого разбега - с приземлением на горку матов.

Типичные ошибки

Низкий или короткий наскок на мостик.

При наскоке на мостик – плечи наклонены вперед.

Сгибание ног в полете, перед приземлением на горку матов.

Техника выполнения: С небольшого разбега и толчка с мостика выпрыгнуть вверх, с прямыми ногами, с приземлением в основную стойку на горку матов.

2. Прыжок в стойку на руках, с последующим приземлением на горку матов на спину, прямым телом



Последовательность обучения.

Стоя на гимнастическом мостике, с опорой руками на горку матов - отталкивания от мостика с замахом ногами назад (ноги прямые).

То же с прыжка с тумбы на мостик.

То же в стойку на руках (с помощью тренера-преподавателя).

То же, с небольшого разбега (самостоятельно).

Типичные ошибки.

Ранняя постановка рук на горку матов (без фазы полета).

Сгибание в тазобедренных суставах (отсутствие замаха).

Нарушение осанки при приземлении (прогиб в поясничном отделе).

Угол в плечевых суставах при приземлении.

При выполнении стойки на руках голова опущена на грудь.

Техника выполнения.

После небольшого разбега и толчка с мостика выполнить мах руками вперед и замах ногами назад. Поставить руки на горку матов, выполнить стойку на руках прямым телом. Затем выполнить приземление на горку матов – на спину, прямым телом.

6. Диагностика физической подготовленности юных гимнасток

Важным звеном управления подготовкой юных гимнасток является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с

установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных результатов.

Один из главных вопросов в управлении учебно-тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.



Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование

позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.



Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений.
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях.
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития на важном - этапе подготовки к обучению по дополнительной общеразвивающей программе

7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Сила	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (не менее 5)
	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке до горизонтального положения «угол» (не менее 5 раз)
	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.п. – стоя на гимнастической скамье, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед от уровня скамьи. Фиксация положения 3 сек (не менее +3 см)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (отклонение плеч от вертикали не более 45 ⁰ , фиксация не менее 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Первое контрольное тестирование с целью получения исходной информации и зачисления учащихся на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по спортивной гимнастике проводится в начале учебного года (сентябрь).

Второе контрольное тестирование проходит в апреле-мае. Цель – проверка эффективности применяемых нагрузок в течение учебного года и установление фактического уровня практических умений и навыков учащихся, выполнение ими контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Уровень физической подготовленности учащихся оценивается по результатам, показанным в каждом виде тестирования по СФП и ОФП. Итоговой оценкой сдачи контрольных нормативов является заключение приемной комиссии: «сдано» или «не сдано». Перевод учащегося на этап начальной подготовки осуществляется при условии:

выполнения всех контрольных нормативов по СФП и частично по ОФП;

достижения 6-летнего возраста;

наличия вакантных мест.

Контрольное тестирование должно проводиться в присутствии всех членов приемной комиссии.

1. Шпагаты (левый, правый, поперечный):



- ноги лодыжками касаются пола, руки на полу – 1 балл;
- то же, но руки в стороны – 0,8;
- ноги до колен касаются пола, руки в стороны – 0,6-0,4;
- ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты – 0,3-0,2;
- ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны (без сбавки).

2. Наклон вперёд. Выполняется из седа ноги врозь (ноги разведены на 90°):



- наклон туловища меньше 45° – 1,0;
- наклон туловища равен 45° – 0,8;
- наклон туловища больше 45° – 0,6;

- туловище почти касается пола – 0,5 - 0,3;
- туловище касается пола плечами – 0,2-0,1;
- все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх – 0,0.

3. Мост (из произвольного положения):



- ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов – 1
- ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали – 0,8-0,6;
- ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали – 0,5;
- ноги и руки прямые, плечи почти

перпендикулярны полу – 0,2-0,1;

- ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу (без сбавки)
- то же, нога на уровне груди – 0,3;
- то же, нога на уровне плеча – 0,1;
- то же, нога на уровне уха – без сбавок.

