Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» ноября 2023 года
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.11.2023 № 140-СО

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛУГ

«Спортивная гимнастика для детей от 4-6 лет»

Возраст обучающихся с 4-6 лет
Срок реализации программы 3 года

Составитель: старший тренер-преподаватель
Девяткин Владимир Петрович,
заведующий отделением Гренко Ольга Андреевна, инструктор-методист
Дорофеева Алина Юрьевна,
инструктор-методист
Чернухина Екатерина Рудольфовна

Санкт Петербург

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……..3
2. Годовой учебно-тренировочный план……7
3. Учебно-тематический план……...……...8
4. Содержание тем программного материала……..……19
4.1. Теоретическая, психологическая, подготовка……...19
4.2. Развитие физических качеств у обучающихся ……..…20
4.3. Развитие специальных физических качеств у обучающихся ……...….……..36
4.4. Обучение технико-тактическим приемам обучающихся …….……...…36
5. Контрольно-переводные испытания ……..…..37
5.1. Тесты индивидуального отбора ……..40
5.2.Методические указания по организации тестирования……..……43
6. Медицинский контроль……...……41
7. Литература……...……43
8. Приложения…….45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Младший возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 4 до 6 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные элементы. Кроме того, в этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых элементов, так как значительно «легче» правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику исполнения.

Следует иметь в виду и физиологические особенности развития детей данного возраста. У детей в период от 4 до 6 лет сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования основ техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике. У детей этого возраста преобладают процессы созревания тканей органов. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структура дифференциации миокарда. Все эти физиологические особенности играют важную роль для обучения основам спортивной гимнастики мальчиков в период от 4 до 6 лет.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, соответствует социальному заказу родителей в части ранней спортивно-оздоровительной подготовки ребенка. Существующая программа по спортивной гимнастике предусматривает набор мальчиков от 4 до 6 лет.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в создании целевой развивающей среды для выявления индивидуальных способностей и роста обучающихся в области спортивной гимнастики, развитии не только их физических качеств, но и личностных качеств, творческих способностей. Данная Программа позволяет эффективно обучать мальчиков от 4 до 6 лет основам спортивной гимнастики.

В программе представлены основные разделы подготовки для обучающихся получающих физкультурно-оздоровительные услуги по спортивной гимнастике (мальчики), изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 953.

Настоящая программа разработана на основе требований: - Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; - Приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»; - Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 № 09-3242; - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; - Примерных требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 – в части структуры программы); - Устава СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Программа соревнований по гимнастике.

Упражнения на перекладине. Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.

Упражнения на брусьях. Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком.

Упражнения на кольцах. Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.

Упражнения на коне. Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Опорный прыжок. Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

Вольные упражнения. Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств и способностей обучающихся в двигательной активности и удовлетворение их потребностей через систему знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «спортивная гимнастика».

Задачи программы

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);

- сформировать навыки общения в коллективе и соблюдения правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, потребность в здоровом образе жизни;

- познакомить детей с правилами ведения здорового образа жизн;

- воспитывать морально-волевые качества спортсмена: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации программы по спортивной гимнастике у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация)
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем)
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Программа рассчитана на обучающихся мальчиков с четвертого по шестой год жизни (на 1 января должно исполниться 4 года). Принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей) и справки из медицинского учреждения. Количество детей в группе 10 человек. Группы разделены по возрасту. Для каждой возрастной группы используется отдельная методика, исходя из возможностей и особенностей возраста ребенка.

Условия формирования групп: набор детей в группы производится в начале учебного года. Дополнительный набор осуществляется в течение всего учебного года по результатам тестирования (собеседования). Программа рассчитана на 3 года обучения.

На реализацию учебного материала отводится 274 часа в год. Режим занятий: 3 раза в неделю по 90 минут.

Занятия делятся на несколько частей: разминка, выполнение специальных упражнений на дыхание, общефизических упражнений, изучение основных элементов спортивной гимнастики.

Во главу образовательного процесса поставлен индивидуальный подход к каждому ребенку, при этом главной задачей обучения является воспитание у детей правильного отношения к здоровому образу жизни и их привлечение к осознанным систематическим занятиям спортом, направленным на разностороннее развитие личности. Обучение по Программе предполагает применение современных образовательных технологий: игровая образовательная технология; здоровьесберегающая образовательная технология.

Занятия проводятся в форме тренировки. Используются традиционные: словесные, наглядно-образные, практические методы обучения. В Программе используется групповая форма деятельности детей.

Условия реализации Программы

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате самостоятельной работы. Возможна реализация Программы или ее части с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия (обучение элементам спортивной гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики);
- игровые тренировки (подвижные игры, эстафеты);
- занятия «Забочусь о своем здоровье» (обучение расслаблению, оздоровительной дыхательной гимнастике);
- теоретические занятия (техника безопасности, правила вида спорта «спортивная гимнастика», антидопинг).

Ожидаемые результаты: обучающиеся должны улучшить свои показатели по выполнению нормативов ОФП, освоить начальные простые элементы спортивной гимнастики, укрепить здоровье и физическое развитие, выработать устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта, знать основы техники безопасности на занятиях, укреплять выдержку и силу воли.

В результате регулярных занятий развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность.

Календарный учебный график:

Начало учебного года – 01 сентября, окончание учебного года – 31 мая. Первое полугодие – с 01 сентября по 31 декабря, второе полугодие – с 08 января по 31 мая. Продолжительность учебного года – 36 недель.

Учебно-тематический план **первого года** обучения рассчитан на 274 часа подготовки ***(табл.1).*** Разбивка занятий по темам на 1, 2 и 3 году обучения совпадает, при этом на 2 году обучения в процессе повтора теоретический материал закрепляется и дополняется, выполнение физических упражнений совершенствуется.

Ожидаемые результаты и формы их проверки на **втором году** обучения: улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями. В качестве контрольных мероприятий возможны соревнования по типу «Веселые старты», дни здоровья, прием текущих нормативов по ОФП.

Учебно-тематический план **третьего года** также рассчитан на 274 часа подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольно-переводными испытаниями.

В процессе занятий по данной программе по итогам 1, 2 и 3 годов обучения обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки (НП-1).

Таблица 1

2. Годовой план учебно-тренировочных занятий (физкультурно-оздоровительные услуги по спортивной гимнастике) 1, 2 и 3 года обучения

Раздел	Содержание средств	I	II	III	IV	V	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	26
II.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	12	12	11	10	100
III.	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	8	10	4	4	5	50
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	11	11	12	12	11			11	11	11	90
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания					2		2			2	6
VI.	Участие в соревнованиях					1					1	2
	Всего часов	26	25	25	26	27	18	25	27	27	26	274

Таблица 2

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(физкультурно-оздоровительные услуги по спортивной гимнастике) 1, 2 и 3 года обучения

Программный материал	Кол-во часов	месяцы									Краткое содержание
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 3 часа											
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	**190**	22	21	21	21	21	21	21	21	21	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
Занятие 2. История спортивной гимнастики.	**190**	21	22	23	21	21	21	21	21	19	Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.
Занятие 3. Терминология гимнастических упражнений.	**200**	23	23	25	22	23	20	21	21	22	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.
Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами	**200**	25	23	23	22	21	22	21	22	21	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена	**185**	21	21	20	21	20	21	21	20	20	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание

											спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Предупреждение травматизма	**215**	26	27	26	21	22	23	23	22	25	Структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка	**190**	21	22	21	21	21	21	21	21	21	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют

											регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	**190**	21	21	21	21	21	21	21	22	21	Произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).
ИТОГО МИНУТ:	**1560**	180	180	180	170	170	170	170	170	170	
ИТОГО ЧАСОВ:	**26**	3	3	3	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	2,50	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ											
Малоподвижные игры: Занятие 9. «Собиратель» Занятие 10. «Запрещённое движение» Подвижные игры: Занятие 11. «Через ручеек» (подвижная игра с прыжками) Занятие 12. «Через ручеек» (подвижная игра с прыжками) Спортивные игры: Занятие 13. Баскетбол, мини-футбол, флорбол (на выбор). Основные передвижения. Упрощенные правила игры. Занятие 14. Строевые упражнения. Расчет по порядку. Эстафеты с включенем элементов гимнастики. Игры с метанием мяча в цель.	**22**	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	Подвижная игра тренирует гибкость, ловкость, учит держать равновесие, концентрировать внимание, регулировать точность движения. В игре движение реализуется наиболее творчески. Игра снимает мышечную скованность, раскрывает способности к импровизации, тренирует активное реагирование и избавляет от стресса.
Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей: Занятие 15. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 16. Упражнения	**15**	1,5	1,5	1,5	2	1,5	1,5	2	1,5	2	Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не

