|  |
| --- |
| Муниципальное учреждение дополнительного образования«Детско-юношеская спортивная школа №1»**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ:****«Влияние специальной физической подготовки на занятиях спортивной гимнастикой****для мальчиков 5-7 лет»** ВЫПОЛНИЛА: М.Н.КАРГИНА  ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ  ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ  МУДО «ДЮСШ №1» САРАНСК 2020г**Содержание**1.Пояснительная записка………………………………………………….…32.Специальная физическая подготовка………………….……………...…..93.Формирование правильного стиля выполнения гимнастических упражнений ………………………………………………………………....12 4.Упражнения для развития силы………………………..……………...…165.Упражнения для развития гибкости……………………………………..206.Упражнения для прыгучести………………………..………………...….227.Упражнения для развития быстроты…………………………………….248.Упражнения для развития выносливости…………………………..........259.Список используемой литературы..……………………………………...26**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** Современная социология спорта подчеркивает его всевозрастающую и многостороннюю роль в обществе. Научное понимание этого факта исходит из анализа специфических функций спорта как общественного явления и его разнообразных связей с другими общественными явлениями. Спорт выполняет ряд социально заданных функций. Благодаря направленности к высшим достижениям, творческому характеру и другим своим чертам, спорт является одним из действенных факторов разностороннего развития человека, совершенствования физических и психологических способностей, формирования полезных в жизни навыков и умений.  Достигаемый в процессе и в результате спортивной деятельности высокий уровень функциональных возможностей организма и создаваемый одновременно богатый фонд полезных навыков и умений, определяют в той или иной мере степень общей подготовленности спортсмена к жизни. Отсюда понятно существенное прикладное значение спорта как способа подготовки человека к жизненной практике. В спортивной тренировке общая цель воспитания конкретизируется применительно к особенностям спортивной деятельности, приобретая непосредственную связь с установкой на спортивные достижения. Целью спортивной тренировки является достижения высоких спортивных результатов, развитие духовных и физических способностей, чтобы использовать спортивную деятельность как фактор гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.  В спортивной тренировке должны ставится и решаться в единстве общие задачи, определяемые направленностью всей социальной системы воспитания, и специфические задачи, вытекающие непосредственно из требований спортивной деятельности. Исходя из общих направлений воспитания и подготовки спортсмена в процессе спортивной тренировки решают следующие задачи:1. Задачи нравственного, эстетического, интеллектуального воспитания и специальные задачи психологической подготовки спортсмена.2. Задачи в области физической подготовке спортсмена. Эта задача воспитания физических способностей, необходимых в избранном виде спорта (силовых, скоростных, выносливости и др.) задачи широкой общей физической подготовки и обеспечения гармонического физического развития и укрепления здоровья.3. Задачи в области технической подготовки спортсмена. К ним относятся задачи по обучению спортивной технике и тактике, формированию и совершенствованию умений и навыков, содействующих достижению мастерства, задачи воспитания тактического мышления спортсмена и других его качеств, от которых непосредственно зависит спортивно-техническое и тактическое совершенствование. Вовлечение людей в систематические занятия спортом, их интерес и личные достижения зависят от соответствия индивидуальных особенностей специфике того или иного спорта. Выбор каждым человеком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация связана прежде всего с детско-юношеским и массовым спортом. Хорошо поставленная спортивная ориентация повышает эффективность спортивного отбора. Технология ориентация и отбора едины, различия только в подходе: при ориентации выбирают вид спорта для конкретного человека, а при отборе человека для конкретного вида спорта. В отборе способных спортсменов в процессе многолетней тренировке можно выделить три основные ступени. На первой из них – предварительной – выявляется целесообразность выбора ребенком занятий видом спорта на основе учета его морфофункциональных данных и психических особенностей. Отбор на второй – промежуточной ступени решает задачу выявления у занимающихся способностей к эффективному спортивному совершенствованию в процессе достаточно напряженной спортивной тренировки на втором и третьем этапах многолетней тренировки.  Третья – заключительная ступень отбора связана с выявлением у спортсменов возможностей к достижению результатов международного класса. Спортивный отбор и ориентация – не одномоментное событие на том или ином этапе спортивного совершенствования, а практически являются непрерывным процессом, охватывающим всю многолетнюю подготовку спортсмена. Задачи отбора на различных этапах многообразны. Если на первом этапе важно установить целесообразность занятий избранным видом спорта для этого или иного подростка, то на последующих этапах круг задач значительно расширяется. На этих этапах возникают задачи выявления целесообразности серьезной тренировки к высшим достижениям, ориентации спортсмена для специализации в конкретном виде спорта отбора в сборные команды.  В процессе начального отбора следует широко использовать простые педагогические тесты, позволяющие оценить уровень двигательных способностей детей. При этом предпочтение следует отдавать тем тестам, которые характеризует двигательные способности в значительной мере обусловленные природными задатками. В частности, особое внимание следует отдавать тестам, позволяющим оценить скоростные качества, координационные способности, выносливость при аэробной и анаэробной работе.  Например, уровень координационных способностей можно определить по качеству выполнения гимнастических упражнений при их разучивании. Оценка ставится в зависимости от амплитуды движений, соблюдения структурного и ритмического рисунка упражнений, умения быстро менять темп движения в соответствии с командой. Огромное значение при отборе детей в детско-юношеские спортивные школы имеет оценка состояния их здоровья. Отсутствие нарушений нормальной деятельности организма – одной из важнейших условий достижения успеха в современном спорте.  Поэтому перед зачислением ребенка в ДЮСШ необходимо предусмотреть обязательный медицинский осмотр, во время которого особое внимание выявлению заболеваний являющихся противопоказанием к занятиям спортом, например болезни сердца, диабета, бронхиальной астмы и др. Необходимо также проверить наличие заболеваний и травм, которые могут стать тормозов в спортивном совершенствовании спортсмена. Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей предрасположенности к спортивной деятельности. При первичном отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий. Задачи начальной подготовки. Процесс подготовки гимнастов представляет собой многолетний и сложный путь от новичков до высококлассных спортсменов. Вся подготовка по признаку прогрессивно усложняющихся главных задач подразделяется на несколько этапов. Первый этап начинается непосредственно при отборе детей в отделения спортивная гимнастика. В теории спорта существуют различные названия данного этапа: «этап предварительной спортивной подготовки», «этап отбора и начальной подготовки», «этап начальной подготовки» и т.п. Название «этап начальной подготовки» удачно перекликается с название групп спортивных школ – «группы начальной подготовки» - в которых и происходит непосредственное решение задач данного этапа. Кроме того, оно четко определяет начальную границу этапа. Поэтому в настоящем учебном пособии будет использоваться именно это название. Специалисты выражают однозначность суждений относительно продолжительности этапа начальной подготовки – 2-3 года, в плоть до определения специализации. Наиболее благоприятным периодом приобщения детей к систематическим занятиям гимнастикой с анатомо-физиологической и психолого-педагогической позиций является возраст 5-7 лет. С одной стороны, этому благоприятствует уровень интеллектуального развития, обеспечивающий осознанное отношение ребенка к учебно-воспитательному процессу и сопутствующую активность при овладении учебным материалом.  С другой стороны, эластичность мышечно-связочного аппарата, лабильность психо-физиологической и моторной сфер облегчают корректировку развития физических и интеллектуальных способностей в соответствии с прогнозируемой направленностью. В связи с тем, что дети 5,6 и 7 лет отличаются друг от друга по ряду морфофункциональных и психологических характеристик, при формировании групп начальной подготовки рекомендуется объединять детей данных возрастов в отдельные группы.  Учитывая незрелость опорно-двигательного аппарата и нервно-регуляторных механизмов детей, ведущее значение в технологии подготовки юных акробатов имеет щадящий режим нагрузок. Поскольку возраст 6-7 лет является сенситивным для формирования личности ребенка, важно уже на этапе начальной подготовки проводить планомерную работу по формированию спортивного характера. Большую значимость мнения педагога в формировании оценок у детей младшего школьного возраста следует использовать для развития чувства коллективизма, товарищества, стремления к победе. Особое значение здесь имеет корректность поведения тренера, умение вовремя пресечь попытки насмешек и унижения среди юных спортсменов. В качестве основных задач этапа начальной подготовки можно выделить следующие:\* Укрепления здоровья и закаливание организма;\* Формирование правильной осанки;\* Развитие физических качеств (силы, гибкости, быстроты, координации);\* Овладение прикладными двигательными навыками;\* Обучение основам техники акробатических движений;\* Обучения элементам хореографии, гимнастики, спортивной акробатики и прыжкам на батуте;\* Развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности юных спортсменов. Высочайшие требования к технике и мастерству спортсменов, предъявляемые спортивной гимнастикой высших достижений, не позволяют ограничиваться на этапе начальной подготовки лишь общими задачами. Уже на первой ступени многолетнего тренировочного процесса должны формироваться стиль характерный для гимнастики (оттянутые носки, выпрямленные колени, натянутые кисти, правильная осанка и т.д.), музыкальность, чувство ритма, двигательная культура, умение выполнять упражнения красиво и выразительно. В качестве средств выступают хореография, всевозможные музыкальные и ритмические игры и эстафеты, общеразвивающие упражнения специального назначения. Кроме того, уже на этом этапе следует использовать доступные средства для совершенствования функций вестибулярного аппарата, формирование навыков синхронного взаимодействия с партнерами (упражнения на батуте, трамплине, общеразвивающие упражнения в парах, тройках и др.).  При обучении основными являются методы показа и рассказа (показ должен сопровождаться рассказам с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения), так как учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным – сводится к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Следует использовать различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с короткими паузами для отдыха. Большинство упражнений должно проводиться в виде игр или игровых заданий. Годовой объем работы на этапе отбора и начальной подготовки составляет 208 часов для групп 1 года обучения и 312 часов для групп начальной подготовки свыше 1 года обучения. Тренировочные занятия, как правило, должны проводиться 3 раза в неделю, продолжительность каждого из них не должна превышать двух академических часов. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др. Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот, требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений. Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения. К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д. Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях. Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм. Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья. Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.**3.Формирование правильного стиля выполнения гимнастических упражнений.** Привитие интереса к спортивной гимнастике и использование его для формирования положительных черт характера и поведения.   Спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой.  Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста, должна стать одним из ведущих в учебно-тренировочном процессе. Однако, для достижения успехов в этом направлении, нельзя ограничиваться только определением количества времени на специальные упражнения, развивающие физические качества. Прежде всего, необходимо рационально использовать время, т.е. правильно организовывать занятия. Это возможно лишь в том случае, если известен уровень специальной физической подготовленности гимнастов и изменения, происходящие под влиянием тренировки. Располагая такими данными, можно правильно увеличивать нагрузку, подбирая соответствующее, в каждом отдельном случае, специальное упражнение, акцентировать внимание на слабых местах. Иными словами, это позволяет своевременно уточнить тренировочный процесс, а следовательно, и повысить его эффективность, тем самым ускоряя процесс роста спортивно-технических результатов.   В настоящее время невозможно показать высокие спортивно-технические результаты на соревнованиях, не выполнив сложных элементов из соединений в комбинациях, а эти упражнения требуют от гимнастов высокого уровня специальной физической подготовленности.   Оценка уровня СФП гимнаста групп НП второго года обучения проводятся по данным ряда контрольных упражнений и показателей: подтягивание в висе на перекладине хватом сверху (кол-во раз), поднимание ног в высокий угол в висе на гимнастической стенке (кол-во раз), отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз), упор углом на брусьях (сек), прыжок в длину с места (см), упражнения на гибкость (шпагаты, наклон вперёд — выполняется из седа на полу, ноги врозь на 90° и мост из произвольного положения).   Результаты сдачи контрольных нормативов показывают, что у большинства гимнастов групп НП уровень СФП по сравнению с модельными характеристиками оказывается недостаточным для освоения программы. Поэтому в настоящей работе мною предлагается методические рекомендации и схемы распределения средств для повышения уровня СФП гимнастов групп НП второго года обучения.   Эта работа, несомненно, внесёт определённый вклад в теорию и практику спортивной тренировки и сыграет положительную роль в подготовке гимнастов. Функциональные и структурные изменения, происходящие в организме в процессе тренировки, являются обратимыми. Если занятия прекращаются или проводятся нерегулярно, приобретаемые прогрессивные сдвиги постепенно утрачиваются. Необходимо постоянно поддерживать их, используя наряду с развивающими нагрузки, поддерживающие высоких уровень функциональной подготовленности. Совершенно очевидно, что только систематическая тренировка обеспечивает сохранение и накопление функциональных и структурных изменений, создаёт условия для долговременной адаптации.   Развитие тренированности характеризуется специфическими изменениями в мышечной и нервной ткани. Это совершенствование регуляционных и биохимических процессов, обеспечивает сократительную функцию скелетных мышц, повышение активности ферментных систем.   Восстановление потенциальной энергии мышечного сокращения сопряжено с биохимическими реакциями, решающая роль в которых принадлежит окислительным процессам. Увеличение потребности в кислороде сопровождается соответствующими изменениями в кровообращении и дыхании, которые позволяют кислороду с большей быстротой транспортироваться от лёгких к тканям.   Общая результативность занятий, образующих звенья процесса физического воспитания зависит, кроме прочего, от их частоты и суммарной протяжённости во времени. В основе этой зависимости лежат естественные закономерности развития морфо-функциональных свойств организма, описанные по-своему ещё Ж. Ламарком в известной формулировке “Закона упражнения: … частое и неослабевающее употребление какого-нибудь органа укрепляет мало-помалу этот орган, развивает его, увеличивает и сообщает ему силу, соразмерную с длительностью самого употребления, тогда как постоянное неупотребление органа неприятно ослабевает его, приводит в упадок, последовательно сокращает его способности…”   Один из основных принципов, на котором провожу свои занятия, — это принцип непрерывности, который представляет собой общую последовательность, преемственность занятий. Ведь эффективной может быть лишь такая система занятий, в которой обеспечена постоянная связь между ними. Сложность построения такой системы обусловлена тем, что её нельзя построить иначе, чем в порядке чередования занятий с восстановительным отдыхом, отделяющими их друг от друга и тем самым, как бы противостоящим слитности системы. Нарастание тренированности и повышение работоспособности наблюдаются в том случае, когда восстановительные процессы обеспечивают восстановление и накопление энергии.   Изменяя величину и направленность нагрузок, — концентрируя их в одних занятиях и уменьшая в других, причём так, чтобы на определённом занятии доминировал режим активного отдыха, этим обеспечивается адекватное соотношение суммарной нагрузки и отдыха, исключая переутомление, способствуя повышению спортивных результатов.   Учитывая гетерохронность восстановления различных сторон оперативной работоспособности, включаю в занятия разнохарактерные упражнения. К началу данного занятия спортсмен успевает восстановиться, хотя оно и будет проходить как бы на фоне незавершённого цикла некоторых восстановительных процессов, обусловленных предшествующим занятием. Ещё И. П. Павлов показал, что утомление и восстановление — это две стороны одного процесса.**4.Упражнения для развития силы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | **1-й год обучения       2-й год обучения** |   |
| **методические указания** |   |
| 1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах | С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг | С набивным мячом, с гантелями весом до 1кг |   |
| (быстро и медленно) |   |
| 2. Наклоны и повороты тулов в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем | С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг (быстро) | С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг (медленно) |   |
| (быстро и медленно) |   |
| 3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине | Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе |   |   |
| 4. В висе на высокой перекл или верхней жерди | Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа | До отказа и вполовину от максимума в быстром темпе |   |
| 5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая) | Ноги на гимнастическойскамейке | На стоялках |   |
| В одной серии 500/0 от максимума, кол-во серий 3-4, па ы отдыха 30-40 с. |   |
| 6. Подбрасывание и ловля набивного мяча | До 1 кг | до 2 кг |   |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади | Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см).Выполнять быстро и медленно |   |
| 8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами | Быстро, 12 раз | Быстро, 16 раз |   |
| Две-три серии с паузами отдыха 20 с |   |
| 9. Лежа на животе прогнувш., руки вверх«качалка» | 7-10 раз, 5-7 сер. | 12-15 раз, 5-7 сер. |   |
| Паузы для отдыха 6-8 с |   |
| 10. То же на правом, левом боку |   |   |
| 1 1. В висе на гимн, стенке поднимание прямых ног в вис углом | 5-8 раз, 4-5 серий | 8- 10 раз, 5-6 серий |   |
| Паузы для отдыха 6-8 с |   |
| 12. Угол в висе на гимн, стенке (держать) | 6 с, 4-5 серий | 8 с, 4-5 серий |   |
| Паузы для отдыха: |   |
| 13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены сгибание тулов. до прямого угла | Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха | Быстро: 15 раз, 5-6 серий, паузы отдыха |   |
| до 8 с. |   |
| 14. То же, сидя на скамейке, коне и др. | То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время |
| 15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз поднимание туловища до гориз. полож. |   |   |
| 16. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног |   |   |
| 17. Эти же упражнения, лежа лицом вверх | Выполнять до отказа | Выполнять до отказа |
| 18. «Прилипал очка» упор на гимн, стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом | 3 с, 5 серий | 6 с, 5 серий |
| Паузы отдыха 6 с |
| 19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке силой вис прогнувшись | 2 раза, З серии | З раза, 5 серий |
| Паузы отдыха 5 с |
| 20. Лазанье и передвижения в висе на гимн, стенке | Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны |
| 21. Лазанье по канату, шесту | С помощью ног 3мВ конце 2 года без помощи ног -2м |
| 22. Из запора присев перекат наз. - перекат вп. прыжок вверх прогнувшись- упор присев | 5 раз | 10 раз |
| Выполнение в быстром темпе |
| 23. Отжимание в упоре лежа на параллельных |   | 5 раз в подходе |
| 24. То же в упоре с прямой спиной |   | 3х3 раза |
| 25. Передвижение в упоре на параллельных брусьях |   | По всей длине жердей 1-2 раза |
| 26. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине | В подход 2 раза | В подход З раза |
| 27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры | В подход на каждой ноге |
| по З раза | по 5 раза |
| 28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек | В подход на каждой ноге |
| 1-2 раза | 3-4 раза |
|   |   |   |   |   |   |

**5.Упражнения для развития гибкости**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **1-й год обучения        2-й год обучения** |
| **методические указания** |
| 1 . Рывковые движения руками во всех направлениях | Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений |
| 2. Круги руками во всех направлениях | Постепенное увеличение амплитуды движений |
| 3. Наклоны вперед | Достать ладонями пол, держать З с | Из седа ноги врозь под углом 900, держать 5 с |
| 4. «Мост» | Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад | Опускание из осн. стойки, ноги прямые; из ст. на р. |
| 5. Шпагаты | Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты | То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре |
| 6. Махи ногами | У опоры вперед, в сторону, назад |
| То же от приставлен, ноги | То же из положения ноги одна вп. (45-906 |
| 7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком | Высота 45-80 см |
| 8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах | Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч |
| 9. Движения с гимн, палкой с разных хватах | Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверху, снизу, обратном (из полож. палка вп.), в хв. снизу и св. (из полож. за спиной) |

 **6.Упражнения для прыгучести**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **1-й год обучения     2-й год обучения** |
| **методические указания** |
|  | ***Прыжки:*** |
| 1 . Со скакалкой двойные и простые, с поворотами | На двух и со сменой н. (4 по 9), 25-30 пр. | Двойные, 35-40 пр. |
| 2. В длину с места | Толчком с двух и с | Толчком одной и двумя с |
| 3. С места на горку матов | Три серии по 12 пр. с паузами 5 с. Высота горки 25-30 см | Три серии по 20 пр. с паузами 5 с. Высота горки35-40 см |
| 4. Через гимн, скамейку или веревку (на высоту 20-30 см) | С двух ног, вперед, назад, боком |   |
| 5. То же с продвижением прыжками вп., впр., вл. через 4 м веревку высотой 25-30 см |   | На двух и поочередно на одной, двух |
| 6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов | 3-4 серии по 6 пр. с паузами 6 с | 3-4 серии по 10 пр. с паузами |
| 7. На обеих н. с продвижением вп. и наз. | По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у - 2-3 прямые с паузами в форме ходьбы 5-7 с |
| 8. В длину, соскоком на площадку 50 х 50 см | С высоты 40-45 см | С высоты 45-50 см |
| 9. То же на горку матов | 45-55 см | 50-60 см |

 **7.Упражнения для развития быстроты**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **1-й год обучения   2-й год обучения** |
|  **методические указания** |
| 1 . Пробегание отрезков на скорость | 15-20 м | 20-25 м |
| 2. Смена направления в беге,остановки в заданных положениях на обусловленный | Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде |
| З. Выполнение упражнений на время | Упор присев - упор лежа, 4-6 раз | Осн. стойка - уп. присев упор лежа -уп. присев встать. 6-8 раз |

**8.Упражнения для развития выносливости**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **1-й год обучения      2-й год обучения** |
| **методические указания** |
| Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (До отказа) |
| 1 . Равновесие на одной, держ. |   | до 30 с |
| 2. Стойка на голове, держ. |   | до 50 с |
| 3. Отмахи из упора на перекладине, н/ж брусьев | Без учета высоты отмаха | Выше горизонтали |

**10.Список используемой литературы**1. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991 2. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт.2005-234 с.3. Ильин Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы [Текст]: монография / Ильин Е.П. – Психомоторика Сб. научн. трудов, 2006 – 26 с.4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2002. 6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин - тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев: Учеб. для институтов физ. культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.8. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 2000 9. Пилоян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 2003. 10. Егорова А.В., Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: методические рекомендации /под редакцией И.И. Столбова. – М.: Советский спорт, 2007.- 136 с.11. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. 12. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М,1998-335с. |
|  |