8. Список литературы

1. Андреасян К. Б. «Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике», автореф. канд. пед. Наук, 1996 (с. 23).
2. Барчуков И. С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика», учебное пособие для вузов по направлению «Педагогика», «Академия», 2006 (С 147).
3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. «Аэробика на все вкусы», журнал «Спорт в школе», 2001, № 8 (с. 6 – 8).
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. «Физическая культура в начальных классах», «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2001 (с. 3 – 5).
5. Веденева И. В. «Будь молодой и грациозной», «Молодая гвардия», 1986 (с. 84-86).
6. Волков В. М. «К проблеме предпосылок развития двигательных способностей», журнал «Теория и практика физической культуры», 1993, № 5 (с.41).
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. «Примерная программа начального общего образования по физической культуре», «Дрофа», 2000, (с.54 – 56).
8. М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др. «Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений», «Академия», 2002, (с. 326 – 327).
9. А. Т. Брыкин, В. М. Смолевский «Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры», «Ф и С», 1985, (с. 260).
10. Димитрова Ж. «Аэробная гимнастика для всех», журнал «Спорт за рубежом», «ФиС», 1986, №1, (с. 10-12).
11. Ильин Е. П. «Психология физического воспитания», учебное пособие для студентов пед. ин-тов, «Просвещение», 1987, (с. 218).
12. Казачек В. П., Войтенко Т. А. «Ритмическая гимнастика» (методические рекомендации), Фрунзе, 1985, (с. 18).
13. Киевская О. Г. «Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья», дисс. канд. пед. Наук, СПб, 2001, (с. 164).
14. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. «Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе», учебное пособие, С-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994, (с.4).
15. Крючек Е. С. «От удовольствия к мастерству и авторитету», гимнастический мир Санкт-Петербурга, 1999, № 1, (с. 11).
16. Кудра Т. А. «Аэробика и здоровый образ жизни» (учебное пособие), Владивосток, МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001 (120 с).
17. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. «Ритмическая гимнастика: методика и физическое воздействие», журнал «Гимнастика: сб. статей», 1985, № 1, (с. 29).

18. Лифиц И. В. «Ритмика», учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб.заведений, «Академия», 1999, (с. 3-4).
19. Матвеев А. П. «Физическая культура: программа общеобразовательных учреждений», «Просвещение», 2006, (с. 74 – 79).
20. Менхин Ю. В., Менхин А. В. «Оздоровительная гимнастика: теория и методика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2002. (с. 79; 81 – 83).
21. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. «Ритмическая гимнастика» (справочник), «Московская правда», 1987.
22. Муствец В. Л. «Физическая культура. 1 класс» (методическое пособие), Кемерово, КРИПКПРО, 2004 (с.9).
23. Неробеева О. В. «Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе» (материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова), СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001, (с. 117-119).
24. Озолин Н. Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать», «Астрель», 2002,(с. 536).
25. Пензулаева Л. И. «Малочисленная школа: физическое воспитание» (книга для учителя), ВЛАДОС, 2000 (с. 76 – 77).
26. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. «Воспитание личности в коллективе», «Педагогический поиск», 2000.
27. Погадаев Г. И. «Настольная книга учителя физической культуры», ФиС, 2000, (с. 161).
28. Попованова Н. А., Кравченко В. М. «К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста», журнал «Теория и практика физической культуры», 2007, № 8 (с. 68)
29. Ратникова Ю. В. «Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку?», журнал «Спорт в школе», 2001, № 8 (с. 8-9).
30. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. «Анатомия и физиология детей и подростков», учеб.пособие для студ. пед. Вузов, «Академия» 2002 (с. 14 – 15).
31. Солонинкина А. А. «Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе», РГПУ им. А. И. Герцена, 1991, (с. 4).
32. Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь «Теория и методика физического воспитания», учебное пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов, «Просвещение», 1979, (с.89).
33. Туманян Г. С. «Здоровый образ жизни и физическое совершенствование», учеб.пособие для вузов. «Академия», 2006, (с. 147).
34. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. «Индивидуальное психофизическое развитие человека», Новосибирск: НГПУ, 1999, (с. 83 – 95).
35. Фирилева Ж. Е. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе», ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987, (с. 11; 22).

Упражнения для развития физических качеств

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2. Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

в замедленном темпе;
на широко разведенных руках;

3. Прыжки в упоре лежа на полу:

сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони; то же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1. И.п. – лежа на спине:

быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;
сесть, поднимая ноги в угол.

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой.

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола.

2. И.п. – лежа на животе:

прогибание и удерживание положения;
перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;
то же, без опоры;

3. Контрольные упражнения:

сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;
удерживать высокий угол, сидя на полу;
из положения сидя на полу подняться в упор углом.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а, следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удержание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд; в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах

1. Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп. То же, вверх – назад и вниз – назад.

2. Маховые движения прямыми руками.

И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп. То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3. Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих

направлениях: вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4. Круговые движения прямыми руками.

И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад. То же, руки в стороны – вниз и вверх – наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.

2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника

1. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклону: наклон влево – выпад вправо).

2. Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.

3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.

4. Наклоны назад.

5. Круговые движения тазом.

6. Круговые движения плечами.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многоразовое выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результата, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

Разминка на занятиях по спортивной гимнастике

Цель: *Разогреть мышцы, увеличить подвижность в суставах, повысить общий тонус организма и тем самым подготовить его к последующим, более сложным упражнениям, требующим точности и согласованности движений, гибкости и координации, напряжения и внимания*

Разминка длится 6 - 12 минут.

Разминаться нужно до ощущения приятного тепла и легкой усталости. Время разминки и количество повторений каждого упражнения или комплекса в целом можно регулировать: увеличивать по мере повышения тренированности, а также в прохладном помещении; сокращать для детей 4 лет.

Примерные комплексы по спортивной гимнастике прилагаются.

Каждый из комплексов рассчитан на 3 - 4 недели. По мере их усвоения комплексы или отдельные его упражнения заменяются более сложными. С этой целью можно использовать дополнительные упражнения для разминки, индивидуальные гимнастические упражнения с предметами и без предметов. Хорошо выполнять разминку под музыкальное сопровождение, использовать музыку с четким ритмом.

Каждое упражнение начинается в медленном темпе, а затем постепенно увеличивается частота движений и амплитуда наклонов, махов, поворотов. Выполняя махи, равновесия, стойки и прыжки, оттягивать носки и выпрямлять ноги. Также нужно следить за осанкой.

**Комплексы упражнений для разминки на занятиях
по спортивной гимнастике**

Комплекс № 1

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1.И.п. - основная стойка. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.	30-40 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки.
2.И.п. - основная стойка, руки вперед. 1 - мах руками вверх - назад, 2-и.п., 3-мах руками вниз - назад, 4-и.п. То же, поднимаясь на носки в конце маха;	8-12 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон влево, соединяя руки над головой, 2-и.п.,3-4 то же, вправо. То же из положения ноги вместе, отставляя ногу на носок во время наклона.	6-12 раз	Наклоняться точно в сторону, смотреть на руки.
4. И.п. - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
5. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
6. И.п. - упор, лежа прогнувшись. 1-2- согнуть руки, 3-4 -разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
7. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	6-8 сек.	Поднимать выше колени. Мягкая стопа

Комплекс № 2

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
<p>1. И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони вниз. Ходьба на месте.</p>	30-50 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени.
<p>2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.</p>	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
<p>3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.</p>	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
<p>4. И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.</p>	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
<p>5. И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.</p>	6-12 раз	Присесть стоя на носках, пятки вместе.
<p>6. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.</p>	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
<p>7. И.п. - упор, лежа прогнувшись .1-2- согнуть руки, 3-4 - разогнуть, прогибаясь и поднимая голову.</p>	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
<p>8. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.</p>	6-8 сек.	Поднимать выше колени. Мягкая стопа

Комплекс № 3

Описание упражнений	Количество повторений	Указание к выполнению
1. И.п. - основная стойка, руки за спину. Ходьба на месте, поднимая ноги и касаясь ими груди.	30-60 шагов	Развернуть плечи, оттянуть носки, высоко поднимая колени, не наклоняться.
2. И.п. - основная стойка, руки вперед. 1. –мах руками вверх - назад, 2-и.п. То же, одновременно отставляя ноги назад на носок.	8-16 раз	Руки на ширине плеч.
3. И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 –поворот туловища влево, 2-й.п.,3-4 то же, вправо. То же, стоя в наклоне вперед.	8-12 раз	Поворот выполнять точно вправо и влево.
4. И.п.: основная стойка. 1.-упор присев на левой ноге, правая в сторону; 2-и.п.;3-4-то же на правой ноге, левая в сторону.	5-10 раз	Свободную ногу не сгибать и удерживать над полом.
5. И.п.: - основная стойка. 1-присесть, руки вперед, 2-и.п. То же, поднимая руки вверх.	6-12 раз	Приседать стоя на носках, пятки вместе.
6. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вперед, 2 - и.п.,3-4 - то же левой ногой; 5 - мах правой вправо, 6-и.п., 7-8 то же, левой ногой То же, поднимаясь на носок.	6-12 раз	Туловище прямое, мах как можно выше, опорную ногу не сгибать.
7. И.п. – старт пловца. 1-прыжок вверх прогнувшись, руки вверх, 2-и.п.3-4 то же с поворотом на 90 градусов.	6-10 раз	Прогибаться как можно больше.
8. Бег на месте в быстром темпе, высоко поднимая колени То же, на носках.	6-8 сек.	Поднимать выше колени. Мягкая стопа

Комплекс ритмической гимнастики.

1. «ЧАСИКИ»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1– левая кисть вверх, правая вниз; 2– поменять положение вниз;

3-8– повторить 1-2. И.п. – то же; 9– таз влево; 10– таз вправо; 11 – 16 повторить 1-2. И.п. – то же. 17– таз влево, левая рука согнута в сторону; 18 – таз вправо, правая рука согнута в сторону; 19-32– повторить 1-2. Для перехода к следующему упражнению выполнить прыжок ноги вместе с поворотом налево, руки на пояс.

2. «СЧИТАЛОЧКА»

И.п. – основная стойка, левая рука согнута вперед, правая на пояс.

1-8 – 8 шагов влево с высоким подниманием бедра, на каждый счет правая рука разгибается вперед.

И.п. – полуприсед, левая на пояс, правая согнута вперед.

1-8 – 8 пружинящих приседаниях с поворотом направо кругом, на каждый счет опускать правую руку вниз; 17-32– то же вправо.

3. «КЛУБОЧЕК»

И.п. – левая нога вперед – в сторону на носок, руки за голову.

1-4 – наклон вперед к левой ноге с приседом на правой, руки согнуты вперед, вращение кистей наружу;

5-8 – выпрямиться, руки согнуты вперед, вращение кистей внутрь.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 9 – наклон влево, левую ногу согнуть в сторону; 10– и.п.; 11 – счет «1»; 12 – счет «2»; 13 – счет «1»; 14 – счет «2»;

15-16 – стойка ноги врозь, руки за голову; 17-32 – то же вправо.

4. «КУКОЛКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1-8 – выполнить 8 шагов влево по кругу;

9 – прыжок ноги вместе, с поворотом влево, левая рука согнута вперед, правая на пояс;

10 – прыжок с поворотом направо, правая согнута вперед; 11 – счет «9»; 12– полуприсед; 13-16 – то же, что и 9 - 12; 17 – 24 – выполнить 8 шагов вправо по кругу; 25 – 32 – прыжки ноги вместе с поворотами, как на вторые 8 счетов.

5. «ЛОШАДКА»

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – толчком правой прыжок на левую, правую прямую назад; 2 – толчком левой прыжок на правую, левую согнуть вперед; 3 – счет «1»; 4 – счет «2»; 5– счет «1»; 6 – счет «2»; 7– счет «1»; 8 – толчком левой – прыжок, ноги вместе.

Подвижные игры.

Значение подвижных игр для дошкольников и школьников, начинающих заниматься гимнастикой, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития.

Тренер-преподаватель, правильно подбирая и применяя игры, может эффективно развивать силу, выносливость, ловкость, быстроту движений и сообразительность.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает желание играть в эту игру.

1. «Пронеси мяч».

Инвентарь: надувной мяч или набивной мяч малого веса.

Группа делится на две равные команды, которые становятся на расстояние одного шага от средней линии площадки. Параллельно средней линии на расстоянии 8-15м от нее (по длине зала) с каждой стороны проводится задняя линия площадки.

Мяч по жеребьевке находится у одной из команды, игроки которой, передавая его друг другу, стараются довести мяч до задней линии площадки противника и забросить за линию. Игроки второй команды стараются отобрать мяч и, если это им удастся, переходят в наступление. Каждый заброшенный мяч дает команде очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. **Правила игры:** играющий имеет право забросить мяч только после того, как дойдет до задней линии площадки противника; играющий имеет право передвигаться с мячом только два шага, при нарушении этого правила мяч передается противнику; после каждого заброшенного мяча игру начинает проигравшая команда.

2. «Борьба за мяч».

Инвентарь: Волейбольный или баскетбольный мяч.

Группа делится на две команды, игроки которых распределяются по площадке произвольно. Каждая команда выделяет по одному игроку, который становится в центр. Педагог, стоя между ними, подбрасывает мяч, а оба игрока, подпрыгнув, ударом руки стараются передать мяч игроку своей команды. Игрок, захвативший мяч, передает его свои игрокам, а противники стараются перехватить мяч. Выигрывает команда, у которой мяч находился дольше. **Правила игры:** запрещается делать более двух шагов с мячом, толкаться, подставлять ногу, хватать противника; в случае нарушения правил тренер-преподаватель останавливает игру, делает замечание нарушителю и передает мяч другой команде.

3.«Взятие крепости».

Инвентарь: Волейбольный мяч, три гимнастические палки, связанные сверху и поставленные в козлы (крепость).

Все играющие становятся в круг. Один назначается защитником «крепости» и становится у палок. Передавая мяч по кругу, или перебрасывая его в любом направлении, играющие стараются уловить момент, когда «крепость» окажется открытой, и сбивают ее ударом мяча. Защитник руками, ногами и телом старается отразить удар. Тот, кто собьет палки, становится защитником «крепости».

Правила игры: в кругу может находиться только защитник.

4. «Удочка».

Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место.



5. «Подвижная цель».

Инвентарь: волейбольный мяч.

Обучающиеся становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Тренер-преподаватель назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу тренера-преподавателя мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его в ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим.

Правила игры: игроки не должны заходить в круг.

6. «Кто сильнее?».

Группа делится на две команды. От каждой команды вызывается по одному игроку. Они становятся на линию лицом друг к другу в положение выпада, взявшись за руки. По сигналу тренера-преподавателя игроки стараются перетянуть противника к себе за линию. Это дает команде одно очко. Затем вызывается вторая пара, третья, четвертая и т.д. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: можно вызывать сразу несколько пар.




7. «Перетягивание каната».

Инвентарь: канат.


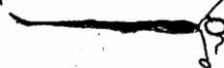

На площадке проводятся две параллельные линии на расстоянии 2-3м. Перпендикулярно к ним кладется на пол канат. Группа делится на две команды, каждая команда становится в колонну по одному рядом с канатом (первые линии). По первому сигналу игроки наклоняются и поднимают канат. По второму сигналу тянут канат, стараясь перетянуть команду противника на свою сторону.

Подбор и последовательность упражнений направленных на выработку правильной «рабочей осанки»

I. ПОДБОР И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА ВЫРАБОТКУ ПРАВИЛЬНОЙ "РАБОЧЕЙ ОСАНКИ"

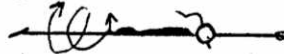
1. Принять правильную осанку в положении лёжа на полу на животе, руки вверх, ладони вниз. 
2. То же руки в стороны, ладони вниз. 
3. То же, руки назад, ладони вниз. 

В каждом из этих положений, силой упираясь руками в пол, нужно зафиксировать положение "РАБОЧЕЙ ОСАНКИ" на 15-20 сек. Выполнять трижды в каждом из трёх положений (тр-ка в статич. усл-х)

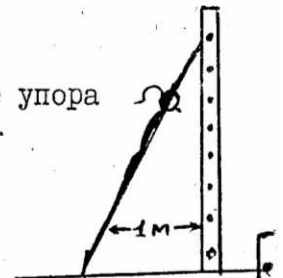
4. Принять положение лёжа на полу, на ~~ногах~~ спине в 3-х положениях:
 - руки вверх 
 - руки в стороны 
 - руки вниз 

Упражнения повторяются в той же последовательности, что и упр. №1-3, в той же дозировке.

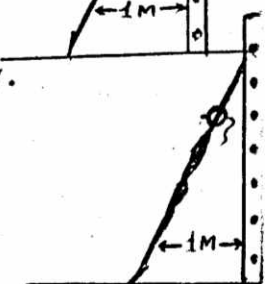
5. Из положения лёжа на животе, руки вверх, выполнить перекал, не меняя осанки (вправо, влево) в положении лёжа на спине (игровой метод), повторить 5-6 раз.



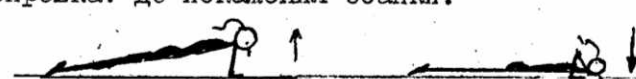
6. На расстоянии 1 метра от гимн. стенки принять положение упора о стенку, фиксируя ступню в "РАБОЧЕЙ ОСАНКЕ". Повторить 3 раза по 10-15 сек.



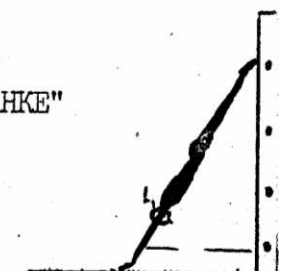
7. То же, но спиной к гимн. стенке, руками взявшись за рейку. Повторить 3 раза по 10-15 сек.



8. Отжимание в упоре лёжа с сохранением "СТОЯЧНОЙ ОСАНКИ". Дозировка: до искажения осанки.



9. Ноги на 3-4-й гимнаст. стенке: упор лёжа в "РАБОЧЕЙ ОСАНКЕ". Повторить 3 раза по 10-15 сек.



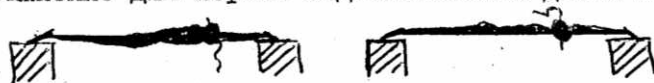
10. В положении О.С. принять "РАБОЧЮЮ ОСАНКУ" и удерживать 10-15 сек. (3 подхода)

11. Из положения наклона вперёд руки за голову, опираясь бёдрами о скамейку или гимнастического коня, резкое поднятие туловища до правильной стоячной осанки после каждого наклона фиксировать осанку 3-4 сек. и повторять до искажения в осанке.

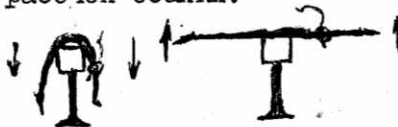


12. То же упражнение но лицом вверх, дозировка та же. (рис 2)

13. Упражнение на удержания горизонтального положения лёжа между гимнастическими мостиками или скамейками с опорой предплечьями пятками и носками, (в зависимости от положения тела: лицом вверх или вниз) Это упражнение для хорошо подготовленных детей в физич. отношении.



14. Лёжа согнувшись на гимнастическом коне или скамейке лицом вниз, махом ногами и туловищем (одновременным разгибанием) принять положение правильной "РАБОЧЕЙ ОСАНКИ" и зафиксировать на 3-4 сек. Выполнять до искажения рабочей осанки.



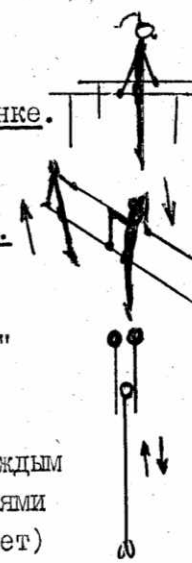
15. То же на лицом вверх,

16. Передвижение в упоре на параллельных брусьях в стоячной осанке.

17. Отжимание в упоре на параллельных брусьях в стоячной осанке.

18. И.П. - О.С. - руки вверх - подскоки в стоячной "РАБОЧЕЙ ОСАНКЕ"
Можно это упражнение выполнять с гантелями.

Перечень данных упр-й описан с расчётом на дополнение его каждым специалистом, т.е. можно по аналогии с приведёнными упражнениями добавить свои, чётко понимая цель, которую раскрывает (преследует) описанный раздел.



2. ПОДБОР И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ НАПРАВЛЕННЫХ
НА ОБОЗНАЧЕНИЕ СТОЙКИ НА РУКАХ В "ОСАНКЕ" В РАЗЛИЧНЫХ
ВАРИАНТАХ И УСЛОВИЯХ.

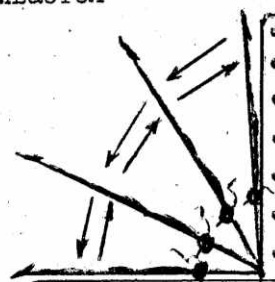
- I. Стойка на руках лицом к гимнастической стенке в стоячной осанке—держать 5–10 сек., а затем 20 сек. (с помощью)

Гимнаст должен всеми частями тела касаться стенки: чем ближе руки к стенке, тем лучше.



2. То же но самостоятельно
3. Тренер сидит на стуле согнув ноги в коленях так, чтобы гимнастка находясь в стойке на руках боком к тренеру была у него между коленями. Одним коленом (левым) тренер упирается в область шеи и плечь гимнастки, а другим (правым) в область груди и живота. Слегка надавливая коленями навстречу друг-другу, тренер добивается идеальной осанки в стойке, а затем отпустив колени добивается сохранения её в течении 3–4 сек.

4. Из положения лёжа на полу лицом вниз, руки вверх в рабочей осанке поднять гимнастку в стойку на руках под бедра, при этом следить, чтобы осанка не нарушалась, затем опустить. С искажением осанки упр-е прекратить.



5. То же но из положения лёжа на доске. Поднять доску со стороны ног, перевести гимнастку в ст-ку на руках.

6. Из положения стоя согнувшись ноги врозь лицом к стенке—стойка силой (с помощью) принять РАБОЧЮЮ СТОЯЧНУЮ ОСАНКУ.



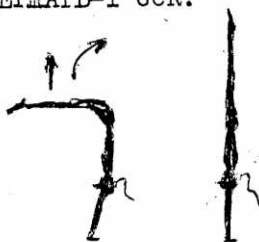
7. То же но без помощи.

8. Из положения стоя согнувшись ноги врозь спиной к стенке, стойка силой в РАБ. ОСАНКУ.

9. Отмах в стойку на руках из упора на н/ж с помощью (фиксируется стойка в "РАБ. ОСАНКУ")

10. То же на параллельных брусьях.

- II. Из полу⁸стойки резко выпрямить ноги— в стойку—ДЕРЖАТЬ—1 сек.



12. Из основной стойки в «рабочей осанке» толчком одной махом другой обозначить стойку на руках.

13. Стойка – левая на полу, правая на гимнастической скамейке – держат.

14. Тоже, другим боком.

15. Ходьба на руках: вперёд, назад, вправо, влево.

16. Стойка на бревне или скамейке – держать, поворот на 180° - держать.

17. Стойка на руках согнувшись под углом 90° ноги на гимнастической стенке, руки на полу «домик».

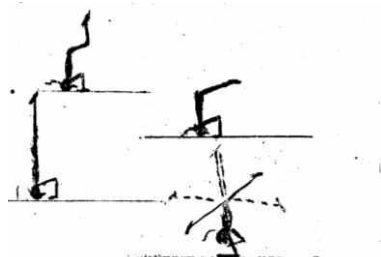
3. Подбор и последовательность упражнений, связанных с удержанием в стойке на руках в «рабочей обстановке» (устойчивость в стойке на руках включая начальное обучение)

1. Стойка на голове и руках.

– с согнутыми ногами - держать 3-5 сек;

– стойка, согнувшись – держать 3-5 сек;

– с прямыми ногами держать 3-5 сек.



2. Стойка на предплечьях и голове с различным положением ног.

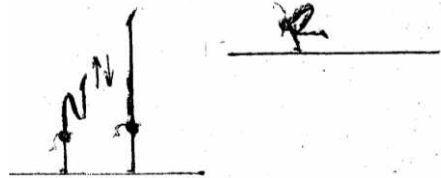
3. Из положения упора присев стойка толчком и силой в положение полустойки (поплавок).



4. Из упора присев полустойка на согнутых руках, колени упираются в локти.



5. Стойка с согнутыми ногами с последующим выпрямлением ног – держать.



6. Стойка на руках толчком одной, махом другой – держать.



7. Стойка на руках из упора ног.



присев толчком двух

8. Тоже, но из стойки на

колениах.



9. Различные перекаты из стойки на руках.

10. Стойка на руках силой с различными положениями ног.



11. На 1-2 толчком одной и махом другой стойка на руках, к

Подбор упражнений, связанных с совершенствованием
вестибулярного аппарата

1. Стойка на стоянках или на полу с дополнительными движениями головы вперёд, назад и в сторону.
2. Стойка на руках на кольцах в каче.
3. Ходьба в стойке на руках вперёд, назад, влево, вправо с последующей фиксацией после 5-6 шагов в стойке.
4. Повороты в стойке на руках на 180, 360, 720 и т.д. с фиксацией в стойке после поворотов.
5. Стойка на полу после небольшой серии прыжков на батуте.
6. Стойка на руках после небольшой серии акробатических элементов (кувырков, переворотов).
7. Кувырок назад в стойку-держать.
8. Несколько темповых кувырков с ног на руки с фиксацией стойки на руках после последнего прыжка.
9. Кувырок назад в стойку с закрытыми глазами.
10. Стойка на руках на вращающейся платформе.
11. То же с закрытыми глазами.
12. Несколько оборотов не касаясь из стойки в стойку

Приложение 4

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
для обучающихся
на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях
отделения спортивной гимнастики**

Общие требования безопасности

1. К занятиям гимнастикой допускаются обучающиеся, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям спортивной гимнастикой и прошедшие инструктаж по технике безопасности.
2. Обучающиеся обязаны своевременно (один раз в год) получать медицинское заключение о допуске к занятиям спортивной гимнастикой и проходить дополнительные медосмотры перед участием в соревнованиях.
3. Опасность возникновения травм:
 - при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах и при выполнении упражнений без страховки;
 - при выполнении упражнений без использования гимнастических матов;
 - при выполнении упражнений на загрязнённых спортивных снарядах, с влажными ладонями, без магнезии;
 - при одновременном выполнении упражнений на батуте и

гимнастических снарядах двумя и более обучающимися;
игровые шалости обучающихся в процессе занятий.

Требования безопасности перед занятием

1. Прибыть на занятие в спортивном костюме и спортивной обуви (чешки) с мягкой нескользкой подошвой; собрать волосы в причёску, соответствующую требованиям при занятиях спортивной гимнастикой.
2. Проверить надёжность крепления гимнастических снарядов и подготовить их к выполнению упражнений - гриф перекладины и жерди брусьев зачистить шкуркой и протереть сухой тряпкой.
3. В местах соскока со снаряда, а при необходимости и под снарядом, положить гимнастические маты и выровнять их поверхность.

Требования безопасности во время занятия

1. Не выполнять упражнения на гимнастических снарядах, батуте сложные акробатические элементы без тренера-преподавателя и без страховки.
2. Не находиться близко к снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.
3. Не выполнять упражнения на неподготовленном снаряде с влажными ладонями, при отсутствии страховки.
4. При появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснений кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности во время соревнований

1. В соревнованиях участвуют обучающиеся, имеющие медицинское заключение о допуске к занятиям и соревнованиям по спортивной гимнастике, имеющие необходимую подготовку и полностью освоившие технику выполнения соревновательных упражнений программы своего разряда.
2. Перед соревновательным выполнением упражнения необходимо провести необходимую разминку и опробование снаряда.
3. При получении травмы либо общем недомогании необходимо сообщить об этом тренеру-преподавателю и отказаться от дальнейшего участия в соревновании.
4. Не допускать беспорядка в спортивной одежде в процессе соревнования.
5. Строго соблюдать требования правил соревнований по спортивной гимнастике (раздел: права и обязанности участников соревнований).

Требования безопасности при выездах за пределы города на соревнования и другие спортивные мероприятия

1. Выезд обучающихся за пределы города на спортивные мероприятия осуществляется с согласия родителей обучающихся на

основании приказа директора ГАУ Амурской ОСШ, с обязательным сопровождением тренера-преподавателя.

2. В процессе переезда к месту соревнования (спортивного мероприятия) обучающийся не может покинуть транспортное средство (автобус, поезд и т.п.) во время остановок без сопровождающего лица, либо без его разрешения.

3. Посещения досуговых мероприятий, столовой, магазинов в местах проведения спортивных мероприятий допускается только в сопровождении тренера-преподавателя либо с его разрешения.

4. При проживании в гостинице обучающийся обязан строго соблюдать правила проживания в гостинице и не покидать ее без разрешения тренера-преподавателя.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях для тренеров-преподавателей отделения спортивной гимнастики

Общие требования безопасности

1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие первичный медосмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Тренер-преподаватель организует один раз в год прохождение учащимися медосмотра и дополнительные медицинские осмотры перед участием обучающихся в соревнованиях.

3. Опасность возникновения травм:
выполнение упражнений на неисправных и неподготовленных к работе снарядах и без страховки;
выполнение упражнений в состоянии плохого самочувствия и при наличии травмы;
выполнение технически сложных и малоразученных упражнений без разрешения тренера-преподавателя;
одновременное выполнение упражнений двумя и более учащимися на батуте, брусках, бревне.

4. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Обеспечение безопасности перед занятием

1. Прибыть на работу за 15-20 минут до начала занятия, проверить техническое состояние и исправность спортивных снарядов, подготовить средства страховки (лонжи, гимнастические маты, поролоновые ямы, магнезию).

2. По прибытию обучающихся проверить состояние спортивной одежды и обуви, общего самочувствия всех.

3. Проверить в спортивном зале и подсобных помещениях техническое состояние противопожарных средств, электроосветительного и сантехнического оборудования.

Требования безопасности во время занятий

1. Не допускать выполнение упражнений на неисправных и не подготовленных к работе спортивных снарядах.

2. Не разрешать обучающимся выполнение упражнений без страховки, при наличии какой-либо травмы, при плохом самочувствии и в состоянии крайней степени утомления.

3. Не требовать от обучающихся и не разрешать им выполнения технически сложных упражнений, если они недостаточно разучены.

4. Выполнению основных упражнений должна предшествовать необходимая разминка.

5. Своевременно очищать гриф перекладины и жерди брусьев от магнезии и кожных выделений.

6. Строго соблюдать принципы: «от простого – к сложному» и «постепенного увеличения нагрузок».

7. В процессе занятия не разрешать обучающимся шалости, использование спортивных снарядов не по назначению, одновременное выполнение упражнений двумя и более учащимися на перекладине, брусьях, бревне и канате.

Требования безопасности во время соревнований

1. К соревнованиям допускаются обучающиеся только с разрешения врача.

2. Соревновательная программа каждого обучающегося должна состоять из хорошо изученных данным учащимся упражнений.

3. Перед началом соревнований и при смене видов в процессе соревнований обеспечить обучающимися необходимую разминку и опробование снарядов.

4. При выполнении упражнений обучающимися на снарядах обеспечить страховку в соответствии с правилами соревнований.

5. При травмировании либо ухудшении общего самочувствия участника, его необходимо снять с соревнований.

Требования безопасности при выездах за пределы города на спортивные мероприятия

1. Выезд обучающихся на спортивные мероприятия за пределы города согласовать с родителями (законными представителями).

2. Провести с обучающимися инструктаж по технике безопасности при переездах к месту соревнований и проживании в общежитии, гостинице; при посещении культурно-досуговых учреждений.

3. При переездах обучающихся к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, последние не могут покинуть транспортное средство (поезд, автобус) без сопровождения тренера-преподавателя либо его разрешения.

4. Тренер-преподаватель сопровождает обучающихся при посещении ими досуговых мероприятий, столовой, магазинов и других учреждений в местах проведения спортивных мероприятий.

5. Тренер-преподаватель обеспечивает строгое соблюдение обучающимися правил проживания в гостинице (общежитии) и сопровождает их при уходе из гостиницы.

Требования безопасности в экстремальных ситуациях

1. При жалобах обучающегося на плохое самочувствие необходимо освободить его от занятий и сообщить об этом родителям.

2. При получении обучающимся травмы необходимо оказать ему первую медицинскую помощь, сообщить о случившемся администрации школы и родителям; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

3. При возникновении пожара прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортзала, сообщить о пожаре дежурному администратору и приступить к ликвидации возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.