на увеличение подвижности в суставах. Занятие 17. Силовые упражнения для разгибателей. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 19. Упражнения в расслаблении для рук.											меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп: Занятие 20. Упражнения для стопы и голени. Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 22. Упражнения для ног. Занятие 23. Ходьба и бег. Занятие 24. Прыжки.	**20**	2,5	2	2,5	2	2	2,5	2	2,5	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса: Занятие 25. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 26. Поднимание ног. Занятие 27. Упражнение для комплексной проработки пресса.	**23**	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	3	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения на развитие силы мышц спины: Занятие 28. Виды ходьбы.	**20**	2	2,5	2	2	2,5	2	2,5	2,5	2	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и

Занятие 29. Выпады. Занятие 30. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 31. Упражнения для формирования правильной осанки.											поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
ИТОГО ЧАСОВ:	**100**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11,5**	**11,5**	**11**	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ											
Специальные физические упражнения на развитие силовых качеств: Занятие 32. Подтягивание. Занятие 33. Отжимание. Занятие 34. Удержание высокий угол. Занятие 35. Вис. Занятие 36. Приседание. Занятие 37. Прыжки.	**8**	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	1	Средства силовой подготовки могут быть избирательного или общего воздействия. Общее воздействие с вовлечением в деятельность основных мышечных групп проводится обычно с использованием веса собственного тела. Силовые упражнения имеют статический или динамический характер.
Физические упражнения на развитие специальных скоростных качеств: Занятие 38. Бег. Занятие 39. Прыжки. Занятие 40. Подвижные и 1спортивные игры. Занятие 41. Эстафетный бег.	**9**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	С целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики. В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающиеся почувствовали разницу в мышечных

											ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.
Физические упражнения для развития выносливости: Занятие 42. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 43. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 44. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 45. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	**8**	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости должно проходить с определенной скоростью. Повышение нагрузки может идти путем увеличения ее продолжительности, количества повторений или интенсивности движений.
Специально-двигательная подготовка: Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная): Занятие 47. Наклоны. Занятие 48. Выкруты.	**9**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен

Занятие 49. Поднимание ног. Занятие 50. Шпагаты Занятие 51. Мосты											был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.). Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей. Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. 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 более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм. 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 из

											стойки врозь, руки вверху; 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 руки. Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки. Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.
Физические упражнения на развитие равновесия. Занятие 52. Подскоки. Занятие 53. Прыжки. Занятие 54. Повороты. Статические равновесия. Занятие 55. Переднее равновесие. Занятие 56. Боковое равновесие. Занятие 57. Заднее равновесие. Занятие 58. Равновесие «Ласточка». Занятие 59. Упоры Занятие 60. Стойки	**8**	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение. Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.
Физические упражнения на развитие координации движений. Занятие 61. Группировка. Занятие 62. Кувырок вперед. Кувырок назад в группировке. Занятие 63. Прыжки на батуте	**8**	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий: - применение необычных исходных положений; - «зеркальное» выполнение упражнений; - изменение скорости и темпа; - изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение; - смена способов выполнения; - выполнения знакомых движений в новых сочетаниях; - изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;

											- комбинационные упражнения в различных сочетаниях. Средства развития координации и ловкости: - упражнения на расслабление; - упражнения на быстроту реакций; - упражнения на согласование движений разными частями тела; - упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы; - упражнение с предметами; - акробатические упражнения; - подвижные игры с необычными движениями.
ИТОГО ЧАСОВ:	**50**	**5,5**	**6**	**5,5**	**5,5**	**5,5**	**5,5**	**5,5**	**5,5**	**5,5**	
III. ТЕМА - ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ											
Занятие 64. Опорный прыжок	**17**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	На начальной подготовке для выполнения опорного прыжка детей учат выполнять: - бег – увеличивая скорость бега; - наскок на мост с места и с разбега; - упор присев на низкую опору. К окончанию первого года обучения дети выполняют прыжок - с разбега прыжок в упор присев на высоту прыжкового стола 90 см.
Занятие 65. Брусья	**19**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	В первый год обучения на брусьях учат: - висы; - махи. Мальчиков учат выполнять элементы махом назад, вперед, статические элементы, силовые перемещения. В положении виса махи удерживая прямые руки и ноги.
Занятие 66. Кольца	**17**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	В первый год обучения на кольцах учат

											элементы: - выполняемые махом вперед; - выполняемые махом назад; - статические силовые элементы; - статические элементы; - силовые перемещения (из виса, из виса согнувшись, из виса прогнувшись); - соскоки (движение вперед, движение назад).
Занятие 67. Акробатика	**19**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	На начальной подготовке для обучения акробатических элементов учат: - перекаты - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; - кувырки - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто; - мост из положения лёжа; -стойку на кистях; - переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.
Занятие 68. Перекладина	**18**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	На начальной подготовке для обучения упражнениям на перекладине учат: - упоры – упор спереди, упор сзади; - висы – вис разным хватом, вис согнувшись, вис углом; - размахивания – изгибами (низкая перекладина); - вис углом (низкая перекладина).
ИТОГО ЧАСОВ:	**90**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	

V. ТЕМА - КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ											
Тестирование и контроль	**6**	2			2					2	Текущий прием нормативов ОФП и СФП
Участие в соревнованиях	**2**				1					1	
ИТОГО ЧАСОВ:	**8**	**2**			**3**					**3**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**274**										

4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
4.1. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 26 часов

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Обучающиеся должны уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 2. История спортивной гимнастики.

Содержание: Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- Рассказать поэтапно становление гимнастики.

Занятие 3. Терминология гимнастических упражнений.

Содержание: значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в гимнастическом зале;
- Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией;
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Обучающие должны уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем и магнезией.

Занятие 5. Личная и общественная гигиена.

Содержание: гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для

повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

Обучающиеся должны знать:

- Режим дня;
- Уход за телом, полостью рта и зубами.

Обучающие должны уметь:

- Навыки самообслуживания.

Занятие 6. Предупреждение травматизма.

Содержание: структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

Обучающиеся должны знать:

- Структуру проведения учебно-тренировочного занятия;
- Технику безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале.

Обучающие должны уметь:

- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;
- Оценивать состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Занятие 7. Психологическая подготовка.

Содержание: используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Обучающие должны уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

Обучающие должны уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

4.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ – 100 часа

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных

двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

В работе с детьми дошкольного возраста приветствуется применение игрового метода. *Игровой метод* — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил). Так тренер/тренер преподаватель может применить игровой метод в любой части занятия. При выборе игры необходимо учитывать ее интенсивность (подвижные и малоподвижные), целесообразность в выбранной части занятия и способствование решению его основных задач.

Малоподвижные игры:

Занятие 9. «Собиратель»

Цель:. Развивать координацию движений, чувство равновесия; укрепить мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата стоп; развить глазомер, умение ориентироваться в пространстве.

Описание: По ковру рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Не разрешается брать предметы с пола руками.

Занятие 10. «Запрещённое движение»

Цель: Развить координацию движений в крупных и мелких мышцах рук.

Описание: Дети сидят или стоят, руки на коленях. Тренер/тренер-преподаватель показывает разные гимнастические движения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все упражнения, кроме одного условленного заранее – «запрещённого». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещённого» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Например, вместо запрещённого – вытягивание рук вперёд – дети должны выполнить заранее условленное движение – хлопнуть в ладоши или надуть щёки.

Подвижные игры:

Занятие 11. «Через ручеек» (подвижная игра с прыжками)

Цель: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

Занятие 12. «Охотники и соколы»

Цель: Развивать скорость реакции, ловкость, укрепить мышцы ног.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

Спортивные игры:

Занятие 13. Баскетбол, мини-футбол, флорбол (на выбор). Основные передвижения. Упрощенные правила игры.

Занятие 14. Строевые упражнения. Расчет по порядку. Эстафеты с включенем элементов гимнастики. Игры с метанием мяча в цель. Применение спортивных и подвижных игр, например:

- игры-соревнования, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения или бороться с противником;
- комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, перелезание, ползание, перемещение предметов (передача мяча на ракетке и т. д.);
- кувырки в различных группировках и направлениях;
- жонглирование предметами двумя руками.

Физические упражнения на развитие силы мышц рук и кистей.

Сила хвата — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу хвата можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

Занятие 15. Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

Занятие 16. Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

Занятие 17. Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка».

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

- круговые движения руками вперед-назад;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне.

Занятие 19. Упражнения в расслаблении для рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп.

В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Мышцы бедер состоят из четырехглавой (передняя часть) и двуглавой (задняя часть), а также приводящих (внутренняя сторона) и икроножных мышц голени. Каждую группу необходимо тренировать целенаправленно, чтобы хорошо прокачать ноги.

Существуют базовые упражнения для развития силы мышц ног, которые помогают улучшить физическую подготовку на начальном этапе.

Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.

Занятие 20. Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением (с фитнес-резинками);
- приседания.

Занятие 22. Упражнения для ног:

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- обратный и боковой выпады;
- приседания на одной ноге;
- подъем ноги лежа;
- подъем ног на четвереньках.

Занятие 23. Ходьба и бег:

- ходьба в приседе;
- бег широким шагом, выпадами;
- бег с высоким подниманием коленей, на носках, пятках, на наружном и внутреннем крае стопы;
- ходьба с паузами;

- ходьба с акцентом — «притоптывание» ногой или хлопок ладонями на определенный счет;

- ходьба с акцентами да обусловленные сигналы, например на «гоп» — подскок, на «ап» — хлопок и т. п.

Занятие 24. Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса.

Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.

Занятие 25. Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;
- лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь;
- лежа на спине, согните ноги в коленях, поставьте стопы на ширину плеч. Слегка приподнимите голову и плечи. Упритесь кистями рук в бедра и удерживайте это положение 15 секунд. Старайтесь, чтобы поясница не отрывалась от пола. Повторите упражнение 3 раза.

Занятие 26. Поднимание ног:

- лежа на спине, делать различные движения прямыми и согнутыми ногами, поднимать ноги до касания носками пола за головой, поднимать ноги с набивным мячом. Выполнять ритмично и плавно, быстро, вначале плавно, затем быстро;
- лежа на спине выполнять упражнение «велосипед» ногами;
- стоя поднимать ноги поочередно до уровня груди;
- подъем ног в висе на перекладине.

Занятие 27. Упражнение для комплексной проработки пресс:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- скрестные касания прямых ног;
- складка с подтягиванием ног;
- перекаты на полу.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 28. Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;

- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Занятие 29. Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.
- выпады в ходьбе;
- выпады назад;
- скрестные выпады.

Занятие 30. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:
- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;
- разведение рук по трем направлениям;
- сведение локтей перед собой;
- поочередные отведения рук назад.

Занятие 31. Упражнения для формирования правильной осанки:
- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- отжимания о пола, стоя на коленках;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- наклоны вперед с руками за спиной.

Обучающиеся должны знать:
- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых для спортивной гимнастики и совершенствования техники;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

4.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ – 50 часов

Специальная физическая подготовка основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня

функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки.

В каждом виде спорта, и в частности в спортивной гимнастике, "набор" требуемых физических качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Совершенствование физической подготовленности гимнастов должно иметь главной целью сочетание и углубленное развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его лучших качеств приводит к достижению спортивного мастерства.

Физические упражнений на развитие силы

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

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.

Занятие 32. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 33. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз).

Занятие 34. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 35. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 36. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 37. Прыжки.
- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Физические упражнений на развитие скоростных качеств

С целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений,* а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающиеся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты.

Занятие 38. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз;
- бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону;
- бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках 20 м (с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 м с ускорением.

Занятие 39. Прыжки.
- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- прыжки в высоту и длину с разбега.

Занятие 40. Подвижные и спортивные игры.
- «борьба за мяч»;
- пятнашки.

Занятие 41. Эстафетный бег.
- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнения на 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.
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. Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-4 подхода с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Занятие 42. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 43. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки перед собой;
4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой прямой ноги;
4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
4 – И.П. (30 сек.).

Занятие 44. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки перед собой;
4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;
3 – поднимание левой прямой ноги;
4 – И.П.
3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
4 – И.П.
4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 45. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.
1-2 – Сгибание рук;
3-4 – И.П. (30 сек.).
2. И.П.- упор лежа.
1 – Сгибание рук;
2 – И.П.;
3 – правой рукой коснуться левого плеча;
4 – И.П.;
5 – сгибание рук;
6 – И.П.;
7 – левой рукой коснуться правого плеча;
8 – И.П. (30 сек.).
3. И.П.- упор лежа.
1 – Сгибание рук;
2 – И.П.;
3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).
4. И.П.- упор лежа.
1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.
1-7 – Поднимание лопаток от опоры;
8 – И.П. (30 сек.).
2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.
1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;
8 – И.П. (30 сек.).
3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.
1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;
8 – И.П. (30 сек.).
4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.
1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;
8 – И.П. (30 сек.).
5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнения на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 47. Наклоны.

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;

- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);

- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.

- наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;

- стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

Занятие 48. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).

- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 49. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи нагой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Занятие 50. 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 более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Занятие 51. 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 из стойки врозь, руки вверху; 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 руки. Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки. Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 52. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 53. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок.

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди.

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 54. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 55. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

<u>1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны</u>

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 56. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 57. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

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

Занятие 58. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Занятие 59. Упоры

Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося 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 детям освоение 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.

Занятие 60. 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.

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 руках - тело прямое с опорой на кисти.

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 61. Группировка.

Техника выполнения. 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 о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади 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.

Занятие 62. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат 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 перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. 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.

Занятие 63. Прыжки на батуте

Батут используется для развития координации движений детей. На батуте мальчики обучаются простым акробатическим элементам – прыжки в группировке, прыжки на колени, в сед, прыжки с поворотом. При прыжках на батуте укрепляются мышцы ног. Тренировка на батуте вызывает положительные эмоции у юных обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

4.4. ТЕМА – ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ – 90 часов

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта.

Занятие 64. Опорный прыжок

На начальной подготовке для выполнения опорного прыжка детей учат выполнять:

- бег – увеличивая скорость бега;
- наскок на мост с места и с разбега;
- упор присев на низкую опору.

К окончанию первого года обучения дети выполняют прыжок - с разбега прыжок в упор присев на высоту прыжкового стола 90 см.

Занятие 65. Брусья

В первый год обучения на брусьях учат:

- висы;
- махи.

Мальчиков учат выполнять элементы махом назад, вперед, статические элементы, силовые перемещения. В положении виса махи удерживая прямые руки и ноги.

Занятие 66. Кольца

В первый год обучения на кольцах учат элементы:

- выполняемые махом вперед;
- выполняемые махом назад;
- статические силовые элементы;
- статические элементы;
- силовые перемещения (из виса, из виса согнувшись, из виса прогнувшись);
- соскоки (движение вперед, движение назад).

Занятие 67. Акробатика

На начальной подготовке для обучения акробатических элементов учат:

- перекаты - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову;
- кувырки - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто;
- мост из положения лёжа;
-стойку на кистях;
- переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

Занятие 68. Перекладина

На начальной подготовке для обучения упражнениям на перекладине учат:

- упоры – упор спереди, упор сзади;
- висы – вис разным хватом, вис согнувшись, вис углом;
- размахивания – изгибами (низкая перекладина);
- вис углом (низкая перекладина).

Обучающие должны знать:

- Технику выполнения упражнений.

Обучающие должны уметь:

- Выполнять равновесия с захватом ноги сзади и фронтального равновесия;
- Выполнение перекидки вперед и ее вариантов;

- Выполнения лет-кувырка и его вариантов;
- Выполнение стойки на трех точках и его вариантов.

5. ТЕМА – КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ– 6 часов

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы обучающиеся получающие физкультурно-оздоровительные услуги по спортивной гимнастике (мальчики) проходят текущее тестирование и контрольную сдачу нормативов ОФП, СФП. Результаты прохождения тестирования не влияют на переход с 1 на 2 и 3 год обучения, они нужны для наблюдения за прогрессом физической подготовки юных спортсменов. Однако, для зачисления детей с 7 лет на этап начальной подготовки, необходимо набрать нужное количество проходных баллов при сдаче контрольных нормативов.

