

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1 ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
(МАУ СШОР №1 по спортивной гимнастике)
236006, г. Калининград, ул. С. Тюленина д. 6-8. т/ф 46-58-83 E-mail:sportgimn@mail.ru

Согласованно
Педагогическим советом МАУ СШОР
№ 1 по спортивной гимнастике
Протокол № 1 От «05» 09 2017г.



«Утверждаю»
Директор МАУ СШОР №1
по спортивной гимнастике
В.Д. Бычинский
«09» 09 2017г.

ПРОГРАММА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
для спортивно-оздоровительных групп

Срок реализации 1 год

2017г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Здоровье - важнейшее состояние человека, основа его жизнедеятельности, материального благополучия, трудовой активности, творческих успехов, долголетия.

При этом необходимо понимать, что здоровье - это комплексное социально-биологическое понятие. Имеется немало его определений. Для преподавателя особенно важно, что здоровье нельзя рассматривать только как нормальную структуру и функционирование органов и систем. Отсутствие жалоб и болезненных проявлений. Не менее важным его критерием являются адаптационные реакции и возможности организма. Здоровый человек - это, прежде всего тот, кто адекватно, без болезненных проявлений приспосабливается к повышенным требованиям окружающей среды, способен в новых условиях полноценно выполнять свои биологические и социальные функции.

ГИМНАСТИКА - это тренирующие упражнения, направленные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

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

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы - минимум до программы - максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА для спортивно-оздоровительных групп по спортивной гимнастике

Спортивно-оздоровительная программа для муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей города Калининграда специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва № 1 по спортивной гимнастике; составлена в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 13.01.96 №12-ФЗ; «О физической культуре и спорте», от 29.04.99 №80-ФЗ; Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативных документов Минобрнауки России № ВФ-1544/06 от 10.08.2006, РОССПОРТА №ЮА -00-10/2554 от 24.08.2006, регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивно-оздоровительной работы, передового опыта тренеров-преподавателей со школьниками и учащимися различных возрастных групп. При разработке программы использованы нормативные требования по физической подготовке спортивно-оздоровительной направленности школьников и учащихся, полученные на основе научных исследований, методических разработок и рекомендаций по организации спортивно-оздоровительной работы последних лет.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ спортивно-оздоровительного этапа укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, подростков и учащейся молодежи; формирование стойкого интереса к спортивно-оздоровительным занятиям и спорту; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость) достижения физического благополучия, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике.

Цель программы: Обучение спортивной гимнастике детей и подростков, оздоровление и закаливание детского организма, отбор перспективных детей и подростков для дальнейшей специализации в спортивной гимнастике.

К концу реализации программы по спортивной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп дети должны:

- Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений и их комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научится чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Общие требования к организации спортивно-оздоровительной работы.

Спортивно-оздоровительный этап решает ряд обязательных задач:

- Привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям.
- Формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек.
- Всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у учащихся, укрепление их здоровья и закаливание организма.
- Особенности теоретических занятий из области физической культуры и избранного вида спорта - спортивная гимнастика, формирование двигательных умений и навыков.

Особенности тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения: общеразвивающие, акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, мини брусья), с дозированными отягощениями массы, прыжковые упражнения. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменений следующих показателей: количество повторений каждого упражнения амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.
- Подвижные игры и эстафеты (сбегом прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижные игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.
- Средства оздоровления занимающихся (общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений).
- Средства воспитания личности.
- Средства профориентационной направленности для повышения интереса к профессии педагога.

В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп положена научно обоснованная система многолетней спортивно-оздоровительной работы с учетом возрастных закономерностей формирования оздоровительного эффекта.

Предлагаемый уровень нагрузок и перевод учащихся на следующий этап начальной подготовки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей специальной физической подготовке, уровнем функционального состояния организма занимающихся.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительный этап (СОГ) зачисляются дети, подростки (с 6 до 18 лет), желающие заниматься спортивно-оздоровительной гимнастикой, имеющие письменное разрешение врача. На спортивно-оздоровительном этапе с занимающимися приоритетными направлениями являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа.

Режим работы спортивно-оздоровительной группы

| № п/п | Этапы многолетней подготовки спортсменов | Период обучения (лет) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (учебных часов за неделю) |
|-------|--|-----------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | Спортивно-оздоровительный | Весь период | 15 | до 3 |

Учебно-тематический план СОГ рассчитанный на 52 недели

| | Наименование темы | Кол-во часов |
|-----------|--|--------------|
| I | Теория | |
| 1. | Гимнастическая терминология | 1 |
| 2. | История развития и современное состояние спортивной гимнастики | 1 |
| 3. | Места занятий, оборудование, инвентарь | |
| 4. | Строение и функции организма | |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм человека | 1 |
| 6. | Правила судейства в спортивной гимнастике | |
| 7. | Врачебный контроль, самоконтроль | |
| | ИТОГО: | 3 |
| II | Практическая подготовка | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 45 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 20 |
| 3. | Техническая подготовка | 35 |
| 4. | Акробатика | 35 |

| | | |
|---|----------------------|------------|
| 6. | Хореография | 10 |
| 7. | Контрольные экзамены | 8 |
| Медицинское обследование вне сетки часов. | | |
| ИТОГО: | | 153 |
| | | 156 |

Формы и режимы занятий:

| урочная | неурочная |
|---|--|
| Спортивно-оздоровительный этап обучения | |
| 1. Групповое занятие 2. Контрольные экзамены | 1. Соревнования 2. Просмотр соревнований 3. Домашнее задание 4. Самостоятельные задания |

Методы организации и проведения занятий по спортивной гимнастике:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общие, подготовительные упражнения
- Специальные упражнения по спортивной гимнастике (колесо, шпагат, мост и т. д.)
- Общефизические упражнения (отжимание, пресс, складка, приседание и т. д.)
- Подвижные игры, эстафеты

Структура занятий по спортивной гимнастике

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 мин и имеет особенные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой ЦНС, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения. Овладения школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 25-30 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

*

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры. Выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Контрольные упражнения и нормативы для общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических

качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерность 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 школьного и дошкольных учреждений.

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 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 в школе.

При определении готовности ребенка к обучению в школе важно учитывать не только доступный уровень развития моторики, но и его потенциальные двигательные возможности.

Для этой цели можно использовать различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

1. Бег 30 метров с высокого старта.

Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места.

Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через

каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Упражнение на гибкость.

Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. и фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускается.

4. Челночный бег 3 x 10

5. Шпагаты (левый, правый, поперечной).

| | |
|--|---------|
| * 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) | |

6. Мост (из произвольного положения).

| | |
|---|--------------|
| Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов | 1 балл |
| 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) |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике

| Уровень развития | Баллы | Прыжки в длину (см) | Гибкость (сбавки за ошибки) Баллы (см) | Бег 30 м (сек.) | |
|------------------------|-------|---------------------|--|-----------------|---|
| Сформирован | 10 | 162 | 15 | 5,8 | п |
| | 9,9 | 160 | - | 5,8 | о |
| | 9,8 | 155 | 14 | 6,0 | |
| | 9,7 | 151 | - | 6,1 | т |
| | 9,5 | 148 | 13 | 6,2 | а |
| | 9,6 | 145 | - | 6,3 | б |
| | 9,7 | 142 | 12 | 6,4 | л |
| | 9,6 | 139 | - | 6,5 | и |
| | 9,5 | 136 | 11 | 6,6 | ц |
| | 9,4 | 132 | 10 | 6,7 | е |
| На стадии формирования | 9,3 | 128 | 9 | 6,8 | |
| | 8,0 | 124 | 8 | 6,0 | с |
| | 7,8 | 120 | 7 | 7,0 | б |
| | 7,5 | 116 | 6 | 7,1 | а |
| | 6,0 | 108 | 5 | 7,2 | в |
| Не сформирован | 5,5 | 104 | 4 | 7,3 | о |
| | 4,0 | 100 | 3 | 7,4 | к |
| | 3,5 | 96 | 2 | 7,5 | |
| | 3,0 | 92 | - | 7,6 | |
| | 2,5 | 88 | 1 | 7,7 | |
| | 2,0 | 84 | - | 7,8 | |
| | 1,0 | 81 | 0 | 7,9 | |

Классификация акробатических упражнений.

Равновесия. *Равновесие* - это статистическое положение, при котором исполнитель стоит на одной ноге.

Технически правильное выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 сек.

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 плеча.

Шпагаты. *Шпагат* - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется лёгкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, 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» - след на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. Прямой шпагат - сед с предельно разведенными ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты. *Мост* - дугообразное, 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 стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильном исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руках. 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 статистическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

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

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

Упор углом - то же, ноги 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 принята 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 лопатках, затылок и с поддержкой руками под спину. Стойка на лопатках, руках 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.

Наклон, наскок на мостик, соскок прогнувшись.

Вращательные упражнения.

Перекаты. *Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.*

Многочисленное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

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

Разновидности перекатов: В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну - 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, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. Перекат прогнувшись с коленей - то же, но из стойки на коленях. Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат 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 но с опорой затылком и шеей перекат в группировку до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, 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 фразы полета).

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

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

Развитие 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 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 сгибались до касания скамейки грудью, сохранения 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;

Освоив отдельные гимнастические упражнения, проведите соревнования среди занимающихся, оценивая технику выполнения (легкость, четкость, правильность положений), количество повторений и время удерживания позы.

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 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 более 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 большой эффективности после двух-трех тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г.)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание 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 сказываются 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 вращения движения выполняют в обеих 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 то же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание 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 наклон: 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.

Развивают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительны 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 статистических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно 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 табуретке; 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: 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.

Статистические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статистические положения, для удерживания которых требуется значительные напряжения 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, гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений - от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях с младшими школьниками - развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными гимнастами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. Тренер - преподаватель в учебных занятиях авторитетный стиль работ должен сочетать с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о правах ребёнка и моральным кодексом.

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Лучшие тренеры-преподаватели обычно сами являются хорошими психологами. Главная задача психологической подготовки - формирование спортивного, бойцовского характера. Развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, развитие трудолюбия, сознательной дисциплинированности, нацеленности на высокие результаты.

Основными методами психологической подготовки являются беседы с детьми в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций.