

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 89 г. Челябинска»
(МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»)
Лучшая школа России – 2004
по современным образовательным технологиям

454138, г. Челябинск
ул. Куйбышева, 39

тел./факс: (351) 741-56-16, 741-14-41
e-mail: mou89-chel@mail.ru

исх. № _____ от «___» _____ 2024

Рассмотрено
Педагогическим советом
от 30.08.2024
Протокол № 1

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №89 г. Челябинска»
_____/Подгорная Ю.Н./

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №89
г. Челябинска»
_____/ Чадина В.П. /
Приказ № 322-О от 03.09.2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«Гимнастический Олимп»

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 12-14 лет
Программу составил:
Заместитель директора по ВР,
тренер первой квалификационной
категории по гимнастике
Подгорная Юлия Николаевна

Челябинск, 2024

Содержание

Пояснительная записка	3
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	6
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	8
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)	9
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)	11
АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	13
ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА	21
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ СВЯЗОК	24
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	25
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	29
КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	31
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	34
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	36
Приложение 1 «Словарь терминов и определений»	37

Пояснительная записка

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023 – действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

Актуальность данной программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни обучающихся необходимо усиливать в средней школе.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых, физических и нравственных качеств.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является акцентированное развитие координационных способностей и отсутствие жёстких критериев отбора детей в спортивную секцию.

Программа предусматривает прохождение материала для детей с ОВЗ и предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя таким обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Большой акцент делается на решение образовательных задач: овладение школой движений, культурой, привитие эстетики и грации движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры, здоровом образе жизни и правильной осанке. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием координационных и кондиционных способностей, а также гибкости. Итогом решения этих задач должны стать выработанное умение и интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, и использовать их в свободное время.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек 12-14 лет (5-8 класс) на один год в количестве 102 часов. Тренировочные занятия проводятся в течение 34 учебных недель, 3 раза в неделю по 45 минут.

Детям предоставляется возможность проявить свои способности, уметь разнообразно использовать свой двигательный опыт, при этом самостоятельно находя решения, проявляя инициативу, находчивость и творчество.

Цель программы: формирование у обучающихся целостного представления о гимнастике, повышение работоспособности, развитие основных физических качеств,

приобретение умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков гимнастики;
- формирование знаний об истории развития гимнастики;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с семьей обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

Состояние и развитие гимнастики в России

История развития гимнастики в мире и в нашей стране. Достижения гимнастов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий гимнастикой и их состояние. Итоги и анализ выступлений индивидуальных, сборных национальных, молодежных и юниорских команд гимнастов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий гимнастикой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина

дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития волейболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по гимнастике на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по гимнастике. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе,

оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Стрелковые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания

в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх волейбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в баскетбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Кросс на дистанции до 3 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 30 мин (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 1 до 3 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Упражнения для развития ловкости. Прыжки на скакалке, в день по 100 раз. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты. Руки можно развести в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. При развитии навыка полезно закрывать глаза. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение двух минут. Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться. Фиксируется время. 5 – 6 раз. Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину) 3 подхода, 8 – 10 раз. Выпрыгивание вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение) 3 подхода, 6 – 8 раз. «Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед)) 3 подхода, 6 – 8 раз. Упражнения на мышцы брюшного пресса. (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди). 3 подхода, 8 – 10 раз. Кувырки вперед и назад из упора присев, 5 - 6 раз. Стойка на голове, вначале с опорой у стены. Стойка на руках. Ходьба на руках. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек. Метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из положения сидя.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для плечевых суставов:

Из разных исходных положений: руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, за спиной и др. Отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями; взмахи прямыми руками: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные и поочередные; круговые движения согнутыми и прямыми руками в боковой и лицевой плоскостях. Выкруты в плечевых суставах, держа в руках гимнастическую палку, выполнять медленно с постепенным уменьшением расстояния между руками. В положении «мост» покачивание вперед и назад, сгибая, выпрямляя ноги. В упоре лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения туловищем.

Упражнения преимущественно для позвоночного столба:

Из разных исходных положений. Основная стойка, стойка ноги врозь: наклоны вперед, в стороны, назад, с различными движениями руками; наклоны вперед с захватом ног; повороты туловища; наклоны в сочетании с поворотами туловища; круговое вращение туловища. Из седа: ноги вместе, врозь, одна нога отведена в сторону и согнута в колене: наклоны вперед; наклоны с захватом ног. Из разных исходных положений: основная стойка, ноги врозь, стоя на коленях и др. наклоны назад. «Мост» из положения, лежа на спине.

Упражнения преимущественно для тазобедренных суставов:

Из разных исходных положений: основная стойка, стойка ноги врозь: поочередные махи ногами вперед, в стороны и назад с движениями руками. Из широкой стойки, стопы развернуты пружинящие глубокие приседания. Из положения выпада вперед и в сторону: пружинящие приседания; приседания с наклонами

туловища. Из упора стоя ноги врозь, опираясь руками о пол, пружинящее опускание таза: то же, но одна нога впереди, другая сзади. Опускание в шпагат.

Упражнения для развития силы. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 x 10 раз. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 x 10 раз. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 x 10 раз. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 x 10 раз. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 x 50. Приседание на двух ногах. Лежа на животе, передавать и ловить мяч с отскоком от стенки - 15 раз. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, перемещение центра массы с ноги на ногу - 10 раз. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх назад - 10 раз. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, выполнять темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении - 20 раз. Лазанье на гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног - 5 раз. Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими пола за головой, - 10 раз. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые или согнутые ноги до горизонтального положения - 10 раз. Длинные кувырки вперед с места из стартового положения - 8 раз. Из упора стоя прыжки на коня и обратно, прогнувшись - 10 раз.

Упражнения для развития быстроты. Бег на 15 м. с низкого или высокого старта. Бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди. Многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки, установленные на небольшой высоте). Быстрые приседания и вставания (по 6-8 раз, пауза 2-3 с.). Из упора присев, выпрыгивание вверх в положение прогнувшись. Из упора присев на одной ноге, другая - вперед ("пистолет"). Быстро подняться или выпрыгнуть вверх. В упоре о стол (скамейку) сгибание и разгибание рук с подниманием одной из ног (в среднем темпе и с ускорением). Лежа в упоре, сгибать и разгибать руки. Так же отжиматься, но с подниманием одной из ног. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Упражнения для развития прыгучести. На подставке высотой 7-10 см, опираясь полупальцами: акцентированное поднимание на носки с грузом до 30% от веса тела (5-7 кг). В том же положении, без отягощения, последовательно: быстрое опускание пятками ниже уровня опоры и акцентированное поднимание на носки. Упражнение № 1 на одной ноге. Упражнение № 2 на одной ноге. Упражнение № 1, заканчивая прыжком вверх. Упражнение № 2, заканчивая прыжком вверх. Прыжок вверх, сгибая и выпрямляя ноги с жесткой постановкой их на опору. Два максимально высоких прыжка, сгибая и акцентированно выпрямляя ноги. Спрыгивание с высоты 30-40 см и сразу максимально высокий прыжок вверх. То же, но после приземления на две, отталкиваясь одной и выполняя мах другой. Толчком двумя прыжок на возвышение 30-40 см сразу спрыгивание вперед (или назад) и сразу напрыгивание на возвышение 40-50 см. Серия прыжков с продвижением вперед на двух ногах. То же на одной ноге (и на другой). Прыжки через скакалку с двойным вращением. Прыжки через скакалку с чередованием двойных и одинарных вращений

Упражнения для развития равновесия. И.п. - стоя, ноги вместе, руки свободно опущены вниз. Поднимание на носки, с вытянутыми вверх руками. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на пояс. Приседание на носках с прямой спиной. Следить за вертикальным положением тела, во время приседания не опускаться на пятки. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на пояс. Отведение и приставление вперед, в сторону, назад одной ноги с опорой на другую ногу (поочередно). Мышцы живота и ягодиц подтянуты. Следить за прямой осанкой, при выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются. И.п. - стоя, ноги вместе, руки на пояс. Поднимание одной ноги с опорой на другую ногу. Усложнённое упражнение - с закрытыми глазами и с задержкой на одной ноге. И.п. - встать прямо, руки на поясе, ноги вместе. Правую ногу, согнутую в колене, поднять перед собой и отвести максимально влево, завести ступню правой ноги за левую ногу и закрепить ее в области икроножной мышцы, сохраняя равновесие. Поднять руки вперед, согнуть их в локтях (кисти рук направлены вверх), завести правую руку под левую руку и захватить кистью ее большой палец. Потянуть руки в противоположные стороны до напряжения мышц рук и плечевого пояса. Сохранить позицию в течение 20-30 секунд и вернуться в исходное положение. Аналогичное упражнение выполнить, начиная движение с левой ноги. И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на пояс. Поднять согнутую левую ногу до прямого угла. Голень выведена вперед, носок оттянут, корпус прямой, голова приподнята, правая нога выпрямлена, руки в стороны. Задержать положение на 10 секунд и вернуться в исходное положение. И.п. - стоя на выпрямленной правой ноге, поднять левую ногу назад до горизонтального положения, руки в стороны, голову приподнять. Удерживать равновесие в течении 10 секунд. Вернуться в исходное положение. И.п. - стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты. И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки на пояс. Стопы на одной линии – правая нога перед левой или наоборот, руки на поясе; в этом положении стоим 20-30 секунд. То же упражнение, но с закрытыми глазами; стоять 15-20 секунд.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Выполнение группировки. Согласно специальной терминологии, под группировкой подразумевается согнутое положение тела при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, кисти захватывают голени. Для создания более детального представления группировки можно добавить, что при ее исполнении спина должна быть округленной, руками захватывать за середину голени, голова удерживается на груди, колени несколько разведены. Все вышеуказанное в группировке используется учащимися как подводящее упражнение для освоения перекатов, кувырков и сальто.

Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Практически группировку можно осваивать в различных положениях туловища. Однако наиболее типичными из них являются: группировка, лежа на спине, сидя и в приседе. Важнейшим требованием при освоении и группировки является быстрое выполнение задуманных действий. Например, из положения стойки, руки вверх, быстро присесть, сгруппироваться; из положения, лежа на спине, руки вверх, быстро

сгруппироваться до касания затылком пола – держать; из положения руки на спине, руки вверх, подавая плечи вперед – сесть, сгруппироваться.

Перекаты. Вращательное движение тела с обязательным последовательным касанием опоры называется перекатом. При перекате не допускаются переворачивания через голову. Несмотря на вспомогательный характер упражнения, перекат является самостоятельным упражнением и выступает в качестве эффективного средства подготовки начинающих акробатов. Иногда перекат может исполнять роль связующего звена между двумя основными элементами, но в основном, используется как подводящее упражнение для обучения кувырка.

Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Для освоения переката назад рекомендуются следующие учебные задания:

1. Из основной стойки принять группировку в приседе и перекатиться назад до касания затылком пола. Не теряя группировки, активным перекатным движением вперед возвратиться в исходное положение.

2. Из основной стойки выполнить наклон вперед согнувшись, руки назад – к низу. Опираясь ладонями о пол, не сгибая ног, мягко опуститься до положения седа, согнувшись захватом руками под коленями и перекатиться назад до касания носками пола за головой. Обратным перекатным движением, не раскрываясь вернуться в сед.

3. Из основной стойки наклониться вперед до положения согнувшись, руки назад – к низу. Падая назад и опираясь руками на пол лечь на спину. Не задерживаясь, продолжить перекат назад, одновременно поднимая прямые ноги вверх, по возможности не сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая прогнутое положение, приблизиться к вертикали, а затем мягко опустить ноги до касания носками пола.

Далее активным движением ног вверх разогнуться и, не опуская таза, перекатиться вперед, последовательно касаясь, пола спиной, таза и ногами. Поднимая туловище и приближая его к ногам принять положение согнувшись повыше, с опорой на пятки и руками о пол сзади. Затем мягко опуститься в сед.

Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись.

1. Из положения в приседе в группировке вывести тело из равновесия влево. Последовательно касаясь, пола предплечьем и плечом левой руки. Продолжая перекат на правый бок и опираясь руками о пол принять исходное положение.

2. Перекат, в сторону согнувшись (или крутой перекат) выполняется из седа (ноги вместе или ноги врозь) с захватом руками под коленями. Усилиям рук максимально прижаться, наклоняя туловище к левой ноге. Поднимая правую, лечь на левый бок, продолжая перекат через спину, затем через правый бок и прийти в исходное положение.

3. Перекат, в сторону прогнувшись, выполняется из положения, лежа на спине или животе, руки вверх внизу или к груди.

Упражнения 1,2,3, можно выполнять из различных исходных положений в левую и правую стороны по 5 – 6 перекатов в каждом из подходов.

Перекат вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Перекат вперед выполняется из различных и.п. например:

1. Из стойки на лопатках, группируясь, перекаат вперед, в присед;
2. Из положения, лежа на лопатках с касанием носками пола за головой, перекаат вперед, согнувшись в сед;
3. Из стойки на коленях. Этот вид перекаата является наиболее трудным, поэтому для его выполнения требуется соответствующая предварительная подготовка.

Прогибаясь к поясничной части и подавая тело вперед, перекаатиться по передней поверхности ног и туловища. Удерживая прогнутое положение туловищ и упираясь руками о пол, ноги поднять максимально выше. Перекаатным движением назад принять положение упора лежа на бедрах.

Упражнения 1, 2, 3 выполнять по 6 повторений из трех подходов.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку на одном колене, одной рукой поддерживать под бедро, другой – под плечо.

Вращательное движение тела с обязательным переворачиванием через голову называется кувырком. Характерной особенностью кувырок является последовательное касание опоры различными звеньями тела. Совершенное владение техникой выполнения кувырок имеет большое значение для успешного изучения акробатических прыжков типа сальто.

I. Кувырок назад: а) в группировке, б) согнувшись

а) Кувырок назад в группировке.

В упоре присев, подать плечи вперед, опираясь руками о пол несколько вперед. Активно оттолкнувшись руками, выполнить перекаат назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки, опираясь руками о пол за головой, незначительно разгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, перевернуться через голову, перейти в упор присев.

б) Кувырок назад согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед и сесть с прямыми ногами, опираясь руками о пол. Продолжая перекаатывание через спину назад, опустить прямые ноги за голову ближе к рукам. Отталкиваясь руками и передавая тяжесть тела на ноги, выйти в основную стойку.

Страховка и помощь.

Стоя с боку на одном колене, в момент переворачивания через голову, помочь одной рукой под спину, другой - под плечо.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев, выпрямляя ноги, - упор стоя согнувшись.
2. В упоре присев покачивание телом вперед и назад.
3. В упоре, согнувшись, покачивание телом вперед и назад.
4. Из упора присев, выпрямляя ноги, прыгнуть вперед на согнутые руки. Оттолкнуться руками и вернуться в исходное положение.
5. В упоре стоя, согнувшись, руки несколько назад. Сгибание и разгибание рук.
6. Из упора стоя, согнувшись, прыгнуть вперед на согнутые руки. Переставляя руки вернуться в исходное положение. Ноги не сгибать.

7. Стоя, согнувшись с захватом руками за голени, притягивание туловища к ногам.

8. Из положения, лежа на спине, поднимая ноги, сгибаясь, перекат через спину на лопатки, касаясь, пола носками за головой.

9. Лежа на лопатках, ноги внизу за головой, поднимание и опускание ног. Встречные движения ног.

10. Из упора лежа силой, подавая тело вперед и переводя голову на грудь, медленно опустится на шею. Разгибая руки вернуться в исходное положение.

11. То же, но вернуться в упор, стоя согнувшись.

12. Из положения, лежа на лопатках. Ноги внизу за головой, руки опираются о пол у головы. Силой, разгибаясь, кувырок назад в упор присев с помощью партнера. То же, но в упор, стоя согнувшись. Кувырок, назад согнувшись из положения, лежа на спине на возвышении 2-3 матов.

13. Из основной стойки, наклоном вперед сесть с прямыми ногами. Далее выполнить кувырок, назад согнувшись и прийти в основную стойку. Упражнение выполнять на возвышении из 2-3 матов. То же, но на ровной площадке с помощью и без помощи.

Кувырок, назад согнувшись через плечо.

Обычно выполняется из седа, ноги вместе. Перекатом, назад согнувшись развести руки в стороны. В момент касания лопатками пола активно разогнуться, направляя ноги вверх. Одновременно с разгибанием повернуть голову в сторону и опереться согнутой рукой у головы. Продолжая перекат через грудь, опереться другой

прямой рукой и медленно перекатиться через живот на бедра. Выпрямить руки, поднять голову, сохраняя прогнутое положение туловища.

Последовательность обучения.

1. В стойке на лопатках опускание и поднимание ног.
2. Стойка на плече, одна рука согнутая и опирается о пол у головы, другая рука прямая и опирается о пол немного впереди.
3. То же, но перекат в упор, лежа на бедрах с помощью.
4. То же, но самостоятельно.
5. Выполнить упражнения в целом с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая за голени по ходу движения.

Кувырок назад через плечо в упор, стоя на одном колене.

Из положения, сидя, быстрым перекатом назад лечь на спину, сгибаясь в тазобедренных суставах, ноги прямые. Разгибаясь, продолжить перекаты через лопатки. Наклонив голову в сторону и опираясь рукой у головы, выполнить кувырок через плечо. Опуская одну ногу на колени, выпрямить руки, активно понимая ногу назад – разогнуться.

Последовательность обучения.

1. Стоя на одном колене, руки на полу, движения свободной ногой – назад – прогнуться.
2. В упоре на коленях поочередное разгибание ног назад повыше.
3. В стойке на лопатках поочередное касание ногами пола за головой.

4. Тоже, но двумя ногами.
5. В стойке на лопатках поочередные наклоны головы в стороны.
6. Проводка кувырка назад через плечо с помощью соупражняющегося.
7. Со стойки на лопатках опускание ног вниз – назад с последующим кувырком назад через плечо.

8. Упражнение г) выполнять самостоятельно.

д) кувырок назад в стойку на руках (для юношей)

Упражнение выполняется, сидя с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами.

Завершая пережат, назад согнувшись на спину, опереться руками о пол за плечами и быстро разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вверх. Одновременно разгибая руки выйти в стойку на руках и зафиксировать ее. Многие гимнасты выполняют данное упражнение через прямые руки. В этом случае опора производится всей внешней поверхностью рук, пальцы при этом направлены внутрь.

Последовательность обучения.

1. Серия фиксированных стоек на руках.
2. Многократные сгибания и разгибания туловища в стойке на лопатках, опираясь прямыми руками о пол за головой.
3. Из стойки на лопатках, руки прямые за головой, предварительно согнувшись, в темпе разогнуться и выйти в стойку на руках с помощью.
4. Из основной стойки наклоном вперед сед с прямыми ногами и кувырок назад в в стойку через прямые руки с помощью.
5. Тоже, но самостоятельно.

6.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, оказать помощь хватом двумя руками за голеностопные суставы при выходе в стойку.

Кувырок вперед.

а) Кувырок вперед в группировке.

Из упора присев, разгибая ноги и переставляя руки вперед, опереться на них. Медленно сгибая руки. Опустить голову на грудь и оттолкнуться ногами. Перекатываясь на спину, сгруппироваться. Продолжая поступательное движение тела вперед, оттолкнуться руками, передать тяжесть тела на ноги и принять упор присев.

б) Кувырок вперед согнувшись.

Из основной стойки наклониться вперед. Подавая тело вперед, опереться руками о пол. Наклоняя голову вниз, медленно сгибать руки до касания затылочной частью, мягко опуститься на спину. Равномерно не разгибаясь, перекатиться вперед и принять положение седа.

Кувырки а) и б) могут выполняться из различных исходных положений в различные конечные положения. Их надо выполнять быстро, четко придерживаться одного направления. Весьма важным моментом при выполнении кувырка является завершающее действие акробата. С целью совершенствования координации движений и развития физических качеств рекомендуется кувырок заканчивать

мощным темпом выпрыгиванием вверх. Последнее имеет существенное значение для творчества и поиска оригинальных связок кувырка, с какими либо сложными элементами.

в) Кувырок вперед длинный прыжком.

Рассматриваемый кувырок является разновидностью описанного выше кувырка. Его характерной особенностью является фаза полета после толчка ногами до касания опоры руками. Кувырок выполняется с небольшого наклона туловища вперед, незначительного сгибания ног в коленях, руки сзади. Махом руками вперед – вверх и энергичным толчком ногами, выполнить кувырок с небольшой фазой полета перед опорой руками. По мере освоения кувырка рекомендуется совершать его через невысокое препятствие с постановкой рук на опору как можно дальше вперед.

г) Кувырок вперед из стойки на голове и руках (для юношей).

Усилим рук на опору, приподняться, наклонить голову на грудь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах. Удерживая ноги повыше, медленно перекатиться на лопатки, затем быстро сгруппироваться и продолжить перекат вперед до упора присев.

На первом этапе обучения упражнение выполняется с помощью.