Контрольные испытания проводятся 2 раза в год (декабрь и май). Контрольные испытания принимаются комиссией, в состав которой входят тренеры/тренеры-преподаватели по спортивной гимнастике, итоги которой оформляются протоколами.

Контроль за физическим состоянием ребенка осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма в соответствии с физической нагрузкой;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

Ожидаемые результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных способностей на основе деятельности в спортивной гимнастике с учетом индивидуальных особенностей мальчиков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для деятельности в спортивной гимнастике;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём контроля:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ технических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для че9го организуются специальные тестирования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

В процессе занятий по данной программе по итогам 1, 2 и 3 годов обучения обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки (НП-1). Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся сдают в сентябре-ноябре учебного года согласно Регламенту работы приемной комиссии.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц для зачисления в группу на этапе

НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 20___ год по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (мальчики)

в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022 № 953

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
5.0	9.50	12	6	+5	130	9	9.00	9.00
4.0	10.00	11	5	+4	125	8	8.00	8.00
3.0	10.10	10	4	+3	120	7	7.00	7.00
2.0	10.20	9	3	+2	115	6	6.00	6.00
1.0	10.30	8	2	+1	110	5	5.00	5.00
3 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 2)								

Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 2).
Возраст – мальчики 7-8 лет.
Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.
(максимальный балл-5.0)

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

5.1. Тесты индивидуального отбора

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы НАЧАЛЬНОЙ подготовки 1 года на 20__ год на отделение спортивной гимнастики (мальчики)

Баллы	Скорость	Скоростно-силовые		Сила			Гибкость		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Бег 20 м (на время, сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на возвышенность 30 см за 10 сек (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Угол в висе на шведской стенке (держать, сек)	Отжимание от пола (кол-во раз)	Мост (из 5. 0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Шпагат поперечный (из 5.0)
5.0	5.1	130	15	10	25	10	Качество исполнения: прямые руки, прямые ноги.	Качество исполнения: ноги прямые, грудь прижата к бёдрам	Качество исполнения: угол в тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые, носки натянуты, спина прямая.
4.5	5.2	125	14	9	23	9			
4.0	5.3	120	13	8	20	8			
3.5	5.4	115	12	7	15	7			
3.0	5.5	110	11	6	13	6			
2.5	5.6	105	10	5	10	5			
2.0	5.7	100	8	4	5	4			
1.5	5.8	95	6	3	3	3			
1.0	5.9	90	4	2	2	2			
Вступительный балл – от 36 и выше. Возраст – мальчики 7-8 лет. Антропометрический показатель (рост/вес): рост до 120 см, вес до 25 кг									

5.2.Методические указания по организации тестирования

1. *Челночный бег. 3х10 м.* Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый стартует от белой разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка белой линией; бегун дотрагивается до белой линии и возвращается на место, затем опять дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается в момент движения ребенка и выключается, когда он по окончании второй части пересекает финишную линию.
2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*. Руки расположены на ширине плеч. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и неодновременного отжимания руками счет прекращается.
3. *Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине*. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса лежа. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.
4. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук вниз по линейке измерения. При третьем наклоне максимально сгибается и фиксирует результат в течение 3 секунд. Возможные ошибки: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 3 секунд. При выполнении дается две попытки. В случае ошибки в одной из попытки, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат;
5. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.
6. *Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке.* Выполняется только с прямыми ногами. Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте.
7. *Удержание положения «угол» на гимнастической стенке*. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого.
8. *Упражнение «мост» из положения лежа на спине*. Положение тела, расположенного на вытянутых прямых руках и ногах спиной вниз, при котором ладони и стопы располагаются вдоль тела, голова направлена вниз, а спина

выгнута в форме дуги. Это положение принимается из лежачей позиции за счёт силы мышц всего тела. Отклонение плеч от вертикали должно быть не более 45°.

9. *Бег на 20 м с высокого старта*. Секундомер включается по команде «Марш!» выключается при первом пересечении линии ногой.
10. *Наскоки на возвышенность.* Прямой прыжок при наскоке или элемент при наскоке должен иметь отталкивание с зоны наскока и приземление в зону соскока.

6. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами медицинского обследования гимнастов от 4 до 6 лет являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Это позволяет выявить пригодность детей к занятиям спортом, установить исходный уровень здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Для групп обучающихся получающих физкультурно-оздоровительные услуги 1,2 и 3 года обучения:

Медицинское обследование проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы;

К занятиям допускаются дети, отнесенные к основной медицинской группе.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает:

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,
- перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивно-оздоровительную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе со спортивно-оздоровительной группой:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
2. Андрианов С.Н. Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки): методические рекомендации. Выпуск 3/Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2015. – 70 с.: ил.
3. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт.2005-234 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
5. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского.-М.:ФИС, 1987 г.
6. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
7. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.
9. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Казакевич Н.В., Каминский О.А., Коломенский Ю.А., Рябчиков А.И., Сайкина Е.Г., Семенов В.К., Скрябин Н.Ю., Соболева Н.Ю., Фирилева Ж.Е. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/Под ред. Н.К. Меньшикова. –СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998 – 463 с.
10. Сучилин Н.Г. Гимнастика: теория и практика: методичекое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост.Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.3 – М.: Советский спорт, 2013. – 88 с.: ил.
11. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе со спортивно-оздоровительной группой:

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе со спортивно-оздоровительной группой:

http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России);

http://sportgymrus.ru/ (сайт Федерации спортивной гимнастики России);

http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

http://gymnasticspb.ru/ (сайт Федерации спортивной гимнастики Санкт-Петербурга);

http://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»)

Приложение №1

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в спортивной гимнастике на уровне высокого мастерства. В словарь не включены также термины, которые достаточно подробно описаны в главе «Терминология гимнастики», а также очевидные, сходные с бытовыми выражениями (напр.: медленный, ноги врозь, на носках). В алфавитном порядке приводятся только основные термины, все остальные сгруппированы в тематические группы.

ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

Общие понятия

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

Предлоги

на — указывает, какой частью тела выполняется опора, например: на голове, на предплечьях, на правой (ноге), на животе;

в — указывает (если необходимо) конечное положение, например: в стойку на руках, в упор сзади;

с — ставится между элементами, выполняемыми одновременно.

СОЮЗ «и» — ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

КОНКРЕТНЫЕ ТЕРМИНЫ

Основные

БЕГ — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. Шаг: мягкий — с безопорной фазой и более эластично; перекатный — с безопорной фазой и более эластично; пружинный — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; острый — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

ВИС — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

«Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе.

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

КАЧ — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

КРУГ — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* — прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах — махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами.

НАКЛОН — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь — выполняется с касанием пола руками (рукой).

ОБОРОТ — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой
О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. Спад).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению П. в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (ср. Кувырок).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто П. (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах П. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусканием рук.

ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; П. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота — поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется 77. плечом вперед или назад.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.

ПРИСЕД — положение на согнутых ногах опорой на носках; полуприсед — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев — сочетание Я. с опорой или касанием пола руками.

ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук.

СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. — выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное С. — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; перехват — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на Ш. — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности Ш. (движения рук здесь не указываются): мягкий — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекатный — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, пружинный — как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; острый — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий — с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; приставной — с носка одной ногой и приставлением другой; переменный — сочетание приставного Ш. и обычного; скользящий- скользящим движением выставляемой ноги.

ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

Дополнительные

Основные положения рук

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и. п. не указывается)

НАЗАД (до отказа)

ВПРАВО или ВЛЕВО
В СТОРОНЫ

Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения

(ДУГАМИ) ВПЕРЕД — см. также правила сокращений
(ДУГАМИ) КВЕРХУ
(ДУГАМИ) КНИЗУ
(ДУГАМИ) НАЗАД
(ДУГАМИ) ВПРАВО или ВЛЕВО
(ДУГАМИ) НАРУЖУ или ВНУТРЬ

ДУГОЙ — а) движение рукой по окружности более чем на 90°, но менее чем на 360°, начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ — а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

ВНУТРИ — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45°, т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

ВЫСОКИМ углом — прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С ЗАХВАТОМ — прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») — а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.

НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесой»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

ДВУМЯ (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

ВРОЗЬ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

УЗКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

ШИРОКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.