

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 30 августа 2017 г.



Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ №18» г.о. Самара
Приказ № 18 от 03 сентября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

срок реализации 3 года

программу разработал:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
заместитель директора по СМР
Н.Е. Бойченко
старший тренер отделения «Спортивная гимнастика»
Жиганова Е.В

Самара, 2017 г.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 30 августа 2017 г.

Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара
Приказ № 18 от 01 сентября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

срок реализации 3 года

программу разработал:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
заместитель директора по СМР
Н.Е. Бойченко
старший тренер отделения «Спортивная гимнастика»
Жиганова Е.В

Самара, 2017 г.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»	7
2.1	Структура годового цикла общеразвивающей подготовки по спортивной гимнастике	7
3	Содержание общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»	10
3.1	Теоретический блок общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»	10
3.2	Практический блок общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»	11
4	Методическая часть общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»	22
4.1	Технология обучения гимнастическим упражнениям	22
4.2	Методы и средства обучения гимнастическим упражнениям	23
4.3	Структура занятия по спортивной гимнастике	26
5	Контрольно – итоговые испытания для оценки усвоения программного материала	27
6	Практические рекомендации	31
7	Список литературы	33
8	Приложение	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Как показывает практика, современные дети и подростки испытывают недостаток двигательной активности, что делает дополнительные занятия в секциях, кружках, клубах просто жизненно необходимым.

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно – нравственное воспитание детей и подростков. Регулярные занятия физической культурой и спортом крайне важны для формирования здорового образа жизни.

Система физического воспитания создаёт благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств и духовных способностей, содействует всестороннему развитию личности.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования к физическим данным и внешним параметрам детей, к возрасту, в котором можно начинать занятия данным видом спорта. Поэтому не все дети желающие заниматься спортивной гимнастикой могут быть зачислены в учебные группы спортивной школы. Да и многие родители не стремятся к достижению высоких спортивных результатов их детьми, считая самым главным физическое развитие и укрепление здоровья детей.

Данная программа направлена на решение задач физического развития ребёнка и совершенствование его двигательных качеств и способностей, таких как сила, ловкость, быстрота, координация движений.

Потребность детей и подростков в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) – спортивно - оздоровительная.

Новизна данной программы заключается в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного

развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, что в свою очередь даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Цель программы:

- на основе обучения технике гимнастических упражнений сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.
- Отбор наиболее перспективных воспитанников с целью дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

Задачи обучения:

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.

- Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах. Обучение техническим действиям в акробатике.
- Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
- Обучение основам судейства в гимнастике.
- Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
- Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
- Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 4 до 7 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Первый год обучения (этап предварительной подготовки и спортивно-оздоровительной специализации) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа второго и третьего этапов обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Формы организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная гимнастика» составляет 46 недель на базе МБУ ДО «ДЮСШ № 18», а также на базе ДОУ

Этап	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
СОГ (для 4 лет)	весь период	15	15	3
СОГ (для 5-7 лет)	весь период	15	20	6

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по специальной физической подготовке;
3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спортивной гимнастике.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам
2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой
3. Учет личностных достижений обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

2.1 Структура годового цикла общеразвивающей подготовки по спортивной гимнастике

Учебно - тренировочный процесс в ДЮСШ №18, осуществляющей общеразвивающую подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления общеразвивающей подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебный план для ДЮСШ № 18 предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Распределение времени на основные разделы программы по годам обучения в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических – по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На данном этапе подготовки большая часть времени отводится на освоение объемного материала (до 70% занятий учебного, а не тренировочного характера).

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивно – оздоровительная группа
возраст обучающихся: 4 - 5 лет

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
<i>Теоретический блок</i>		
1	Гигиенические знания, умения, навыки	1
2	Основы техники безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	2
3	Терминология спортивной гимнастики	1
4	Правила соревнований в спортивной гимнастики	1
5	Спортивная гимнастика в России	1
	всего	6
<i>Практические блок</i>		
1	ОФП	34
2	СФП	10
3	Физкультурно - оздоровительные технологии	18
4	Техническая подготовка	14
5	Батутная подготовка	10
6	Хореографическая подготовка	10
7	Морально – нравственная подготовка	10
8	Игровая деятельность	20
9	Сдача КПН, открытые уроки, показательные выступления	6
	всего	132
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	ИТОГО	138

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
спортивно – оздоровительная группа
возраст обучающихся: 5 – 7 лет

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
<i>Теоретический блок</i>		
1	Гигиенические знания, умения, навыки	2
2	Основы питания спортсмена	2
3	Основы техники безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	3
4	Терминология спортивной гимнастики	2
5	Правила соревнований в спортивной гимнастики	2
6	Спортивная гимнастика в России	1
всего		12 часов
<i>Практические блок</i>		
1	ОФП	60
2	СФП	20
3	Физкультурно - оздоровительные технологии	26
4	Техническая подготовка	40
5	Батутная подготовка	30
6	Хореографическая подготовка	30
7	Морально - нравственная подготовка	18
8	Игровая деятельность	30
9	Сдача КПН, открытые уроки, показательные выступления	10
всего		264
Медицинское обследование (кол.р/год)		2
ИТОГО		276 часов

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

3.1 Теоретический блок общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития спортивной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- терминологию спортивной гимнастики
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

История развития спортивной гимнастики. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения здоровья, повышения дееспособности организма. Спортивная гимнастика в России. История спортивной гимнастики: её зарождение, развитие спортивной гимнастики в России, в Самарской области. Успехи российских гимнастов на международной арене, первенствах мира и Европы.

Сведения о строении и функциях организма

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Сердце и кровеносные сосуды. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека. Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания умения и навыки. Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена гимнаста: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей. Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся гимнастикой. Общий режим спортсмена. Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки. Гигиена сна. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Вред курения и спиртных напитков.

Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастикой.

Профилактика травматизма на занятиях спортивной гимнастикой.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастикой. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной гимнастике, их профилактика. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении и др.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

3.2 Практический блок общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика»

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения),

упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
 - челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
 - лазание по канату.
 - игры и игровые задания,
 - прыжки через скакалку в быстром темпе,
 - выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
 - эстафеты с элементами акробатики,
 - подвижные игры,
 - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
 - зеркальное выполнение упражнений,
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
 - упражнения на растягивание,
 - прогибания,
 - сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
 - вращения и махи.

Физкультурно - оздоровительные технологии

Физкультурно - оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Применение данных технологий в занятиях, повышает физическую подготовленность занимающихся. Физкультурно – оздоровительные технологии включают в себя средства профилактики и коррекции

отклонений в здоровье (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Для достижения эффективности применения физкультурно – оздоровительных технологий важно соблюдать требования к организации занятий.

Техническая подготовка

«П» - первое ознакомление с элементом

«Р» - углубленное разучивание элемента

«О» - освоение элемента

«+»- элемент изучается на усмотрение тренера, в зависимости от уровня физического развития ребенка

Программный материал гимнастических упражнений для освоения

№	УПРАЖНЕНИЕ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ	ВОЗРАСТ, ЛЕТ		
			4	5-6	7
1	БРУСЬЯ (НИЖ.ПЕРЕКЛ.)				
1.1	Хваты и перехваты: Хват сверху, снизу, обратный		п	р о	ро
1.2	Висы: Технически правильный вис (хватом снизу, сверху) Вис согнувшись Вис согнувшись, ноги врозь вне (хватом снизу, сверху)	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями	п п п п	п о р о п р про	п о р о р ро
1.3	Вис на согнутых руках, подтягивание	Контроль осанки и мышечного тонуса	п +	по +	о +
1.4	Рабочий упор Приемы укрепления хвата				

2 2.1	<p>БРЕВНО (скамейка, низкое бревно)</p> <p>Стойки: на полной стопе, на обеих Стойки на одной, другая в сторону, вперед, назад Стойка на полупальцах, в полуприседе То же с переменами положения рук, с поворотами головы То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений</p> <p>Седы и упоры: Седы на бревне, ноги врозь, упор присев, упор стоя согнувшись</p> <p>Положения лежа на животе, на спине</p> <p>Перемещения и прямые прыжки: Шаги простые вперед, боком, назад. То же в ритмической форме, со сменой ног</p> <p>Прыжки, подскоки на месте</p>	<p>Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного мышечного тонуса, без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями</p> <p>Четкая фиксация положения, контроль осанки и опорных положений кистями</p> <p>Исполняется с носка, на полупальцах, с различными позициями рук, стабильный контроль осанки</p>	п п п п п п п п п п +	ро ро ро пр пр п п п	о ос ро ро рос рос ро п
3	<p>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК РАЗБЕГ (техника, скорость) НАСКОК на мост(техника) Комплексы на развитие скоростно-силовых качеств: быстрота, прыгучесть, координация движений</p>	Контроль техники исполнения	п	пр	про

4	АКРОБАТИКА Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при приземлении	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке р. верх	п	р	ос
	УПОРЫ присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом	п	р	ос
	МОСТ из положения лежа на спине, наклоном назад, мост с колен, мост с перекатом мост из положения стоя	Владение технически рациональной позой, необходимым тонусом	п +	пр пр п	рос рос про
	ШПАГАТЫ продольный, прямой	Выполнение с полным свободным опусканием, без «раскачиваний», полное опускание на опору	+	п	про
	СТОЙКА на одной, другая вперед, в сторону, назад	Активное удержание свободной ноги в положение не ниже горизонтали. Сохранение осанки.	П	р	ос
	РАВНОВЕСИЕ «Ласточка»	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной установкой рук	+	п	про
	ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ И ПРИЗЕМЛЕНИЯ Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу) Прыжок (соскок) в «глубину» с куба 30-100 см	Правильная координация движений	п	р	ос
	Тоже с разбега Тоже с наскока на мост, мини трамплин	Правильная координация движений. Четкое мягкое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе	п п	р р	ос ос
	Тоже с разбега Тоже с наскока на мост, мини трамплин	Правильная координация движений. Четкое мягкое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе	+	+ п +п	ро ро
	ПЕРЕКАТЫ, КУВЫРКИ Группировка из положения лежа на спине, разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямлением в и.п Контроль захвата голени руками, правильное положение головы	п	пр	ро

В положении группировка лежа на спине активные «раскачивания»	Владение навыком нарастающего «раскачивания»	п	п	пр
«Раскачивание» до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойка на лопатках) при движении назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания»	+	п	пр
Из основной стойки, сед с прямыми ногами и пережат до высокого упора (стойка на лопатках)	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками	+	п	пр
Кувырки вперед, назад	Правильная техника исполнения	+	п	пр
Стойка на лопатках	Правильная техника исполнения	+	п	пр
Стойка на руках	Правильная техника исполнения		+	пр
Переворот боком	Правильная техника исполнения		+	п

Батутная подготовка

В данном виде подготовки используется комплект «батут – яма». Использование этого снаряда позволяет юным спортсменам получать в безопасных условиях большие вращательные нагрузки и сделать их для себя вполне приемлемыми, проходить интенсивную функциональную подготовку, связанную с совершенствованием вестибулярной функции, навыков ориентирования в пространстве, волевых качеств. Гимнаст учится пользоваться самыми различными приемами группирования и подготовки к приземлению. Высота прыжков на батуте и соответствующее им время в полете (значительно превышающее аналогичные примеры обычных гимнастических прыжков и соскоков) позволяет успешно моделировать условия выполнения более сложных элементов предполагаемые учебной программой.

Батутная подготовка включает в себя набор частных программ технической подготовки:

- Прыжково – толчковая подготовка: различные виды прыжков, различные варианты отталкивания;
- Вращательная подготовка (обкрутка вокруг своей фронтальной и переднезадней оси с соответствующей функциональной подготовкой): простой «кач», «кач» с приходом на ноги, спину, живот, перемахом ногами над сеткой; различные опорные повороты (начинаются и заканчиваются на опоре), «кружения» в горизонтальной плоскости.

- Доскоковая подготовка – подготовка в исполнении приземлений всех типов

Хореографическая подготовка

Основными средствами хореографической подготовки на спортивно – оздоровительном этапе являются: движения классического танца, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).
2. Переход из I п. во II, из I п. в III
3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.
5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.
6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же, но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно),

выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ).

14. То же, но в упорах на предплечьях.

15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной)

16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.

21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.

25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

28. То же, но в положении лежа на спине.

29. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

30. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
31. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
32. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье
33. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
3. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Морально – нравственная подготовка

В ходе выполнения различных физических упражнений решается широкий круг задач социальной значимости, в частности формирование ряда морально – нравственных качеств. Это во многом происходит естественным путем на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед группой и тренером. Исходя из принципа развивающего

обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей физического воспитания и спортивной подготовки.

При работе с занимающимися спортивно – оздоровительного этапа необходимо уделять внимание различным видам воспитания: патриотическому, нравственному, эстетическому и волевому.

Патриотическое и нравственное воспитание :

- Формирование нравственных качеств (коллективизм, самоуважение, чувство собственного достоинства, сопереживания к другим людям)
- Внедрение в спортивный коллектив общественно - значимых нравственных норм и идеалов
- Формирование волевых качеств (мужество, смелость, решительность, дисциплинированность)

Эстетическое воспитание достигается путем восприятия красоты тела спортсмена, гармонии высококоординированных движений. Сочетание четкого ритма и быстроты, эстетика спортивного движения – все это прямо относится к области красоты. Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями.

Волевое воспитание направлено на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллектива. Общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности

Игровая деятельность

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность,

смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Игровая деятельность обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать. В подвижных играх и эстафетах развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию.

На занятиях в спортивно – оздоровительных группах подвижные игры и эстафеты используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях спортивной гимнастикой, главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые физические качества: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

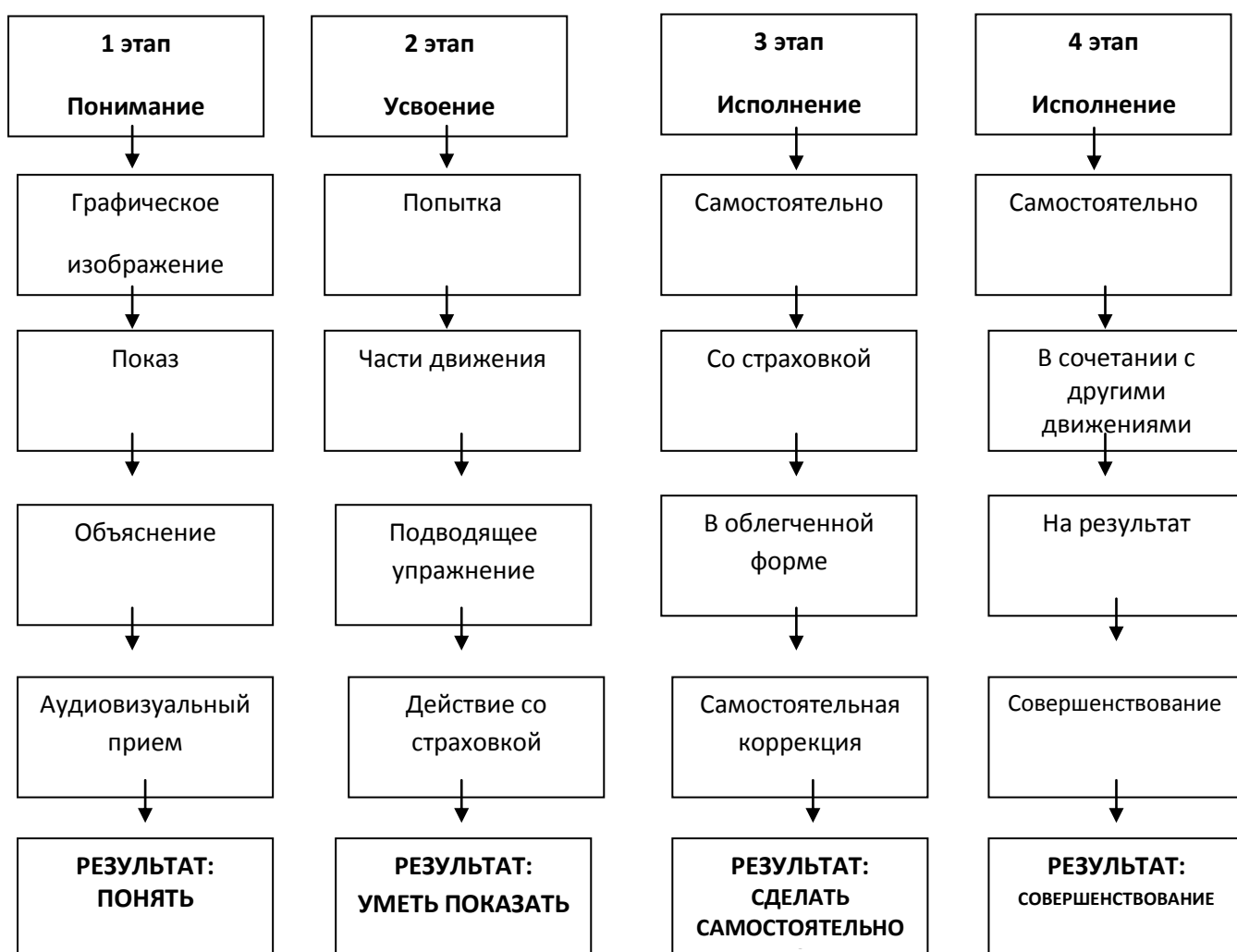
Образовательное значение, имеют игры, родственные по двигательной структуре спортивной гимнастике. Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков спортивной гимнастики.

Рекомендуемый набор подвижных игр, используемых в программе см. Приложение № 1.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

4.1 Технология обучения гимнастическим упражнениям

Технология подготовки гимнастов включает в себя формы, методы и средства обучения, образующие последовательную, закономерную цепочку их взаимодействия, что создаёт грамотную структуру процесса по достижению конкретного (конечного) результата. В настоящее время технология обучения гимнастическим упражнениям имеет общепризнанный алгоритм:



1-й этап – ознакомление с изучаемым упражнением, воссоздание общей картины двигательного действия, его структуры и последовательности от исходного до конечного положения (показ, видеовоспроизведение), достаточно полная информация об основных ошибках исполнения;

2-й этап - разучивание упражнения с использованием метода расчленено-конструктивного упражнения или целостного метода в зависимости от группы трудности разучиваемого гимнастического элемента, а так же с использованием подготовительных и подводящих упражнений;

3-й – 4-й этапы – закрепление и совершенствование техники исполнения упражнений

4.2 Методы и средства обучения гимнастическим упражнениям

При обучении гимнастическим упражнениям применяются словесный метод, метод наглядной демонстрации, метод упражнения.

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу детей. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению. Метод упражнения применяется в виде целостного и расчлененного выполнения упражнения.

При целостном методе упражнение выполняется сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод по сравнению с изучением упражнения по частям считается

более продуктивным. Однако такое утверждение в полной мере можно отнести лишь к технически несложным упражнениям.

При изучении более сложных гимнастических упражнений необходимо использовать расчлененный метод упражнения

С помощью расчлененного метода изучаются технически сложные гимнастические упражнения, они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно.

Например: переворот боком. В данном случае мы использовали его разновидность: метод решения узких двигательных задач, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, о способах исправления ошибки в движениях.

При разучивании упражнения этим методом могут использоваться такие методические приемы, как:

- а) временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения;
- б) проводка в изучаемой части или фазе упражнения;
- в) имитация движения;
- г) изменение исходных и конечных условий движения;
- д) освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приемов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Целостное и расчлененное выполнение упражнений дополняется следующими методическими приемами:

- а) подводящими упражнениями;
- б) дополнительными зрительными и звуковыми ориентирами;
- в) физической помощью;
- г) изменением условий обучения и др.

При использовании того или иного метода приходится учитывать индивидуальные особенности обучаемых. Известно, что для тех, кто относится к художественному типу высшей нервной деятельности, более ценной будет информация, получаемая от показа упражнения, наглядных пособий, а для лиц мыслительного типа — информация о закономерностях движений. Поэтому, когда на практике приходится пользоваться несколькими методами одновременно в различных сочетаниях, то один из них всегда бывает ведущим.

Подводящие упражнения применяются для создания или уточнения представлений об упражнении. Они помогают прочувствовать и понять характер движений в каждой фазе изучаемого упражнения.

При подборе этих упражнений соблюдаются следующие правила:

- а) подводящие упражнения должны быть сходными по структуре движений с изучаемым упражнением или его основными частями;
- б) в рабочем плане (конспекте урока) упражнения следует располагать по возрастающей трудности, это касается как сложности координирования движений, так и величины при-лагаемых мышечных усилий;
- в) только после усвоения предыдущего подводящего упражнения следует переходить к следующему;
- г) чем меньше занимающиеся подготовлены к овладению изучаемым упражнением, тем больше подводящих упражнений они должны выполнить.

Наряду с подводящими упражнениями в учебном процессе применяются так называемые подготовительные упражнения. С их помощью у занимающихся своевременно, до начала обучения сложным упражнениям, развивают необходимые двигательные и психические способности, функции сенсорных систем и систем энергообеспечения.

Зрительные и слуховые ориентиры облегчают формирование правильного представления об упражнении, о его пространственных, временных и силовых параметрах, а также о согласовании движений различными звеньями тела. В качестве ориентиров используются различные предметы, метки на стенах, потолке, специально размеченные щиты, установленные у снаряда ограничители движений, подвешенные мячи, линии, начерченные на полу или на матах, и др. Звуковые сигналы применяются для овладения ритмом движений, своевременного приложения мышечных усилий. Все это помогает ребенку ориентироваться в пространстве, содействует более правильному выполнению упражнения, позволяет оценить собственные действия.

Помощь и страховка играют важную роль при овладении новыми, сложными для детей упражнениями. Наряду с подсказкой, подачей ритмических сигналов иногда приходится оказывать ученику физическую помощь. Она необходима при плохой ориентировке в пространстве, при недостаточно развитой мышечной силе, координации движений, нерешительности и робости. Помощь снимает эмоциональное возбуждение, вселяет уверенность в своих силах, побуждает ученика к решительным и смелым действиям.

При оказании помощи применяют следующие методические приемы:

- а) проводка по всему упражнению или отдельной части, фазе, фиксация тела или отдельного звена в определенной точке движения;
- б) подталкивание, поддержка и подкрутка. В применении этих методических приемов надо соблюдать определенную меру. Она зависит от уровня общей и специальной физической, технической и волевой готовности ученика выполнить новое упражнение. Надо своевременно предоставлять возможность занимающимся самостоятельно справляться с возникающими трудностями, чтобы они не привыкали к физической помощи. По мере овладения изучаемым упражнением от физической помощи переходят к страховке, а затем исключают и её.

Успех обучения упражнениям в первую очередь зависит от отношения занимающихся к учебному процессу и тренировке в данном виде спорта.

Вторым, важным условием успеха является высокая профессиональная подготовленность педагога, его нравственные качества, авторитет среди занимающихся, умение проникнуть в их духовный мир, физическое и психическое состояние, умение определять их работоспособность на каждом занятии, регулировать нагрузку в соответствии с возможностями каждого ученика.

Большое значение имеет умелое управление в ходе занятия вниманием, эмоциями, волей, памятью, физической работоспособностью занимающихся.

4.3 Структура занятия по спортивной гимнастике

Учебно-тренировочное занятие по спортивной гимнастике имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 30-40 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений разной направленности.

Заключительная часть занимает 5-10 минут.

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов и задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.). Т.е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

5. КОНТРОЛЬНО-ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Для оценки усвоения программного материала детей 4-7 лет, проводятся итоговые испытания по ОФП и СФП

Набрав 24 баллов и выше, ребенок переводится на следующий этап подготовки, в НП-1 года.

Контрольные тесты, для оценки общей физической и специально физической подготовки

1. Бег на 20 м/с высокого старта
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на низкой перекладине, из положения сед
4. Отжимание в упоре с колен
5. Угол в висе на гимнастической стенке
6. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке
7. 3 шпагата
8. Наклон вперед, из седа ноги вместе

**Критерии оценки контрольно-итоговых испытаний по ОФП И СФП
среди детей 4-7 лет**

«+» - тренеру даётся возможность на своё Усмотрение выставлять оценку в баллах с учетом качества исполнения Упражнения

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	СОГ								
			4 – 5 лет			5 – 6 лет			6 – 7 лет		
			5 балл	4 балл	3 балл	5 балл	4 балл	3 балл	5 балл	4 балл	3 балл
1	Быстрота	бег, 20м	5.6	5.8	6.0	5.4	5.6	5.8	5.2	5.4	5.6
2	Скоростно – силовые качества	пр. в длину, с места, см	125	120	115	130	125	120	135	130	125
3	Сила	подтягивание, с седа, кол-во	7 и выше	6-4	3 и ниже	8 и выше	7-5	4 и ниже	10-9	8-5	4 и ниже
4	Силовая выносливость	Отжимание колен, кол-во	10-9	8-6	5-3	10-9	8-6	5-3	10-9	8-6	5-3
		Угол в висе, сек	17	13	7	20	15	10	25	20	15
		Поднимание ног до угла 90, кол-во	7 и выше	6-4	3 и ниже	8 и выше	7-5	4 и ниже	10-9	8-5	4 и ниже
5	Гибкость	3 шпагата	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Наклон вперед, из седа ноги вместе	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Сумма баллов необходимая для перевода на следующий год обучения – 20 баллов

Контрольные упражнения для оценивания технической подготовленности

Все упражнения оцениваются согласно правилам принятым FIG

Комбинации оцениваются из 10.0 баллов по следующей системе:

За каждую мелкую ошибку снимается 0,1 балла, за среднюю 0,2 балла, за грубую от 0,3 до 0,5 балла

За невыполненный элемент – стоимость элемента

В зачет идет общая сумма баллов

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
36,0 баллов и выше	35 -34,0 баллов	Ниже 34,0

Прыжок

Оценивается правильность исполнения техники: разбег, наскок на мост, фаза отталкивания, приземление

Наиболее распространенные ошибки при разбеге:

1. Бег с прямыми или расслабленными руками.
2. Разворачивание стон наружу.
3. Бег на «прямых» ногах (не поднимая вперед бедра маховой ноги).
4. Бег на полусогнутых ногах.
5. Постановка ног на всю стону.
6. Излишнее напряжение мышц туловища (неподвижное положение плечевого пояса).
7. Подпрыгивание, бег с акцентом на одну ногу.

Наиболее распространенные ошибки при наскоке и толчке ногами от моста

1. Прыжок на мостик на всю стопу или с некоторым разворотом стоп наружу.
2. Значительное сгибание ног во время толчка.
3. Несвоевременный (ранний или поздний) взмах руками.
4. Продолжительный толчок ногами (более 0,13 с).
5. Неполное разгибание ног при отталкивании.
6. Прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника

Ошибки при приземлении:

1. Нарушение позы приземления (неправильное положение рук и ног)
2. Приземление на прямые ноги

Брусья

Оценивается комбинация элементов:

1. Из вися стоя, толчком вис на согнутых руках – 3 балла
2. Опуститься в вис 0,5 балла
3. Из вися хватом сверху поворот вправо перехватами в вис хватом сверху – 3 балла
4. Вис углом (до касания ногами перекладины) – 2,5 балла
5. Махом назад соскок 1 балл

Бревно:

Оценивается комбинация:

1. Наскок: сед ноги врозь (звездочка) – 1 балл
2. Упор лежа - 1 балл
3. Упор лежа на правой, левая вперед, руки в стороны - 2 балла
4. Стойка на ногах - 1 балл

5.4 шага на носках- 1 балл

6.4 прыжка (любых) – 2 балла

7.Беговые шаги до конца бревна -1 балл

8.Соскок: прыжок прогнувшись – 1 балл

Акробатика

Оценивается комбинация элементов. Выполнять под музыкальное сопровождение.

Выполнять элементы можно в любой последовательности.

1.Кувырок вперед – 1,5 балла

2.Перекал назад – 2 балла

3.Стойка на лопатках – 1,5 балла

4.Шпагат – 2 балла

5.Складка – 1 балл

6.Дорожка танцевальных шагов «полька» - 1 балл

7.Прыжок прогнувшись из приседа – 1балл

6. ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для успешного освоения гимнастических упражнений детям 4-7 лет рекомендуется:

1. При обучении упражнениям необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей данного возраста:

- недостаточный уровень проявления мышечной силы верхних и нижних конечностей;
- продолжающийся процесс окостенения стопы;
- усиленно формируются кости и мышечная система, начинающие срастаться кости таза; обратить особое внимание детей на правильное приземление, т.к кости таза отличаются высокой подвижностью нельзя допускать их деформации.

2. Для данного возраста характерна высокая возбудимость нервной системы, неустойчивое внимание, быстрая утомляемость. В процессе обучения физическим упражнениям способствующим успешному освоению техники, следует учитывать следующее:

- занятия должны быть направлены на усвоение одного нового двигательного действия;
- строить учебно-тренировочный процесс так, чтобы была возможность использовать большее количество подходов для закрепления двигательного навыка;
- соотносить средства и методы обучения к данной возрастной группе детей;

3. Гимнастические упражнения оказывают воздействие на развитие не только опорно - двигательного аппарата, но и на характер деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому, следует давать дозировку упражнений с учетом возможностей вегетативных функций данной группы детей. В связи с этим рекомендуется тщательно продумывать разминку, подбирать упражнения, наиболее эффективно подготавливающие организм для предстоящей мышечной работы.

4. На обучение технике какого – либо базового упражнения выделять специально одно занятие в неделю, а в содержание остальных занятий включать подводящие упражнения, но в меньшем объеме.

5. Успешное освоения техники гимнастических упражнений, обеспечивается соответствующим уровнем развития двигательных качеств. Поэтому, необходимо повышать уровень общей и специальной физической подготовленности, обеспечивающие развитие: динамической и взрывной сила, координации движений и прыгучести.

6. При развитии двигательных качеств, применять метод круговой тренировки. Круговая тренировка предполагает комплексное развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости при строгой регламентации и индивидуальной дозировки выполненных движений. В круговой тренировке чередовать работу и отдых.

9. Для лучшего усвоения учебного материала и улучшения спортивных результатов необходимо использовать наглядные материалы (ориентировочные указатели места отталкивания; звуковые сопровождения голосом, хлопком или свистком момента и длительность отталкивания; фото и видеоматериалы) и личный показ.

Приложение № 2

Предлагаем несколько видов подвижных игр и эстафет для работы с юными гимнастами. Это зависит от тех задач, которые ставит перед собой тренер, от уровня подготовки учащихся и условий проведения занятий. Игры на занятиях гимнастикой рассчитаны на активизацию внимания занимающихся, связаны с выполнением общеразвивающих упражнений. Естественно, что двигательное содержание игр позволяет целенаправленно осуществлять и разностороннюю физическую подготовку детей.

ИГРЫ НА ВНИМАНИЯ**«ГРУППА, СМIRНО!»**

Играющие стоят в строю в полушаге друг от друга, лицом к руководителю, который подает команды и одновременно выполняет несложные упражнения. Все ученики должны выполнять за ним упражнения, если тренер перед командой произнесет слово «группа». Если же он этого слова не сказал, то занимающиеся стоят неподвижно. Нарушившие это правило или не выполнившие правильную команду делают небольшой шаг вперед из строя и продолжают играть. Игра длится 3—4 мин. После ее окончания лишь самые внимательные остаются в строю. Примерный набор команд для игры таков: «Равняйся!», «Смирно!», «Руки вперед!», «Присесть!», «Встать!», «На месте шагом марш!», «Налево!», «Правую поднять!» и др.

ВАРИАНТ 1 «ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ»

Играющие стоят в шеренге или строятся по кругу (полукругу). Тренер находится перед ними. Он называет и выполняет ряд движений (типа зарядки), которые все играющие повторяют вслед за ним. Перед началом оговаривается одно или два «запрещенных движения», которые играющие делать не должны (например: «Руки на пояс», «Наклон вперед» и т. п.). Игрок, допустивший ошибку и выполнивший вслед за педагогом «запрещенное движение», должен сделать шаг вперед. Совершивший три ошибки выбывает из игры.

ВАРИАНТ 2 "ЗАПРЕЩЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ"

«Запрещенный элемент». Тренер во время занятий на каком-либо из снарядов называет один или несколько запрещенных элементов, которые в процессе работы на снаряде выполнять нельзя. Отвлекая занимающихся различными заданиями, педагог время от

времени предлагает выполнить «запрещенный элемент». Можно условиться, что если занимающийся ошибся, то выполняет в качестве «наказания» 10(20) отжиманий в упоре лежа на скорость.

«ПРИДУМАЙ САМ».

Группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет, любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать 3 разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает 3 новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5—6 мин., итог ее подводится по сумме штрафных очков.

«ЛОВИ — НЕ ЛОВИ».

Играющие сидят на скамейке или стоят в шеренге. В руках ведущего теннисный мяч. Он бросает мяч одному из игроков, называя при этом какой-либо гимнастический термин, например «переворот», «кувырок» и т. п. Он может назвать и другое, не относящееся к гимнастике слово (например, «кроль», «шест», «гвоздь»: и т. п.).- Тот, кому адресован мяч должен поймать его, если названный термин относится к гимнастике и, наоборот, не реагировать на бросок, если слово к гимнастике отношения не имеет. Победитель определяется по наименьшему количеству штрафных очков.

«СЛОВО — КЛЮЧ».

Тренер в процессе занятий учащихся на каждом снаряде называет «слово — ключ», без которого ни одна из его команд не должна выполняться, Он подает команды, обязательно употребляя или умышленно упуская ключевое слово при подаче тех или иных распоряжений (например, обязательно должен сказать: «Внимание» или «Начинай», «Приступай», «Можно» и т. п.). Занимающиеся должны внимательно следить за речью и командами педагога. За неправильное выполнение команды занимающийся получает 1 штрафное очко! Победитель определяется после окончания занятий по наименьшей сумме штрафных очков.

«ВНИМАНИЕ, НАЧИНАЕМ!»

Учащиеся стоят в шеренгах или в двух-трех колоннах. Тренер показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Затем дает команду: «Упражнение 3 (или любое другое) — начинай!» Ученики одновременно выполняют упражнение. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Если занимающиеся стоят в шеренге, можно условиться, что неверно выполнивший движение делает шаг вперед. Команда, в шеренге которой спустя 3—4 мин. сохранится больше игроков, объявляется победившей.

«ПРЫГУНЫ И ПОЛЗУНЫ».

Игроки рассчитываются на первый-второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4—5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра-упражнение длится 2—3 мин., после чего отмечаются самые внимательные ученики.

ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Игры, которые приводятся ниже, уже не ставят задачу проверить внимание занимающихся, как в описанных выше играх, а включают разнообразные общеразвивающие упражнения, связанные с различными видами передвижений.

«ГИМНАСТИЧЕСКИЕ САЛКИ».

В игре, которую можно называть «салки с позами», все разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять положение полу шпагата. Осаленный становится новым водящим и игра продолжается. Можно условиться о выполнении убегающими более простых гимнастических упражнений — «ласточки», «цапли» и т. п.

В другом варианте игры все свободно передвигаются по залу, где расставлены гимнастические скамейки. Убегая от водящего, игроки могут вскочить на скамейку. В

этом случае водящий должен преследовать другого игрока, который не успел вскочить на снаряд или повиснуть на гимнастической стенке.

«ХОДОКИ».

Для игры нужны двое параллельных брусьев и маты. Две соревнующиеся команды встают в 5—6 м в колонну по одному перед брусьями, стоящими продольно. По сигналу первые номера команд, добегаая до брусьев, принимают положение упора и, переставляя поочередно руки, передвигаются к противоположному концу снаряда. Спрыгивая, они возвращаются к своей команде, касаясь рукой второго игрока, который повторяет упражнение, и т. д. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Однако тренер имеет право давать штрафные очки за падение со снаряда, разведение ног во время передвижения, не оттянутые носки, а также преждевременное выбегание к снаряду.

«В УПОРЕ НА БРЕВНЕ».

Две команды с равным числом игроков встают лицом друг к другу в 5 м от концов гимнастического бревна. Середина бревна отмечена мелом. По команде первые номера каждой из команд бегут к бревну, впрыгивают в положение упора на руках поперек бревна и, перебирая руками, начинают передвижение до середины. Достигнув ее, каждый спрыгивает с бревна и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока и вставая в конец колонны. Принявший эстафету повторяет упражнение. Перед началом игры разъясняется, что начинать движение по бревну нужно с самого его начала, в случае падения снова сделать наскок и продолжать движение. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше и с меньшим числом ошибок.

«КТО СИЛЬНЕЙ».

Две примерно равных по силам команды выстраиваются против концов параллельных брусьев (как в игре «Ходоки»), По сигналу учителя первый номера команд бегут к брусьям, принимают положение упора на руках и выполняют сгибание и разгибание рук в упоре. При этом угол сгибания рук должен быть не меньше 90°, а разгибать руки надо полностью. Выполнив сильное для каждого число отжиманий, игроки спрыгивают и бегом возвращаются в свои колонны, передавая эстафету очередному игроку. Побеждает команда, выполнившая большее количество отжиманий.

«ПРОЙДИ, НЕ УПАДИ».

На площадке (полу) двумя веревками (5—7 м) обозначается коридор шириной 2 м. Группа делится на две команды. Одна располагается на линии старта в коридоре, другая с надувными (можно волейбольными) мячами в 5 м по бокам (справа и слева) от коридора.

По сигналу игроки команды, расположенной в коридоре, один за другим с произвольным интервалом выполняют стойку на руках и в стойке стараются «пройти» всю длину коридора. Если передвигающийся на руках падает, игроки команды-соперницы бросают в него мячом. Если им удастся попасть в данного игрока, он выбывает из игры. Если же игрок успевает встать в стойку раньше, чем его осалят мячом, он имеет право продолжать движение дальше. Затем команды меняются ролями. Победители определяются по наименьшему количеству выбывших из игры.

«БЕГ НА РУКАХ».

Играющие объединяются в пары. Каждая пара принимает положение упора лежа на руках плечом к плечу. Руки, поставленные рядом, связывают лентой. По сигналу пары передвигаются в упоре лежа до установленной отметки, затем так же возвращаются обратно. В другом варианте пары располагаются на линии-старта. Один принимает положение упор лежа, а другой берет его за голени. По сигналу пары передвигаются до установленной отметки, а затем, поменявшись местами, возвращаются обратно. Эти игровые упражнения можно провести в виде эстафеты.

«ГУСЕНИЦА».

Группа делится на две команды. Игроки каждой из команд принимают положение упора сидя в колонне, взявшись руками за стопы сзади сидящего по команде. Соперники располагаются перед линией старта (головной игрок). По сигналу обе «гусеницы» движутся вперед до отметки (8—10 м), а затем возвращаются обратно. Побеждает команда, финишировавшая первой. Команде, игроки которой во время движения разъединились, дается штрафное очко. За 3 штрафных очка, вне зависимости от первенства на финише, команде засчитывается поражение.

«С МЯЧОМ В УПОРЕ СИДЯ».

Играющие делятся на две команды, не более 5 человек в каждой. На площадке устанавливаются ориентиры, (стулья, маты, конь и т. п.). Игра ведется одним надувным мячом или шаром. Передвигаясь в упоре сидя на согнутых ногах, игроки обеих команд стараются поразить ориентиры соперников (их не более 3 для каждой команды) ударом мяча. При этом бить по мячу, передавать его, вводить в игру можно головой, туловищем, ногами. В команде нет специальных игроков; защищающих ориентиры, поэтому защита ориентиров осуществляется любым из игроков. Мяч (шар) может передаваться по воздуху, по полу, его можно бить, отбивать, катить и т. п.

Команда, за 8—10 мин. игры поразившая больше ориентиров, объявляется победительницей.

«ОХОТА НА КОЧКАХ».

Гимнастический ковер или середина зала, свободная от снарядов, условно называется «болотом». Его берега очерчиваются линиями, образованными длинной веревочкой, ограничивающей площадку. За ними располагаются «охотники» с надувным мячом. Другая половина играющих — «лягушата» (6—10 человек) располагается в «болоте» на кочках. Кочки — это гимнастические обручи (по одному на каждого лягушонка) или гимнастические маты (один мат на двух лягушат). По сигналу охотники начинают перебрасываться мячом, стараясь попасть в лягушат. Те увертываются от мяча, приседая, подпрыгивая, но не покидая своей кочки. Осаленный мячом игрок не покидает площадки, однако команде охотников в этом случае засчитывается очко. Игра длится 3 мин., по истечении которых соперники меняются местами. Победитель же определяется по наибольшему количеству полученных очков.

Правила игры запрещают охотникам, метая мяч, переступать кромку «берега», а лягушатам покидать свои «кочки». В случае нарушения этих правил игры команде соперников записывается одно очко.

«САПЕРЫ».

Команды соревнуются в расстановке снарядов, выполнении упражнений и уборке снарядов. Например, по первому сигналу надо установить гимнастическую скамейку наклонно к гимнастической стенке, укрепить рядом подвесной мостик, а внизу положить гимнастический мат. Команда, выполнившая задание первой, получает 10 очков, второй — 8 очков. По второму сигналу игроки в командах потоком должны влезть по скамейке на стенку, перебраться на мостик и выполнить прыжок «в глубину». За первое место команде

начисляют 10 очков. После этого дается сигнал к уборке снарядов, за что победителям присуждается 10 очков

«ОБОЙДИ КОНЯ КРУГОМ».

Перед двумя командами ставят по гимнастическому коню без ручек. По сигналу первые номера команд напрыгивают на своего коня. Каждый, находясь в упоре, должен обойти коня кругом. Затем это же проделывают другие игроки команд. За каждое падение с коня начисляется по 1 штрафному очку. Выигрывает команда, закончившая игру первой и сделавшая меньше ошибок.

«НЕ ПОТЕРЯЙ РАВНОВЕСИЯ».

В данной игре учащиеся соревнуются между собой без разделения на команды. Прыжки выполняются по очереди с высоты гимнастического коня (гимнастического ящика, планта). Приземлившись после прыжка в глубину, игрок должен выполнить правила: не сойти с места, не коснуться руками мата. В ходе игры устанавливается определенная последовательность выполнения прыжков. Они подбираются по степени нарастания трудности (на пример, в группировке, прогнувшись, ноги врозь, прогнувшись с поворотом на 180° и др.). Достигнув заранее установленного предела сложности прыжков, игроки повторяют их в обратной последовательности. Ведущий и сами игроки определяют школьников, которые более четко выполняли прыжки и приземлялись без падений и доскоков.

Вариант 2

Игрок прыгает в глубину с малым мячом в руке. Во время полета надо бросить теннисный мяч в цель (снаряд или мат), находящуюся в 8—10 м от совершающего прыжок. В другом случае игрок выполняет прыжок, а его товарищ по команде или ведущий бросает ему мяч, который он должен поймать и приземлиться без потери равновесия.

«ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЛЕЖА».

Две команды располагаются в колоннах рядом друг с другом (расстояние между игроками 1,5 м). Принимают положение седа на пятках. Направляющим в каждой колонне дается по мячу. По сигналу они опускаются на спину, не изменяя при этом исходного положения, и передают мяч следующему в колонне. Таким же образом второй номер передает мяч товарищу сзади. Последний ложится на спину, касается мячом пола за

головой и после этого передает мяч из рук в руки; игроку, находящемуся впереди. Команда, первой закончившая эстафету с передачей мяча в обе стороны, выигрывает.

Вариант 2

Игроки в колоннах садятся друг за другом, но первые номера захватывают мяч ступнями ног ложатся на спину и передают мяч сидящему сзади. Таким образом, мяч доходит до последнего игрока, после чего все поворачиваются (сидя) на 180°. Замыкающий игрок, зажав мяч между ногами, тоже поворачивается кругом и, прогнувшись назад (лежа на спине), передает мяч в начало колонны. Головной игрок, получив мяч, снова поворачивается кругом (все делают это вслед за ним) и поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, закончившая передачу мяча первой и без ошибок.

«МОСТИК И КОШКА».

Игроки двух команд располагаются по одному у линии старта. Перед ними в 5—10 м веревочкой обозначают два круга диаметром 1 м. По сигналу первые номера выбегают вперед и, добежав до первого круга, выполняют мост. Затем вперед устремляются вторые номера, пролезают под мостом и бегут к дальнему кругу, где принимают положение упора стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). Теперь уже первый номер бежит к дальнему кругу и пролезает под игроком, занявшим положение упора стоя согнувшись. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые игроки, а прибежавшие встают в конец колонны. Победу одерживает команда, закончившая игру первой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л. Я., Сучилии Н. Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Богей М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я 1986.
6. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.
7. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
10. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
11. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
12. Коренберг В. Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
13. Коренберг В. Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
14. Менхеев Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
15. Смолевский В. М., Гавердовский Ю. К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю. К. Гавердовского, В. М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
17. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М.: ФиС, 1978.