Вместо стойки на лопатках можно выполнять «мост», а вместо кувырка вперед – кувырок вперед на шпагат. Партнер, который стоит сбоку и удерживает двумя руками упражняющегося за голеностопные суставы, при переходе на лопатки.

Стойки

Под стойками подразумевается вертикальное положение туловища в упоре ногами вверх. Они относятся к виду ограниченного устойчивого равновесия. В зависимости от контактной площади опоры стойки подразделяются к различным категориям трудности. Например, стойки могут выполняться в упоре на лопатках, на плечах, на предплечьях, на голове, на руках и др. Стойки наиболее ярко подчеркивают специфику акробатику, как вида спорта и широко используются как основные рабочие положения.

Стойка на лопатках.

Стойка, при которой опора производится лопатками, шей, затылком и локтями, считается основным вариантом стойки на лопатках. К тому же стойка при этом поддерживается кистями под поясницу, большими пальцами снаружи. Обычно стойка выполняется из положения, лежа на спине перекатом назад с подниманием прямых или согнутых ног.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку, поддерживая под бедро и голень.

Последовательность обучения:

- Прежде чем приступить к изучению стойки на лопатках, необходимо у занимающихся развить всю группу мышц, которая принимает участие в ее выполнении. Требуется повысить уровень силы мышц спины, поясничной части, пресса, укрепить мышцы шеи. Для этого используются упражнения общеразвивающего характера типа наклонов, поворотов и вращений, сгибаний – разгибаний туловища с предметом и без предмета, с отегашениями и без

отегашений, с использованием резиновых амортизаторов, экспандеров и различного вида тренажеров.

В уроке успешно применяется метод локального воздействия на какую-либо определенную группу мышц, методы повторных и динамических усилий и д.р.

Специальные упражнения желательно выполнять в положении характерном для стойки, например:

1. Лежа на спине поднимание и опускание ног; Встречное движение ног.
2. В висе согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание и опускание ног; встречное движение ног.
3. Из вися согнувшись сзади на низкой перекладине переход, в вис, прогнувшись сзади и возвращение в исходное положение.
4. Из вися согнувшись на низких кольцах переход, в вис, прогнувшись и возвращение в исходное положение.
5. Из вися согнувшись поперек внутри брусьев переход, в вис, прогнувшись и возвращение в исходное положение и т.д.

При выполнении указанных упражнений целесообразно применять различные режимы работы мышц: динамический и его разновидности – уступающий и преодолевающий; статический, а также различное их сочетание.

Причем статические позы держивать под различными углами положения тела относительно горизонта.

Собственно, стойку на лопатках выполнять из различных положений: из упора присев перекатом назад; из упора присев перекатом вперед; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки наклоном назад – перекаат назад; махом одной толчком другой, перекаат вперед и т.д.

Положение рук могут быть следующими: руки на поясе, руки за головой, руки на полу вверху, руки на полу в стороны; руки на полу сзади, руки вдоль тела и т.

Стойка на голове и руках.

Название стойки свидетельствует о том, что при ее выполнении опора производится одновременно головой и руками. Опорные точки образуют соответственно равносторонний треугольник. Кисти расположены на ширине плеч, пальцы развернуты и обращены вперед. Значительная часть тела переносится на руки. В стойку можно выходить силой, махом и толчком согнувшись и прогнувшись, согнутыми и прямыми ногами, используя различные исходные положения. Стойка выполняется из упора присев; из упора присев на одну, другую назад; из седа на пятках; из положения, стоя на колене, другую ногу назад; из седа опорой руками слева, справа; из основной стойки наклоном вперед; из основной стойки махом одной толчком другой и т.д.

Последовательность обучения.

1. В сед на пятках, наклон вперед, руки вверх на полу. Подавая туловище вперед, опереться головой впереди рук на мат. Силой, сгибая ноги, выполнить стойку в группировке – держать. Медленно выпрямить ноги – держать с помощью или с касанием опоры пятками.

2. Повторить те же действия, но из упора присев.

3. Стойки низкие. Стойки хватом за жерди и опорой головой на возвышение из матов, с помощью.

4. Исходное положение тоже. Сгибание – разгибание ног в стойку с помощью.

5. Исходное положение тоже, опускание – поднимание прямых ног в стойку с помощью.

6. Умышленное действие акробата в стойке с целью потери равновесия и его восстановления с помощью.

Все упражнения выполнять медленно и быстро, особое внимание обращать на самостоятельное выполнение заданий.

Страховка и помощь.

Стоять сбоку удерживать за бедро и спину.

Стойка на руках.

Стойка на руках характеризует жесткое положение туловища с достаточной оттянутостью в плечевых суставах. Кисти на ширине плеч, пальцы развернуты и направлены вперед, ноги вместе носки вытянуты. Прямолинейность стоки является залогом ее устойчивости.

В случае потери равновесия стойка уравнивается нажатием пальцами или противоположной частью ладони на пол. При падении вперед голова отводится назад, а при падении назад носки максимально вытягиваются. При значительном нарушении стойки ее восстановлению может помочь сгибание рук и туловища.

Стойка на руках может выполняться махом одной и толчком другой, силой и толчком двумя ногами.

Страховка и помощь.

Стоя сбоку, удерживая одной рукой за голень – другой - за бедро маховой ноги. Самостраховка осуществляется: при падении вперед переставлением рук и поворотом туловища налево или направо с опусканием одной ноги или кувырком вперед, при условии владения этим двигательным навыком.

Последовательность обучения.

1. Кратковременное фиксирование стойки на носках, руки вверх. Жесткость стойки можно проверить путем небольшого надавливания на кисти направления сверху вниз партнером.

2. Из положения, лежа на животе, руки вверх. Захватив двумя руками за ноги в области голени лежащего, партнер поднимает его в стойку на руках, затем медленно возвращает его в исходное положение. Тело при этом удерживается прямым. Удерживания равновесия, стоя на одном колене, другую ногу назад, руки вверх.

4. Удержание равновесия на полусогнутой ноге, другую ногу назад руки вверх.

При выполнении упражнений 3, 4 нога, туловище, руки удерживаются на одной прямой линии. В руках желательно удерживать отягощение 3 – 5 кг.

5. Из упора присев на левой, правой назад, толчок левой и махом правой выйти в стойку прямыми руками с помощью.

6. Из упора присев толчком ног выйти в стойку прямыми руками с помощью.

7. Из равновесия на левой, правой назад, толчком в левую выйти в стойку с помощью.

8. Из основной стойки, руки вверх, толчком левой и махом правой выйти в стойку с помощью.

Упражнения 5, 6, 7, 8 – выполнять самостоятельно и с помощью. Совершенствование стойки на руках достигается путем удержания ног в различном положении, а также различными поворотами в стойке, хождением на руках и удержанием стойки на одной руке.

Стойка на руках толчком двух ног.

Последовательность обучения.

1. Из упора на коленях, кисти у колен, выпрямление ног в упор стоя согнувшись.

2. Из упора сидя на пятках, руки прямые, приподнять таз и выполнить упор согнув ноги – держать.

3. Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, силой поднять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

4. Тоже, но толчком ног.

5. Из упора стоя, передавая тяжесть тела на руки, приподнять таз повыше и зафиксировать упор согнув ноги.

6. Из упора присев, руки прямые, толчком ног, стойка на руках, ноги согнутые – держать с помощью.

7. Тоже, но ноги выпрямить с помощью и самостоятельно.

При выполнении упражнений 2 – 7 ориентировать учащихся на воспитание чувства равновесия.

ПРЫЖКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Неопорные прыжки. Неопорные (простые) прыжки состоят из четырех фаз: подготовки к толчку, толчка одной или двумя ногами, полета и приземления.

Подготовка к толчку. При прыжках с места занимающиеся слегка приседают, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо. Если необходим разбег, то он выполняется с постепенным ускорением, что обеспечивает скорость горизонтального перемещения тела и в сочетании с толчком создает условия для выполнения прыжка. Скорость разбега обычно не превышает 3—4 м/с. Длина разбега колеблется в пределах 3—7 беговых шагов. Разбег следует выполнять на передней части стоп, располагая их параллельно. Бег на носках позволяет быстрее развить необходимую скорость за счет лучшего использования «рессорного» свойства стоп.

Толчок. При выполнении прыжка в длину или в высоту с разбега отталкивание выполняется одной ногой с перекатом с пятки на носок. Маховая нога и руки энергично поднимаются вверх-вперед. При прыжках с места в высоту и длину толчок выполняется двумя ногами. При выполнении толчка стопу (стопы) разворачивать наружу не следует, так как это снижает эффективность отталкивания. *Полет* — безопорная фаза прыжка. Действия прыгуна в полете направлены на улучшение динамического равновесия тела для правильного выполнения прыжка.

Приземление начинается с момента касания мата или пола ногами и заканчивается смягчением удара, а также своевременным погашением скорости движения тела.

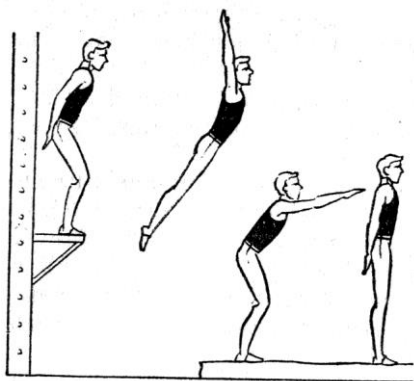
Прыжки в высоту с места. 1. Стоя лицом к планке или веревочке, толчком обеих ног прыжок согнув ноги. 2. Стоя боком, прыжок перешагивая. 3. Прыжок ноги врозь, прогнувшись, в группировке, с поворотом на 180 и 360°. 4. Прыжки на различные препятствия: стопку матов, козла, коня, бревно и другие снаряды. Высота планки или другого препятствия должна соответствовать двигательным возможностям учеников.

Прыжки в высоту с разбега через планку или веревочку (лицом к препятствию). 1. Толчком одной прыжок согнув ноги. 2. То же толчком двумя. 3. Толчком одной прыжок согнувшись (гимнастический прыжок). Для выполнения этого прыжка мостик ставят от планки на расстоянии длины поднятой вперед ноги. Для первых попыток планка или веревочка устанавливается на высоте 40—60 см. Затем высота постепенно поднимается.

Прыжки в длину (с места и с разбега) выполняются вперед, назад, в сторону толчком одной или двумя ногами. То же на дальность или на заданное расстояние. Приземляться следует на гимнастический мат. Длину прыжка увеличивать постепенно.

Прыжки с трамплина. Их следует применять после того, как занимающиеся научатся выполнять отталкивание с простого мостика. При выполнении прыжков с трамплина необходимо использовать силу и пружинность снаряда, что достигается высоким наскоком на него. Почти прямые ноги касаются трамплина сразу всей стопой. Выполняются прыжки: прогнувшись, согнув ноги, ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад, с поворотом на 180 и более градусов. Прыжки разучиваются сначала с места (т. е. из положения стоя на трамплине), затем они выполняются после небольшого наскока (с 2—3 шагов) и затем с разбега. На месте приземления нужно обязательно положить 1—2 гимнастических мата.

Прыжки с высоты или в глубину (с подвесного мостика, бревна, коня и т. д.) выполняются из седа, приседа или основной стойки вперед, назад, в сторону. Толчком двумя и одной. Прыжки с высоты из вися на наклонной лестнице, гимнастической стенке без поворотов и с поворотами. Прыжки с высоты согнув ноги, ноги врозь, прогнувшись, согнувшись, согнув ноги назад и др. Прыжки с высоты с ловлей мяча, прыжки с закрытыми глазами и т. д. Начинать обучение следует с небольшой высоты (рис. 135) из простых исходных положений и без усложнения фигуры прыжка.



Опорные прыжки. При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Техника выполнения мужских и женских прыжков принципиально не отличается.

Разбег. У высококвалифицированных гимнастов скорость разбега достигает 7,6-8,6 м/с. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество

выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Длина разбега зависит от снаряда, через который выполняется прыжок, вида прыжка, степени овладения техникой и др. У начинающих длина разбега обычно не превышает 8—12 м. Техника беговых шагов принципиально ничем не отличается от техники бега на короткие дистанции в легкой атлетике

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега. В момент наскака туловище слегка наклоняется вперед (от 5 до 26°), ноги «обгоняют» туловище, согнутая в тазобедренном и коленном суставах толчковая нога подтягивается к маховой, затем ноги соединяются и почти, прямые выносятся вперед. Наскок на мостик продолжается 0,27- 0,33 с. При этом руки из крайне заднего положения начинают двигаться вниз-вперед и в момент касания ногами мостика находятся внизу. Это важно для выполнения последующего взмаха руками. Чем выше скорость разбега, тем дальше ставят мостик от снаряда (на расстоянии 50—100 см).

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентировано. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп. Неквалифицированные спортсмены пассивно ждут момента приземления. При акцентированной постановке ног отталкивание длится 0,09—0,12 мс, а при неакцентированной — 0,15 0,18 с. Толчок ногами и взмах руками заканчиваются одновременно. В момент окончания ТОЛЧКИ ноги полностью выпрямляются в коленных суставах. Спине окру! лена. Тело гимнаста слегка наклонено вперед (15—20° от вертикали).

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками. Время полета до толчка руками обычно колеблется в пределах 0,20—0,45 с.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста. Несмотря на кратковременность толчка (0,15—0,45 с), действия прыгуна

происходят в строгой последовательности. В толчке можно выделить три фазы: 1) стопорящую постановку выпрямленных рук на опору; 2) восприятие спортсменом удара, вызывающего некоторое сгибание рук в локтевых суставах и «проваливание» в плечевых суставах с нарастанием напряжения мышц-разгибателей, участвующих в отталкивании (амортизация); 3) активное отталкивание, представляющее собой быстрое движение плечевого пояса вверх, разгибание рук в плечевых и локтевых суставах и сгибание в лучезапястных.

При выполнении всех прыжков руки ставятся на снаряд впереди туловища, под острым углом к снаряду. Толчок руками следует сочетать с рывковым движением туловища, вызывающим перемещение таза вверх и торможение ног. Это позволяет гимнасту увеличить давление на опору и эффективнее оттолкнуться от снаряда. Толчок руками должен заканчиваться к моменту, когда плечи пересекут вертикаль, проходящую через площадь опоры. Это дает наибольшую вертикальную составляющую опорной реакции, следовательно, и наибольшую высоту взлета после толчка руками.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом. В боковых прыжках время полета крайне незначительно (0,2—0,3 с). В прыжках других структурных групп время полета увеличивается (0,6—0,8 с). Зафиксировав положение, определяющее конкретную форму прыжка, гимнаст перед приземлением выпрямляется.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение. Оно начинается с нижних звеньев тела и направляется в сторону, противоположную потере равновесия. «Запас устойчивости» будет большим, когда носки и колени разведены в стороны. Упругое сгибание ног в момент приземления необходимо для смягчения удара, возникающего при соприкосновении ног с опорой. Так называемое жесткое приземление, как правило, затрудняет сохранение равновесия и нередко приводит к травмам ног.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИХ СВЯЗОК

1. Кувырок вперед с прыжком вверх с поворотом кругом – кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (держать) – четыре встречных движения ногами в стойке – перекатом вперед упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

2. Кувырок назад и прыжок вверх с поворотом кругом – кувырок вперед и лечь на спину – «мост» (держать) – лечь на спину и стойка на лопатках (держать) – дважды опустить ноги до касания пола за головой – перекатом вперед в упор присев и прыжок вверх прогнувшись с одновременным хлопком руками над головой.

3. Два – три кувырка вперед или назад слитно с учетом времени.

4. Ходьба в положении «моста» вперед, назад, в стороны.

5. «Мост» опусканием держать – лечь на спину ноги согнутые, руки упираются о пол за головой – «мост» (держать) лечь на спину и повернуться на живот - 2 – 3 кувырка вперед и прыжок вверх прогнувшись.

6. Кувырок вперед – перекатом назад – стойка на лопатках – перекатом вперед упор присев – стойка на голове и руках – опускание в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

7. Кувырок назад полушпагат (держать) - наклоны вперед перекаат в сторону на спину и стойка на лопатках (держать) – перекаат вперед кувырок вперед прыжок вверх прогнувшись.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Программный материал	Этапы подготовки			Всего часов
		1 этап	2 этап	3 этап	
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			
2	Психологическая подготовка и воспитательная работа	В процессе занятий			
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	3	2	9
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	4	4	14
5	Акробатические элементы	7	7	8	22
6	Прыжковая подготовка	10	9	9	28
7	Совершенствование акробатических связок	6	10	10	26
8	Контроль за уровнем координационной, физической и тактической подготовленности (тестирование)	1,5	0	1,5	3
	ИТОГО ЧАСОВ	34,5	33	34,5	102

Первый этап обучения (подготовительный)

Тема	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Состояние и развитие гимнастики в России	В процессе занятий
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	
4 часа	
Упражнения для всех групп мышц	1 час
Упражнения для развития силы	1 час
Упражнения для развития быстроты	1 час
Упражнения типа «полоса препятствий»	1 час
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	
6 часов	
Упражнения для развития ловкости	1 час
Упражнения для развития гибкости	1 час
Упражнения для развития силы	1 час
Упражнения для развития быстроты	1 час
Упражнения для развития прыгучести	2 часа
<i>Акробатические элементы</i>	
7 часов	
Закрепление техники выполнения группировки из различных и.п.	1 час
Совершенствование техники кувырков вперёд и назад	3 часа
Соединение кувырков в связки по 3-4 подряд	1 час
Совершенствование техники стоек (на лопатках, голове)	1 час
Подводящие упражнения для переворота боком («колесо»)	1 час
<i>Прыжковая подготовка</i>	
10 часов	
Закрепление техники приземления	2 часа
Разновидности гимнастических прыжков на двух ногах	1 час
Разновидности простейших гимнастических прыжков в движении	1 час
Подскоки с маховым движением вперёд	1 час
Подскоки с маховым движением в сторону	1 час
Подскоки с маховым движением назад	1 час
Подводящие упражнения для прыжка «казачок»	1 час
Прыжок «казачок»	1 час
<i>Совершенствование акробатических связок</i>	
6 часов	
Совершенствование кувырковых связок вперёд, назад, согнувшись	3 часа
Совершенствование кувырковых связок с добавлением стоек	3 часа
<i>Тестирование уровня физической и тактической подготовленности</i>	
1,5 часа	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ	
34,5 часа	

Второй этап обучения (базовый)

Тема	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Состояние и развитие гимнастики в России	В процессе занятий
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	
3 часа	
Упражнения для всех групп мышц	1 час
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1 час
Упражнения для развития ловкости	1 час
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	
4 часа	
Упражнения для развития ловкости	1 час
Упражнения для развития гибкости	1 час
Упражнения для развития быстроты	1 час
Упражнения для развития прыгучести	1 час
<i>Акробатические элементы</i>	
7 часов	
Стойка на руках с помощью	1 час
Колесо на двух, на одной, из разных и.п.	3 часа
Кувырок вперёд из разных исходных положений в разные конечные	1 час
Кувырок назад из разных исходных положений в разные конечные	1 час
Гимнастический мост из положения лёжа	1 час
<i>Прыжковая подготовка</i>	
9 часов	
Совершенствование техники прыжка «казачок»	
2 часа	
Подводящие упражнения для прыжка «касясь», «подбивной»	1 час
Подводящие упражнения для прыжка с вращением на 180° и 360°	1 час
Прыжок «касясь», «подбивной»	1 час
Прыжок с вращением на 180° и 360°	1 час
Прыжковые связки	1 час
Соединение акробатических и прыжковых элементов с двух ног) разной сложности	1 час
Соединение акробатических и прыжковых элементов в движении разной сложности	1 час
<i>Совершенствование акробатических связок</i>	
10 часов	
Разновидности выполнения «колёс» на двух и на одной, равновесие	3 часа
Кувырковые связки (вперёд и назад) и колёса слитно	3 часа
Составление акробатической связки (кувырок, колесо, стойка, равновесие)	4 часа
<i>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ</i>	
33 часа	

Третий этап обучения (усложнённый, для участников олимпиад)

Тема	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	
Состояние и развитие гимнастики в России	В процессе занятий
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	
	2 часа
Упражнения для всех групп мышц	1 час
Упражнения типа «полоса препятствий»	1 час
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	
	4 часа
Упражнения для развития гибкости	1 час
Упражнения для развития силы	1 час
Упражнения для развития быстроты	1 час
Упражнения для развития прыгучести	1 час
<i>Акробатические элементы</i>	
	8 часов
Совершенствование техники переворота боком («колесо»)	1 час
Совершенствование гимнастических связок, усложнение	3 часа
Гимнастический мост из положения стоя с помощью	1 час
Гимнастический мост из положения	1 час
Медленный переворот вперёд	2 часа
<i>Прыжковая подготовка</i>	
	9 часов
Прыжок «касясь» и «казачок» через шаг	2 часа
Открытый прыжок с ногой вперёд	1 час
Открытый прыжок с ногой назад	1 час
Открытый прыжок вперёд с отворотом на 180°	1 час
Открытый прыжок вперёд с отворотом в «касясь» на 180°	1 час
Прыжок с вращением на 540° и 720°	1 час
Соединение акробатических и прыжковых элементов с двух ног) разной сложности	1 час
Соединение акробатических и прыжковых элементов в движении разной сложности	1 час
<i>Совершенствование акробатических связок</i>	
	10 часов
Составление акробатической связки (кувырок, колесо, стойка, равновесие)	3 часа
Подготовка связок для соревновательной деятельности (в зависимости от программы)	3 часа
Совершенствование соревновательных связок	4 часа
<i>Тестирование уровня координационных способностей</i>	
	1,5 часа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ	
	34,5 часа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание чувства ответственности;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Контроль за уровнем подготовленности

Результаты по уровню координационной, технической и общей физической подготовленностью, показанные при выполнении контрольных упражнений в начале и в конце учебного года, дают возможность оценивать уровень достижений школьников, занимающихся волейболом, увидеть недостатки их подготовленности и вносить соответствующие коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Комплекс тестов для оценки координационных способностей

Многообразие видов двигательной деятельности КС не позволяет оценивать уровень их развития по одному унифицированному критерию. Поэтому в физическом воспитании используют различные показатели, наиболее важными из которых являются:

- 1) время, затрачиваемое на освоение нового движения или какой-то комбинации. Чем оно короче, тем выше КС;
- 2) время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией. В этих условиях умение выбрать наиболее оптимальный план успешного решения двигательной задачи считается хорошим показателем КС;
- 3) координационная сложность выполняемых двигательных заданий или их комплексы. В качестве заданий-тестов рекомендуется применять упражнения с ассиметричным согласованием движений руками, ногами, головой, туловищем, как наиболее сложные и реже встречающиеся в двигательном опыте человека;
- 4) точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным);
- 5) сохранение устойчивости при нарушении равновесия;

б) стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания.

1. Тест на способность к оценке пространственных параметров

Три кувырка вперед.

Оборудование: Секундомер, маты.

Описание теста. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, в исходном положении основная стойка. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упор присев и последовательно, без остановок, выполняет 3 кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка возвращается в исходное положение.

Результат. Время выполнения 3 кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия испытуемым исходного положения.

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» испытуемый в обязательном порядке должен принять положение упор присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Длинные кувырки запрещены. После последнего кувырка следует зафиксировать исходное положение. Разрешаются 2 зачетные попытки. Лучший результат заносится в протокол.

2. Тест на точность выполнения двигательных действий

Метание теннисного мяча на точность (из положения сед ноги врозь).

Оборудование. Теннисные мячи, горизонтальная переносимая мишень в виде деревянного щита (резиновой дорожки и т.п.) размером 2 x 2 м с разметкой, полоса метания, которые позволяют измерять точность метания с погрешностью 0,05 м.

Описание теста. Из исходного положения сед ноги врозь по команде «Можно!» испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча из-за головы в горизонтальную мишень (деревянный щит). Мишень расположена по направлению метания на расстоянии, равном 50 % от дальности метания отдельно для правой и левой руки.

Результат. Точность метания оценивается по средней арифметической (из 10 попыток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень (ошибка в метрах до 0,05 м). Точность метания характеризует КС, проявляемые в баллистических (метательных) движениях с установкой на меткость.

Общие указания и замечания. Мишень устанавливается в одном месте (если тест проводится в спортивном зале, то желательно расположить ее в конце зала). Мишень должна быть хорошо видна испытуемому. В центре мишени устанавливается деревянный брусок высотой 10 см, являющийся ориентиром для попадания. От центра бруска определяется расстояние в 50 % от максимальной дальности метания для каждого испытуемого. После этого указывается отметка, на которой учащийся принимает исходное положение для метания на точность

3. Тест на способность к кинестетическому дифференцированию

Броски мяча в цель, стоя к ней спиной

Оборудование: Измерительная лента, 6 теннисных мячей, 1 гимнастический обруч, 1 набивной мяч весом 1 кг, 1 мат.

Описание теста. Испытуемый стоит за линией броска, в руках теннисный мяч, спиной к цели (мат лежит на расстоянии 2 м от испытуемого, на нем обруч, в обруче набивной мяч). Его задача: бросить мяч над головой или плечом и попасть в цель. Каждому дается 6 попыток.

Результат. После проведения теста подсчитывается количество очков набранных по сумме 6 попыток. За попадание в мат - 1 очко, в обруч - 2 очка, между обручем и набивным мячом - 3 очка, в набивной мяч - 4 очка.

Общие указания и замечания. На каждую попытку дается не более 5 секунд. После выполнения попытки ученик имеет право посмотреть, куда попал мяч. Смотреть на цель и одновременно кидать по цели запрещается.

4. Тест для оценки динамического равновесия Балансирование на гимнастической скамейке.

Оборудование: Гимнастическая скамейка (длина 4 м, ширина 10 см), набивной мяч весом 2 кг.

Описание теста. На расстоянии 1,5 м от стартовой линии ставится гимнастическая скамейка. На противоположной стороне скамейки набивной мяч. Ученик пальцами левой руки под правой рукой берется за правое ухо, на ладони вытянутой правой руки мяч. По команде «Марш!» школьник бежит по скамейке до набивного мяча, сталкивает его ногой, поворачивается и бежит обратно.

Результат. Оценивается время пробегания от линии старта и обратно.

Общие указания и замечания. Каждому предоставляется по 2 попытки. Лучшая записывается в протокол. Запрещается отпускатся пальцами от уха и ронять мяч.

7. Наклон туловища вперед из положения сидя ноги врозь (для оценки гибкости)

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвертый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачетный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Организация тренировочного процесса

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 7 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по волейболу и общим вопросам спортивной тренировки.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными гимнастами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется гимнастика.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении элементами и в распределении нагрузки.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных гимнастов в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т.п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым

воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера- преподавателя во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

2. Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание, витамины.
3. Удобная обувь, одежда.
4. Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна, бассейн).

3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по гимнастике «Теоретическая подготовка» отведены часы на профилактику допинга – применения допинга среди спортсменов. Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

4. Врачебный контроль

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования на спортивно-оздоровительном этапе (СОЭ) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

5. Оборудование и инвентарь

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и инвентарь			
1	Гимнастический ковёр	штук	2
2	Маты	штук	20
3	Гимнастическая стенка	комплект	2
4	Скакалка гимнастическая	штук	30
5	Скамейка гимнастическая	штук	8
6	Утяжелитель для ног	комплект	15
7	Утяжелитель для рук	комплект	15
8	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
9	Музыкальный центр	штук	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Мирков К.К. Руководство тренера по волейболу- Иркутск, 1999.
5. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред.М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
7. Спортивные игры/Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. –М. 2000.
8. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
10. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.

«Словарь терминов и определений»

Взмах – целостное движение, начинающееся толчком и продолжающееся по инерции в других звеньях тела.

Вис – положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

Вис присев – вис, при котором занимающийся находится в приседе лицом к снаряду.

Вис прогнувшись – вис на нижней жерди прогнувшись с опорой ступнями о верхнюю жердь.

Вис стоя – вис в стойке с отклонением от вертикального положения в пределах 45°.

Волна – сложное целостное движение, состоящее из последовательного разгибания в одних суставах и сгибания в других (вперед, вправо, влево, книзу).

Волна рукой – волнообразное движение рукой, начинающееся сгибанием руки и опусканием кисти, затем разгибания (от себя) с одновременным подниманием кисти.

Восьмерка – фигура, состоящая из двух пар противодуг.

Вперед – указание о направлении движения, выполняемое кратчайшим путем, единственно возможное направление движения.

Выкрут – оборот тела вокруг горизонтальной оси с вращением в плечевых суставах при фиксированном хвате. Различают (по направлению) выкрут вперед и назад.

Выпад – движение (или положение) с выставлением и сгибанием ноги.

Гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения упражнений.

Группировка – согнутое положение тела (лежа, сидя, в приседе).

Двойной подскок – два пружинящих подскока: первый основной, второй – дополнительный (меньше по амплитуде).

Дистанция – расстояние между стоящими в колонне.

Дробление – способ деления колонны на две и более таких же колонн, но соответственно меньших в глубину.

Замах – предварительный мах ногами назад после толчка ногами.

Замыкающий – последний в колонне.

Запись общеразвивающих упражнений – при записи движения надо указывать: исходное положение; название движения; направление; конечное положение.

Зигзаг – движение по различным углам зала.

Интервал – расстояние между стоящими в шеренге.

Исходные положения ног – стойка или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Кач – однократное маятникообразное движение гимнаста вместе со снарядом. Качи, которые повторены несколько раз, называют раскачиванием.

Колонна – строй, в котором занимающиеся стоят в затылок один за другим.

Крест – крестообразное положение гимнаста на кольцах.

Круг – круговое движение руками, ногами, туловищем, головой, а также ногами (ногой) над снарядом или его частью.

Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову (кувырок вперед, длинный кувырок, кувырок с прыжка, кувырок назад).

Курбет – прыжок с руки на ноги.

Мах – свободное движение тела относительно оси вращения.

Мах дугой – переход из упора в вис дугообразным движением.

Маховые движения ногами – обозначаются терминами: перемах, круг, скрещивание, обратное скрещивание (выполняется махом вперед и назад, согнув ноги), круг двумя, круг поперек, круг прогнувшись, вход, переход, выход и их сочетание.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.

Наклон – сгибание тела.

Направляющий – первый в колонне.

Неполный переворот – вращательное движение тела прыжком с одной его части на другую.

Оборот – круговое движение гимнаста вокруг оси снаряда, выполняемое из упора. Различают: оборот правой (левой); оборот вперед, назад; большой оборот, то же в висячем положении и др.

Обход – движение вдоль границ зала.

Основная стойка – положение, соответствующее строевой стойке.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием с одной или двумя фазами полета (в сторону, с головы; с прыжка, на одну).

Переворот назад – вращательное движение тела назад с опорой на руки.

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры. Различают: перекат вперед, назад, в сторону, круговой перекат.

Перекидка – равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием без фазы полета.

Перелет – перемещение гимнаста с одной стороны снаряда на другую с его отпуском.

Петля – выполняется в любом направлении.

Поворот – вращательное движение вокруг вертикальной оси тела или вокруг продольной оси (поворот руки, ноги). Различают повороты: переступанием на носках, скрестный, поворот махом, круговой, в приседе и т. д.

Поворот – движение тела вокруг вертикальной оси. Различают повороты: махом вперед, назад, в стойке, вокруг опорной руки, в стойку на руках и др.

Поворот разгибом – выполняется движением подъема с поворотом кругом в упор лежа.

Подскок – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением.

Подъем – переход в упор из висячего или более низкого упора в более высокий. Различают подъем силой, подъем силой поочередно, подъем переворотом, подъем разгибом и др.

Подъем разгибом – подъем, выполненный из упора согнувшись на ноги.

Полушпагат – положение шпагата, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Присед – положение гимнаста на согнутых ногах.

Проходы – расхождение встречных колонн.

Пружинное движение руками – целостное пружинное движение с одновременным сгибанием во всех суставах.

Прыжок – преодоление расстояния (высоты, длины) или препятствия свободным полетом после отталкивания.

Прыжок – свободный полет после отталкивания ногами. Различают прыжок: прямой, прогнувшись, согнувшись, открытый, закрытый, в группировке, шпагатом и др.

Равновесие – горизонтальное положение занимающегося в стойке на одной ноге, в вися или упоре.

Разведение – деление колонны на две, вдвое меньше по фронту.

Размахивание – мах, выполненный несколько раз. Способы размахивания: силой, изгибами, с прыжками.

Рондат – переворот с поворотом кругом и приземлением на обе ноги.

Сальто – свободное переворачивание тела в воздухе.

Сведение – соединение двух колонн в одну, вдвое большую по фронту.

Сед – положение сидя на снаряде.

Сед на бедре – сед, при котором вес тела находится на бедре одной ноги.

Сед ноги врозь – положение сидя с разведенными врозь ногами.

Сед под углом – положение сидя с поднятыми вперед ногами.

Седы – положения сидя на полу или снаряде.

Слияние – способ соединения двух или большего числа колонн в одну такую же колонну, но соответственно большую в глубину.

Соскок – спрыгивание со снаряда из виса или из упора.

Спад – движение, противоположное подъему. Медленный спад называют опусканием.

Спереди – положение гимнаста передней стороной к опоре.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках, на голове, на руках.

Стойка ноги врозь – ноги расставлены на шаг.

Стойки на снарядах – стойка на плечах, на руках, на одной руке. Способы выполнения стоек: силой, махом, согнувшись, прогнувшись и др.

Темповый подскок (подскок) – небольшое подпрыгивание на маховой ноге, другая согнута вперед.

Термин – (гимнаст.) – краткое (по возможности, однословное) условное обозначение двигательного действия.

Упор – положение занимающегося, при котором его плечи находятся выше точек опоры.

Упор лежа – положение, при котором угол между телом и плоскостью опоры не менее 45°.

Упор лежа на бедрах – бедра касаются опоры, тело максимально прогнуто.

Упор лежа сзади – положение, при котором спина обращена к опоре.

Упор на коленях – опора руками и коленями, носки вытянуты.

Упор присев – присед, колени вместе, руки опираются впереди носков снаружи.

Упор согнувшись – тело согнуто в тазобедренных суставах, ноги прямые, ладони касаются опоры.

Упор стоя – положение, при котором тело находится под углом не менее 45° к плоскости опоры.

Упоры – положения, в которых плечи находятся выше точек опоры.

Упражнение с предметами – при их наименовании основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый путь.

Фигурная маршировка – такое передвижение группы занимающихся шагом, бегом и другими способами, при котором на ходу они образуют определенные фигуры.

Фланг – боковая оконечность строя.

Хват – способ держания за снаряд. Применяется: сверху, снизу, разны, обратный широки, узкий, сомкнутый, глубокий.

Целостный взмах – выполняется всеми звеньями тела.

Шеренга – это строй, в котором занимающиеся становятся рядом по одной линии.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги).