

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белоозерская средняя общеобразовательная школа»
Джидинского района

Республика Бурятия, Джидинский район, с. Белоозерск, ул. Школьная, 15А тел. 89511-00000

«ПРИНЯТО»

На педагогическом совете

Председатель: заместитель по УР

 Раднаева Ц.Д.

Протокол № 2

От «21» 12.2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 Прушенова О.Ю.

Печать

Приказ №54

от «21» 12.2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивная гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная
вид программы- модифицированная

Возраст: 12-15 лет

Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор-разработчик: Раднаев Вячеслав Баторович,
учитель физкультуры

с.Белоозерск, 2021

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями 02.02.2021 №38)
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью образования: Спортивная гимнастика— это один из красивейших, динамичных, зрелищных и популярных видов спорта. Она является частью программы Олимпийских игр, постоянно проводятся чемпионаты мира и Европы, соревнования на Кубок мира и другие престижные международные турниры. История этого вида спорта касается не только спортсменов, но и миллионы зрителей — всех тех, кто находит в ней великолепное зрелище красоты, изящества, силы и ловкости. А начиналось все более ста двадцати лет назад.

Гимнастика— это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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

1.2. Актуальность программы обусловлена тем, что программа обусловлена необходимостью привлечения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей. Занятия гимнастикой способствует не только улучшению физической подготовленности, развитию навыков координации движений, физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости, чувство равновесия), оздоровлению детей, но и позволяют выработать культуру движений, воспитывают музыкальность, чувство ритма, формируют эстетический вкус. Программа способствует разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся,

развитию у детей интереса к занятиям спортивной гимнастикой, способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья ребенка. что в настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им показать высокие результаты по физической культуре на уроке. Тема здоровья и физического развития детей была, есть, и будет актуальной во все времена. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие важные задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

1.3. Отличительные особенности программы. Обобщая свой многолетний опыт работы учителем физкультуры, взяв за основу программу общеобразовательной программы решил составить программу «Спортивная гимнастика рассчитанный на 3 года, так как многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения. Новизна моей программы заключается в том, что спортивная гимнастика. Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики, гимнастики для правильной осанки. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей у учащихся.

1.4. Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания, **используя следующие методы и приемы:**

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Обучение гимнастическим упражнениям можно разделить на 3 этапа.

- Этап обучения;
- Этап разучивания;
- Этап совершенствования.

Основной формой работы по программе в спортивной гимнастике является:

- групповое учебно–тренировочное занятие.

Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использовать игровой метод.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

1.5. Цель программы - Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.

1.6. Задачи :

- научить основам техники гимнастических упражнений...
- привить интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями...
- сформировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике...
- развить выносливость, выдержанность, дисциплинированность.
- воспитать здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных учеников.

1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа:

Программа рассчитана на детей – 12-15 летнего возраста

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на три года обучения:

3 года – 432 ч.

1-ый – 144 ч.

2-ой год – 144 ч.

3-ий год – 144 ч.

Продолжительность занятия: 40 минут

1.8. Формы занятий: очная

Занятие проводится в группе по 20 человек в одной группе; 2 группы – 40 чел., так как предусматривается работа индивидуально.

Проводится занятие 4 раза в неделю. **Форма обучения- очная**

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 12-15 лет;

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

III год – углубленное усвоение акробатических элементов.

2. Объем программы:

2.1. Объем программы – 432 ч:

1- ый год- 144 ч

2-ой год – 144 ч

3-ий год- 144 ч

2.2. Срок реализации программы : количество недель- 102 , месяцев-27 , лет – 3 года

2.3. Режим занятий: 4 раза в неделю по 40 минут (часов)

Занятие проводится в группе : 1 группа – 27 учеников;

2 группа – 28 учеников, так как предусматривается

работа индивидуально.

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 12-15 лет;

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

III год – углубленное усвоение акробатических элементов.

3. Планируемые результаты

3.1. Планируемые результаты

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о спортивной гимнастике, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

3.2. Способы и формы проверки результатов Ожидаемые результаты и способы их результативности

К концу реализации программы по спортивной гимнастике дети должны:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(перечень разделов и тем с указанием теоретических и практических аспектов обучения;
целесообразное распределение часов по темам)

№	Раздел учебной программы	1 год	2 год	3 год	Всего часов
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России. Бурятия. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	4	4	4	12
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	62	62	62	186
3	Акробатика	28	28	28	84
4	Элементы гимнастических упражнений	36	36	36	108
5	Культурно-массовая работа	14	14	14	42
6	Итого	144	144	144	432

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (144 ч)
на 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количе ство часов	Теорет занятия	Практ занятия	Форма контрол я
I. Общие сведения о гимнастике (4 часа)					
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	2			тест
2.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2			
II. Упражнения на развитие гибкости (40 часов)					
3	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2			тест
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2			
5	Наклоны туловища	2			
6	Наклоны туловища	2			
7	Выпады в стороны и вперед	2			
8	Выпады в стороны и вперед	2			
9	Полушпагат	2			
10	Полушпагат	2			
11	Шпагат	2			
12	Шпагат	2			
13	Развитие подвижности в плечевых суставах	2			
14	Развитие подвижности в плечевых суставах	2			
15	Развитие гибкости позвоночника	2			
16	Развитие гибкости позвоночника	2			
17	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2			
18	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2			
19	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2			
20	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2			
21	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2			
22	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2			тест
III. Упражнения на развитие ловкости и координации (36 часов)					
23	Преодоление простых препятствий	2			

	Преодоление простых препятствий	2			
24	Передвижения по гимнастической скамейке	2			
25	Передвижения по гимнастической скамейке	2			
26	Преодоление полосы препятствий	2			
27	Преодоление полосы препятствий	2			
28	Упражнения на переключение внимания	2			
29	Упражнения на переключение внимания	2			
30	Упражнения на равновесие	2			
31	Упражнения на равновесие	2			
32	Упражнения на координацию движения	2			
33	Упражнения на координацию движения	2			
34	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2			
35	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2			
36	Передвижения по намеченным ориентирам	2			
37	Передвижения по намеченным ориентирам	2			
38	Тест «Прыжок в длину с места»	2			тест
39	Тест «Прыжок в длину с места»	2			
IV. Упражнения на формирование осанки (32 часа)					
22	Упражнения на проверку осанки	2			
23	Упражнения на проверку осанки	2			
24	Ходьба на носках	2			
25	Ходьба на носках	2			
26	Ходьба с заданной осанкой	2			
27	Ходьба с заданной осанкой	2			
28	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2			
29	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2			
30	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2			
31	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2			

32	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
33	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
34	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
35	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
36	Упражнения с удержанием предмета на голове	2			
37	Упражнения с удержанием предмета на голове	2			
V. Акробатические упражнения (26 часов)					
38	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
39	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
40	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
41	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
42	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
43	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
44	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
45	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
46	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
47	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
48	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
49	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
50	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (144 ч)
на 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Теоретич.	Практич.	Форма контр.
II. Общие сведения о гимнастике (4 часа)					
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	2			
2.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2			
II. Упражнения на развитие гибкости (40 часов)					
3	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2			
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2			
5	Наклоны туловища	2			
6	Наклоны туловища	2			
7	Выпады в стороны и вперёд	2			
8	Выпады в стороны и вперёд	2			
9	Полушпагат	2			
10	Полушпагат	2			
11	Шпагат	2			
12	Шпагат	2			
13	Развитие подвижности в плечевых суставах	2			
14	Развитие подвижности в плечевых суставах	2			
15	Развитие гибкости позвоночника	2			
16	Развитие гибкости позвоночника	2			
17	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2			
18	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2			

19	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2			
20	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2			
21	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2			
22	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2			тест
III. Упражнения на развитие ловкости и координации (36 часов)					
23	Преодоление простых препятствий	2			
	Преодоление простых препятствий	2			
24	Передвижения по гимнастической скамейке	2			
25	Передвижения по гимнастической скамейке	2			
26	Преодоление полосы препятствий	2			
27	Преодоление полосы препятствий	2			
28	Упражнения на переключение внимания	2			
29	Упражнения на переключение внимания	2			
30	Упражнения на равновесие	2			
31	Упражнения на равновесие	2			
32	Упражнения на координацию движения	2			
33	Упражнения на координацию движения	2			
34	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2			
35	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2			
36	Передвижения по намеченным ориентирам	2			
37	Передвижения по намеченным ориентирам	2			
38	Тест «Прыжок в длину с места»	2			тест
39	Тест «Прыжок в длину с места»	2			
IV. Упражнения на формирование осанки (32 часов)					
22	Упражнения на проверку осанки	2			
23	Упражнения на проверку осанки	2			
24	Ходьба на носках	2			
25	Ходьба на носках	2			

26	Ходьба с заданной осанкой	2			
27	Ходьба с заданной осанкой	2			
28	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2			
29	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2			
30	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2			
31	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2			
32	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
33	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
34	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
35	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
36	Упражнения с удержанием предмета на голове	2			
37	Упражнения с удержанием предмета на голове	2			
V.Акробатические упражнения (26 часов)					
38	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
39	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
40	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
41	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
42	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
43	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
44	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
45	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
46	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
47	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
48	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
49	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			

50	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
----	--	---	--	--	--

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (144 ч)
на 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Теоретич. занятия	Практич.	Форма контрол я
III. Общие сведения о гимнастике (4 часа)					
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	2			
2.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2			
II. Упражнения на развитие гибкости (40 часов)					
3	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2			
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2			
5	Наклоны туловища	2			
6	Наклоны туловища	2			
7	Выпады в стороны и вперёд	2			
8	Выпады в стороны и вперёд	2			
9	Полушпагат	2			
10	Полушпагат	2			
11	Шпагат	2			
12	Шпагат	2			
13	Развитие подвижности в плечевых суставах	2			
14	Развитие подвижности в плечевых суставах	2			
15	Развитие гибкости позвоночника	2			
16	Развитие гибкости позвоночника	2			
17	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2			

18	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2			
19	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2			
20	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2			
21	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2			
22	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2			
III. Упражнения на развитие ловкости и координации (38 часов)					
23	Преодоление простых препятствий	2			
	Преодоление простых препятствий	2			
24	Передвижения по гимнастической скамейке	2			
25	Передвижения по гимнастической скамейке	2			
26	Преодоление полосы препятствий	2			
27	Преодоление полосы препятствий	2			
28	Упражнения на переключение внимания	2			
29	Упражнения на переключение внимания	2			
30	Упражнения на равновесие	2			
31	Упражнения на равновесие	2			
32	Упражнения на координацию движения	2			
33	Упражнения на координацию движения	2			
34	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2			
35	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2			
36	Передвижения по намеченным ориентирам	2			
37	Передвижения по намеченным ориентирам	2			
38	Тест «Прыжок в длину с места»	2			тест
39	Тест «Прыжок в длину с места»	2			
IV. Упражнения на формирование осанки (32 часа)					
22	Упражнения на проверку осанки	2			
23	Упражнения на проверку осанки	2			
24	Ходьба на носках	2			

25	Ходьба на носках	2			
26	Ходьба с заданной осанкой	2			
27	Ходьба с заданной осанкой	2			
28	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2			
29	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2			
30	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2			
31	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2			
32	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
33	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
34	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
35	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2			
36	Упражнения с удержанием предмета на голове	2			
37	Упражнения с удержанием предмета на голове				
V. Акробатические упражнения (28 часов)					
38	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	3			
39	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	3			
40	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
41	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись. Сед на пятках Сед углом	2			
42	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
43	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			

44	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
45	Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2			
46	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
47	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
48	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
49	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			
50	Группировка Перекаты Кувырок вперёд Кувырок назад	2			

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ

Тема 1.3. Основные понятия курса.

III. Содержание программы

1-3 этапы подготовки

Теоретическая подготовка:

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики. Известные гимнасты

прошлого и наших дней;

- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.

- особенности гимнастики;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Основные

функциональные пробы;

- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков,

этапы спортивного совершенствования;

- понятие о технике гимнастики. Морально волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

- правила соревнований по гимнастике;

- тренерско-инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка:

1.упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

2.упражнения для развития силы мышц рук

3.упражнения для развития мышц брюшного пресса

4.упражнения для развития мышц спины

5.упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

6.упражнения для развития выносливости

7.упражнения на гибкость и подвижности в суставах

8.упражнения для развития координации

9.элементы хореографии

10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные

сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных

качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических

элементов.

Специальная физическая подготовка:

1. наклоны вперед из различных исходных положений

2. шпагаты

3. «мост»

4. махи ногами

5. стойки на руках

6. специальные упражнения на брусьях

7. упражнения для развития специальной прыгучести

8. упражнения для улучшения техники разбега

9. хореографическая подготовка

Техническая подготовка.

I этап: спортивно-оздоровительной подготовки (6-10 лет)

/девочки 6-8 лет/

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений

- «шпагат»

- упражнения в «мостах»

- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове

- кувырки

- стойка на руках

- переворот боком, назад, вперед

- «рондат»

- элементы хореографии

2. Брусья

- переворот в упор

- отмахи в упоре

- оборот назад в упоре

- продев прямых ног в вис согнувшись

- продев прямых ног в вис углом – держать три счета

- соскок махом назад

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений

- связка шагов

- кувырок вперед или назад

- соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)

- соскок прогнувшись

/мальчики 6-8 лет/

1. Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.

- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад

- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади

- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)

- мост (2 сек.)

- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев

- стойка на голове и руках (2 сек.)

- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь-махи

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги,

- прогнуться (обозначить)

- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)

- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в

- упор верхом (обозначить)

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в

- упор верхом (обозначить)

- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в

- упор верхом (обозначить)

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в

- упор верхом (обозначить)

- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис

- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад

- мах вперед, мах назад

- махом вперед вис согнувшись (2 сек.)

- вис прогнувшись (2 сек.)

- мах назад, мах вперед

- мах назад, мах вперед

- махом назад соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см

- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы

- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – в середине брусьев

- с наскока в упор (2 сек.)

- угол (2 сек.)

- мах назад, мах вперед

- мах назад, мах вперед

- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина

- И.П. – вис

- из виса, угол (2 сек.)

- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)

- броском поднести носки к перекладине

- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)

- броском мах назад, соскок

/девочки 9 лет/

1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев

- кувырок вперед согнувшись в сед

- складка ноги вместе в перекаат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек.,

перекаат в

упор присев

- опускание в мост, вставание любое

- переворот боком (колесо)

- прыжок прогнувшись

- элементы хореографии

2. Брусья

- подъем переворотом в упор

- оборот назад в упоре

- отмах назад из упора, отмах назад из упора

- махом назад соскок в основную стойку

3. Бревно

- наскок в упор

- поворот на 1800

(можно на двух носках)

- равновесие держать 2 сек.

- прыжок прогнувшись толчком двумя

- соскок прыжок прогнувшись

4. Опорный прыжок

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

/мальчики 9 лет/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.

- с шага переворот боком (колесо)

- переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (приставляя ногу)

- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.

- равновесие (любое)
- 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой
- падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)
- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись

ноги

вместе (обозначить)

- упор присев, стойка на голове (2 сек.)
- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног
- разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев
- прыжок вверх с поворотом на 360°

2. Конь-махи

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой
- мах правой, перемах левой вперед
- мах вправо, мах влево
- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади
- перемах левой назад
- мах вправо, мах влево
- перемах правой назад в упор
- перемах левой вперед
- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°

3. Кольца

- И.П. – вис
- из вися силой в вис согнувшись (2 сек.)
- силой опуститься в вис сзади (обозначить)
- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед, мах назад
- махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – стоя в жердях поперек
- с наскока в упор углом (2 сек.)
- разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед
- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

6. Перекладина

- И.П. – вис
- из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах

- оборот назад в упоре
 - соскок дугой прямым телом
- /девочки 10 лет/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на 1800 (любой)
- медленный переворот назад

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой

4. Бревно

- поворот на 1800 (можно на двух носках)
- медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой)
- соскок (любой)

/мальчики 10 лет/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две
- полет-кувырок
- два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад)
- равновесие на одной ноге (любое)
- шпагат (любой)
- стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)

2. Конь (без ручек)

- пять кругов в упоре поперек

3. Кольца

- из размахивания выкрут вперед прогнувшись
- мах назад
- махом вперед выкрут назад прогнувшись
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок переворотом прогнувшись

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см)

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

5. Брусья (низкие)

- из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом
- мах назад

- махом вперед угол (любой)
- стойка силой (любая обозначить)
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям

6. Перекладина

- из размахивания подъем разгибом – отмах
- оборот назад в упоре
- спад мах дугой, мах назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху
- мах вперед
- махом назад соскок прогнувшись

II этап: спортивно-оздоровительной специализации (11-15 лет)

/девочки 11-12 лет/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на 3600 (любой)
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)
- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- смена жердей
- соскок дугой

4. Бревно

- поворот на 1800 на одной ноге
- 2 разных медленных переворота
- широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое)

-

/мальчики 11-12 лет/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.

- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя

согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 1800

- кувырок в стойку на руках с прямыми руками

- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из

любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)

- два хореографических прыжка

- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

2. Конь-махи (без ручек)

- два круга поперек на теле

- проходка вперед (за любое количество кругов)

- два круга лицом наружу

- третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад

на 900

в упор продольно, круг в упоре продольно

- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом

назад на 900

в упор поперек

- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 1800 на левой руке встать левым

боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис глубоким хватом

- подъем силой в упор (2 сек.)

- угол (2 сек.)

- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)

- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды

- подъем махом назад в упор (обозначить)

- поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись

- разгибаясь, выкрут назад

- большим махом выкрут назад

- сальто назад прогнувшись в соскок

4. Прыжок

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

5. Брусья

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад

- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад

- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх

- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх

- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад

- отодвиг в упор на руки, мах вперед

- махом назад подъем в упор

- махом вперед угол (2 сек.)

- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)

- махом вперед соскок с поворотом на 1800

через левую (правую) руку

6. Перекладина

- И.П. – вис разным хватом
 - Вис углом, броском мах назад
 - мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
 - махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
 - махом вперед подъем разгибом в упор
 - отмах
 - два больших оборота назад
 - большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусанием рук в хват сверху (санжировка)
 - толчком двумя соскок встать лицом к перекладине
- /девочки 13-14 лет/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
 - серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног
- 1800 продольно
- поворот на одной ноге на 3600 (любой)
 - переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись
 - темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- оборот не касаясь
- большой оборот назад
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно

- переворот назад фляк. Слитно
 - медленный переворот вперед на одну ногу
 - поворот на одной ноге на 3600 (любой)
 - прыжок в любой продольный шпагат
 - соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто в группировке
- /мальчики 13-14 лет/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок
- один круг двумя – шпагат
- сальто вперед

- равновесие
 - стойка силой – стоять 2 секунды
 - рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрытием
- ## 2. Конь-махи

Упражнение №1

- два круга на теле
- переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор
- круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой

–

перемах правой в упор сзади

- два круга двумя
- соскок

Упражнение №2

- два круга на теле в упоре поперек
- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади
- круг в ручках
- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево
- перемах правой – два круга двумя
- переход в упор правая на теле, левая на ручке
- круг двумя с поворотом в упор поперек
- круг поперек
- соскок углом правым боком к коню

3. Кольца

Упражнение №1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор
- угол
- стойка силой любая (обозначить)
- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись
- два выкрута назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне
- стойка силой любая (держат 2 секунды)
- большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья

Упражнение №1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- подъем махом назад в упор

- мах вперед
- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

Упражнение №2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- поворот плечом вперед
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- махом назад подъем в упор
- мах вперед
- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держат)
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (450 – 900)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (450 – 600)
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (600 – 900)
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом
- отмах (450 – 900)
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху (600 – 900)
- махом вперед поворот кругом в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

/девочки 15 лет/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 3600

2. Опорный прыжок

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на 1800

(рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху.

Тело на уровне

горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать

2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на 360°

(любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат

- фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 180°

(рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/мальчики 15 лет/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот

вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке

- прыжок стойку на руках согнувшись – перекаат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор

сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком

другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с

двух на две

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на

теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

-

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.)

- силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги

врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед

- подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад

- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись

- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям

- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 450

-600

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 600 – 900

- оборотом назад сальто в вис

- подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад

- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 450 – 600
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 600 – 900
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

III этап: углубленной (специализированной) подготовки (16-18 лет)

/девушки 16-18 лет/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 3600

2. Опорный прыжок

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать

2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на 3600 (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием /юноши 16-18 лет/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот

вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке

- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор

сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком

другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с

двух на две

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 900

, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 1800 и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на 1800 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
- силой вис прогнувшись
- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.)
- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 450-600
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 600 – 900
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 450 – 600
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 600 – 900
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

4. Хореографическая подготовка.

4.1. Классический танец.

4.2. Партерная хореография.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Продолжительность учебной недели – *пять дней, с понедельника по пятницу:*

Этап образовательного процесса	1 классы	2-4 классы	5-8 классы	9 классы	10-11 классы
1. Начало учебного года	1 сентября 2021 г. («День Знаний»)				
2. Продолжительность учебного года	33 недели	34	34	34 (без учета экзаменационного периода)	34 недели (без учета экзаменационного периода)
4. Продолжительность учебной недели	5 дней				

Окончание учебного года:

1 классы – 21.05

2-8, 10 классы – 28.05

9 и 11 классы – в соответствии с документами о ГИА в 2022 г.

3.2. Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и учебных днях по 5-дневной учебной неделе.

Учебный период	Дата		Продолжительность		
			Количество учебных недель в четверти	Количество учебных дней в четверти	Количество выходных и праздничных дней
1 четверть	01.09.2021	29.10.2021	8 недель	43	16
2 четверть	09.11.2021	24.12.2021	7,5 недель	38	12
3 четверть	10.01.2022	23.03.2022	10,5 недель	50	20+ 3(п)
4 четверть	04.04.2022	28.05.2022	8 недель	39	14+2(п)
Итого в 2021/2022 учебном году			34	170	65+5(п)

3.3. Продолжительность каникул, праздничных дней в течение 2021 -2022 учебного года

наименование каникул	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность каникул
Осенние каникулы	30.10.2021	07.11.2021	9 дней
Зимние каникулы	30.12.2021	09.01.2022	11 дней
Дополнительные каникулы	14.02.2022	20.02.2022	7 дней
Весенние каникулы	24.03.2021	03.04.2022	10 дней
Летние каникулы	27.05.2022	31.08.2022	98 дней

Праздничные дни	02.02, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05.	5 дней
Итого	140	

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.4. Условия реализации программы

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

	Комплект для спортивной гимнастики	Комплект	Краткое описание применения	Кол-во
1	Скамейка гимнастическая жесткая	Представляет собой конструкцию, состоящую из верхней и нижней досок, соединенных между собой при помощи трёх металлических опор. Верхняя и нижняя доски скамейки изготовлены из хвойных пород дерева. Верхняя доска скамейки - сидение шириной 230 мм, толщиной 40 мм. Нижняя доска шириной 150 мм, толщиной 40 мм используется для возможности применить скамейку как бревно, если её перевернуть. Покрытие полиуретановым лаком, который защищает поверхности скамьи. Две металлические опоры снабжены регулировочными подпятниками и крепятся по краям скамейки. Для дополнительной жесткости скамейки между верхней и нижней досками крепится средняя опора. Сборка скамейки производится при помощи болтов и винтов. Габаритный размер: длина 200 см, ширина 23 см, высота 30 см. Масса 12 кг. В комплект входит: доска верхняя-1шт, доска нижняя-1шт, опора крайняя с подпятниками -2шт, опора средняя-1шт, комплект метизов - 1	В соревнованиях, тренировках	4

		комп.		
2	Мат гимнастический прямой	Представляет собой конструкцию, состоящую из верхней и нижней досок, соединенных между собой при помощи трёх металлических опор. Верхняя и нижняя доски скамейки изготовлены из хвойных пород дерева. Верхняя доска скамейки - сидение шириной 230 мм, толщиной 40 мм. Нижняя доска шириной 150 мм, толщиной 40 мм используется для возможности применить скамейку как бревно, если её перевернуть. Покрытие полиуретановым лаком, который защищает поверхности скамьи. Две металлические опоры снабжены регулировочными подпятниками и крепятся по краям скамейки. Для дополнительной жесткости скамейки между верхней и нижней досками крепится средняя опора. Сборка скамейки производится при помощи болтов и винтов. Габаритный размер: длина 200 см, ширина 23 см, высота 30 см. Масса 12 кг. В комплект входит: доска верхняя-1шт, доска нижняя-1шт, опора крайняя с подпятниками -2шт, опора средняя-1шт, комплект метизов - 1 комп.	В соревнованиях, тренировках	9
3	Мостик гимнастический подпружиненный	Предназначен для запрыгивания на снаряд и выполнения опорных прыжков на занятиях по спортивной гимнастике в учебных общеобразовательных учреждениях. Устанавливается на ровной поверхности в закрытых помещениях. Габаритный размер (ДхШхВ) 100х60х17 см. Мостик изготовлен из многослойной фанеры толщиной 15 мм. Платформа мостика прямая, имеет прочное покрытие из эластичной набивки и материала (ковролин), препятствующего скольжению ног во время выполнения прыжков. Для повышения упругости	В соревнованиях, тренировках	2

		мостика между платформой и его опорами установлены две пружины из высококачественной стали.		
4	Бревно гимнастическое напольное (3 м)	Предназначен для запрыгивания на снаряд и выполнения опорных прыжков на занятиях по спортивной гимнастике в учебных общеобразовательных учреждениях. Устанавливается на ровной поверхности в закрытых помещениях. Габаритный размер (ДхШхВ) 100х60х17 см. Мостик изготовлен из многослойной фанеры толщиной 15 мм. Платформа мостика прямая, имеет прочное покрытие из эластичной набивки и материала (ковролин), препятствующего скольжению ног во время выполнения прыжков. Для повышения упругости мостика между платформой и его опорами установлены две пружины из высококачественной стали.	В соревнованиях, тренировках	2
5	Переклади на гимнастическая пристенная	Предназначен для запрыгивания на снаряд и выполнения опорных прыжков на занятиях по спортивной гимнастике в учебных общеобразовательных учреждениях. Устанавливается на ровной поверхности в закрытых помещениях. Габаритный размер (ДхШхВ) 100х60х17 см. Мостик изготовлен из многослойной фанеры толщиной 15 мм. Платформа мостика прямая, имеет прочное покрытие из эластичной набивки и материала (ковролин), препятствующего скольжению ног во время выполнения прыжков. Для повышения упругости мостика между платформой и его опорами установлены две пружины из высококачественной стали.	На тренировках	2
6	Консоль пристенная для канатов и	Предназначена для обучения лазанию и общефизической подготовки в общеобразовательных учебных заведениях. Представляет собой	На тренировках	1

	шестов (3 крюка)	настенную конструкцию для подвешивания спортивных снарядов - канатов и шестов. Расположение снарядов в ряд параллельно стене. Габаритный размер консоли в сборе (ДхВхШ) 2200х957х910 мм. Конструкция выполнена из стальной трубы диаметр 76 мм, металлической профильной трубы 40х40 мм, металлической профильной трубы 40х25 мм. Предусмотрено свободное перемещение по горизонтали спортивных снарядов к стене по специальной направляющей - крюки подвеса и снаряды могут передвигаться от стены к рабочей точке подвеса. Это дает возможность убирать спортивные снаряды к стене, когда они не используются. Окраска полиуретановым красителем. Расстояние между снарядами 1 м. Расстояние от стены до снарядов – 0,75 м. Вес 30 кг. Максимальная нагрузка - 300 кг. Высота крепления консоли согласуется с высотой спортивного зала и длиной спортивных снарядов. Монтаж к стене анкерными болтами.		
7	Канат для лазания	Канат должен быть плетеный из хлопчатобумажных нитей с зачехленными торцами. Толщина каната- не менее 40 мм, длина - не менее 5 м. В верхней части каната на болтах должны быть закреплены металлические накладки - проушины для подвески каната. Разрывная нагрузка каната – не менее 3800 кг.	В соревнованиях, тренировках	1
8	Конь гимнастический	Назначение: для занятий спортивной гимнастикой в закрытых помещениях Конструкция: сборно-разборная Состав конструкции: корпус, стальные опоры Материал корпуса: дерево Покрытие корпуса: упругая набивка	Для тренировок	1

		Материал обтяжки корпуса: искусственная мебельная кожа Регулировка по высоте: наличие Диапазон по регулировке верхней поверхности: от 900 до 1350 мм, с интервалом 55 мм Крюк для фиксации снаряда к полу: наличие В комплект поставки входит: корпус - 1 шт, опора - 2 шт, крепление к полу - 1 комп.		
9	Козел гимнастический	Назначение: для занятий спортивной гимнастикой в закрытых помещениях Конструкция: сборно-разборная Состав конструкции: корпус, стальные опоры Материал корпуса: дерево Покрытие корпуса: упругая набивка Материал обтяжки корпуса: искусственная мебельная кожа Регулировка по высоте: наличие Диапазон по регулировке верхней поверхности: от 900 до 1350 мм, с интервалом 55 мм Крюк для фиксации снаряда к полу: наличие В комплект поставки входит: корпус - 1 шт, опора - 2 шт, крепление к полу - 1 комп.	Для тренировок	1
10	Мяч баскетбольный	Материал покрышки резина, бутиловая камера, клееный, не менее 8 панелей, материал обмотки камеры - нейлон. Размер 5.	Для тренировок	5
11	Мяч гимнастический глянцевый	Имеет глянцевое покрытие. Материал: силикон. Диаметр не менее 170 мм.	На тренировках	11
12	Мяч волейбольный	Имеет глянцевое покрытие. Материал: силикон.	Для тренировок	5

IV. Методическое обеспечение программы

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося

необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения, и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности, занимающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать

знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники -

простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны

занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Задачи тренера-преподавателя: следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

Методы обучения технике гимнастики.

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
 2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
 3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
 4. Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
 5. Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.
 6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.
 7. Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов.
- Очевидно, что главным в обучении технике гимнастики является формирование

соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

1. Тренер-преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.

2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.

3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Занимающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно,

создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств.

Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

2.5. Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2019.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра-спорт, 2021
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 2007.

Для обучающихся:

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 2018 г.
2. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. М.: Расмирти, 2018г

Для дополнительной литературы:

1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. – М., 2016 – С. 23.

2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2016. – С 147.
3. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>

Приложения № 1

Классификация акробатических упражнений

Упражнения в балансировании.

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

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

Согнув ногу— тело вертикально; опора на всю ступню выпрямленной ноги, свободная нога согнута и приподнята вперед. Высокое равновесие— тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения. Равновесие « Ласточка»- тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Шпагаты. Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. Полушпагат «улитка» - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. Прямой шпагат - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты. Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. Мост на коленях — мост с опорой на голени и руки. Мост на предплечьях — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – 4 секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. Упор углом - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки. Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – 4 секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову. Стойка на руках- тело прямое с опорой на кисти.

Вращательные упражнения.

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

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

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

Разновидности перекатов: В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь; На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой; В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки; В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе; С поворотом в шпагат- то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди. Перекат прогнувшись с коленей— то же, но из стойки на коленях. Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Кувырки. Кувырок - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры.

Технически правильное выполнение кувырков характеризуется мягкостью переката- вращения и точностью принятых положений. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто.

Кувырок - из упора присев толчком ног с опорой затылком и шеей перекат в группировке до упора присев. Разновидности: в сед согнув ноги, в сед, в сед ноги врозь, на одну ногу, в стойку на лопатках. Длинный кувырок — то же, но с более далекой постановкой рук вперед (без прыжка и фазы полета).

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

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

Приложения № 2

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Группировка.

Техника выполнения. Группировка - это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).



Последовательность обучения. 1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Типичные ошибки. 1. Откинута назад голова.

2. Ноги вместе, не разведены.

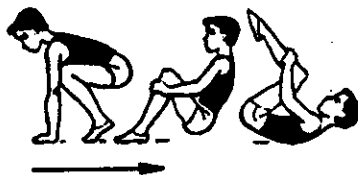
3. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).

Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

2. «Ванька-встанька».

Техника выполнения. Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову.

Последовательность обучения:



1. Из положения группировки, сидя перекаат назад – вперед на спине.
2. Из положения группировки, сидя перекаат назади перекаатом вперед вернуться в и.п.
3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед.
5. Перекааты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе.
6. Их упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.

Требования к выполнению. Наиболее сложным из приведенных перекаатов является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

3. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекаат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



- Последовательность обучения.
1. Группировка из различных и.п.
 2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
 3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
 4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
 5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Типичные ошибки. 1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).

2. Отсутствие отталкивания ногами.

3. Недостаточная группировка

4. Неправильное положение рук.

5. Опора руками сзади при переходе в упор присев.

Страховка и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом

партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

4. Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.



1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Типичные ошибки. 1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).

2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.

3. Неплотная группировка.

4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.

5. Медленное переворачивание.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

5. «Самолет».

И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед

Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать.

Страховка. Одной рукой поддерживать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

6. «Колечко».

И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на

удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. Страховка. Одной рукой поддерживать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

7. «Корзинка».

И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища.

Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами.

Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

8. «Ласточка» с колена или кошка хвостик подняла.

И.п. – упор на руках и коленях.

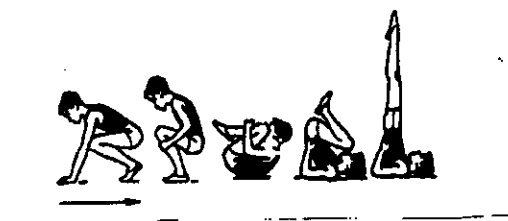
Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие.

Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы.

Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

9. Стойка на лопатках («Березка»).

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.



Техника выполнения.

1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки.

2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки.

3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми

носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п.

Усложнения.

1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги.

2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата.

3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног.

Страховка. Помогать, детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п.

Типичные ошибки.

1. Сгибание в тазобедренных суставах;

2. Тело отклонено от вертикальной плоскости;

3 Широко разведены локти.

10. «Птичка».

И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди.

Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. Усложнение. Одну ногу поднять или согнуть к голове. Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

11. Переворот в сторону («Колесо»).

Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90 градусов выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку - ноги

врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо».

Последовательность обучения.

1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей.

2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это упражнение помогает освоению второй половины переворота).

3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1.

4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону.

Типичные ошибки.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку.

Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

12. Из положения, лежа на спине «мост».

Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.

Последовательность обучения.



1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).

2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее.

3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью.

4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.

Типичные ошибки.

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.



2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей.

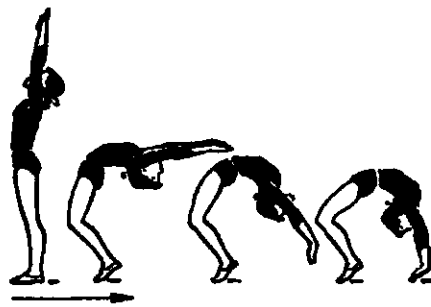
3. Руки и ноги широко расставлены.

4. Голова наклонена вперед.

Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову



наклонить назад до отказа.

Последовательность обучения.

1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине.
2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полушагата, наклон назад с захватом руками за рейку.
3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища.
4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу.

Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад.

Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

14. Кувырок назад в полушагата.

Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя



руками по полу - полушагата.

Последовательность обучения.

1. Из упора присев кувырок назад в упор присев.

2. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях.
3. Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую назад.
4. Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед.
5. Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полушпагат. 6. Из упора присев кувырок назад в полушпагат.

Типичные ошибки.

1. Резкое опускание согнутых и прямой ноги.
2. Сгибание ноги, отведенной назад.

Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько



прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки.

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.

Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

16 «Кольцо» (стоя).

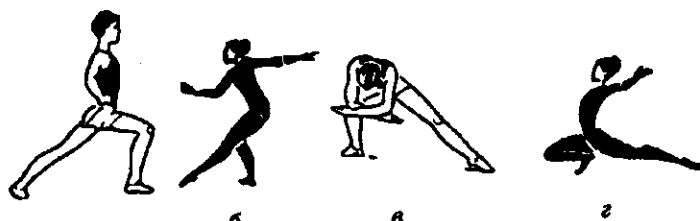
И.п. – о.с. Сначала с опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение.

Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выпгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы.

Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

17. «Лебедь» или Выпад. И.п. - о.с.

Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на



выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая – вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). Выпад назад - выставленные ноги назад (б); Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (г).

Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

18. «Улитка» или Полушпагат.



И.п. – стоя на двух коленях.

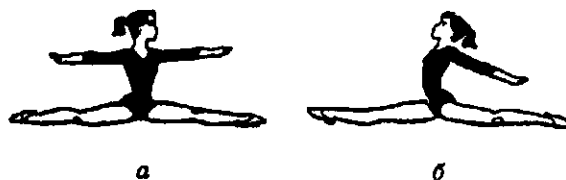
Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку.

Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверх, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги.

«Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

19. Шпагат (прямо) И.п. – о. с.

Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты,

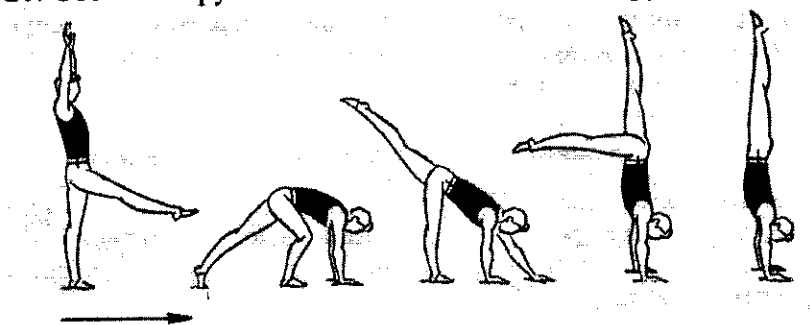


колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это возможно.

(Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии).

Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам садился на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.



Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад.

Последовательность обучения.

1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Типичные ошибки.

1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук.
2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах.

Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

Упражнения на гимнастических снарядах

Мальчики

(первый год обучения)

Акробатические упражнения. Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев из основной стойки.

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Полушпагат («улитка»). Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

I. И.п. - основная стойка.

1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4.

Выпрямиться, руки в стороны; 5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая дугой книзу); 6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз; 7. Упор присев; 8.

Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

III. 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз.

Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).

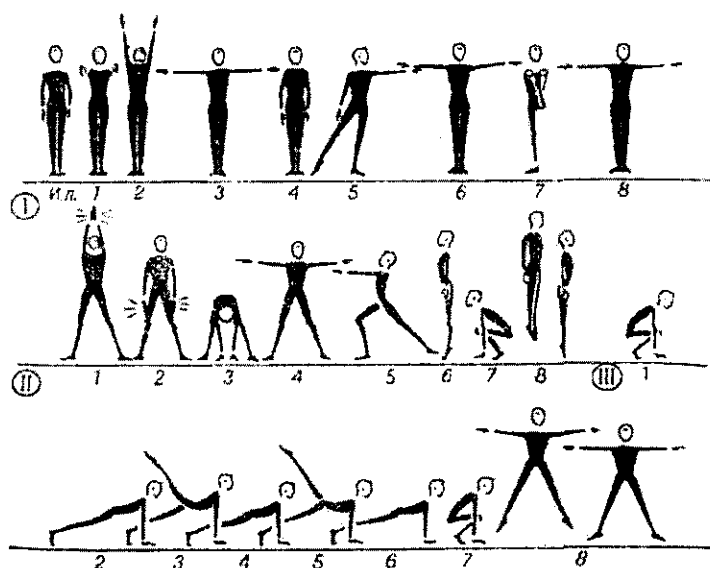


Рис.2

Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или подколенками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Мальчики (второй год обучения).

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, переворот в сторону («колесо»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись.

Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой. I. И.п. - основная стойка. 1. Руки вперед; 2. Руки вверх; 3. Руки в стороны; 4. Руки вниз; 5. Шаг влево, правая на носке, левую руку в сторону, поворот головы налево; 6. Приставить правую, правую руку в сторону, смотреть прямо; 7. Мах левой ногой вперед, руки вперед ладонями книзу (касаясь ладони); 8. Приставить левую, руки в стороны.

II. 1. Шагом вправо стойка ноги врозь, руки вверх и хлопок; 2. Дугами наружу руки вниз и хлопок о бедра; 3. Наклон вперед, ладонями коснуться пола (кисти рядом); 4.

Выпрямиться, руки в стороны; 5. Поворот направо, сгибая правую, руки вперед (левая

дугой книзу); 6. Приставить левую в стойку на носках, руки вниз; 7. Упор присев; 8. Прыжок прогнувшись с поворотом налево кругом, руки вниз.

III. 1. Упор присев; 2. Упор лежа; 3. Правую ногу назад; 4. Упор лежа; 5. Левую ногу назад; 6. Упор лежа; 7. Упор присев; 8. Прыжком поворот направо в стойку ноги врозь, руки вниз. Упражнение разучивается по частям (Рис. 2).

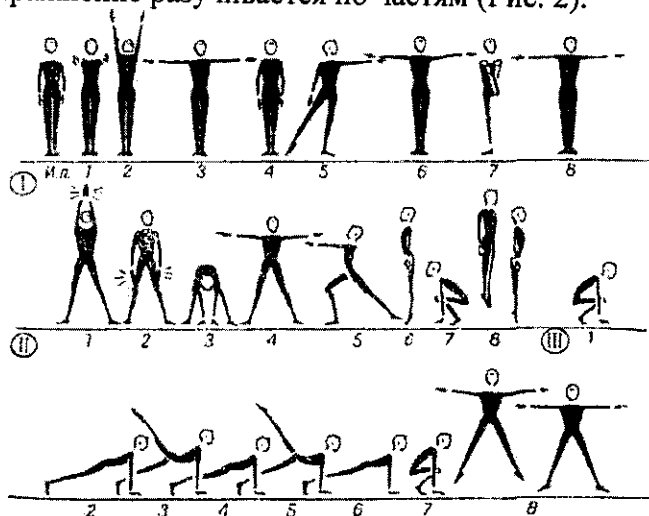


Рис.2

Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или подколенками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнение и низкой перекладине. Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из виса стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

Мальчики (третий год).

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке (назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед скрестно и в сед прямыми ногами.

Кувырок назад. Два, три кувырка вперед. Кувырок назад в полушпагат.

Стойки и перевороты. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя).

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»). Стойка на руках (самостоятельно). Переворот в сторону («колесо»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост из положения стоя. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»). Полушпагат («улитка»), Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Вольное упражнение. Соединение нескольких элементов в сочетании с музыкой.

На основе элементов исходной базовой подготовки первого года обучения оставляются простейшие комбинации на гимнастических снарядах.

Вольные упражнения

Исходное положение - основная стойка.

I. 1-2. Подняться на носки, руки дугами вперед - вверх - в стороны. 3-4. Кувырок назад в группировке. 5-6. Перекатом назад - стойка на лопатках. 7-8. Держать.

II. 1-2. Лечь на спину, руки вверх. 3-4. Мост нош врозь. 5-6. Лечь на спину, руки вверх. 7-8. Поворот налево на 180° .

III. 1-2. Дугами через стороны, руки вниз, упор лежа на согнутых руках. 3. Упор лежа. 4-5. Сед на пятках с наклоном вперед. 6. Кувырок вперед в упор присев.

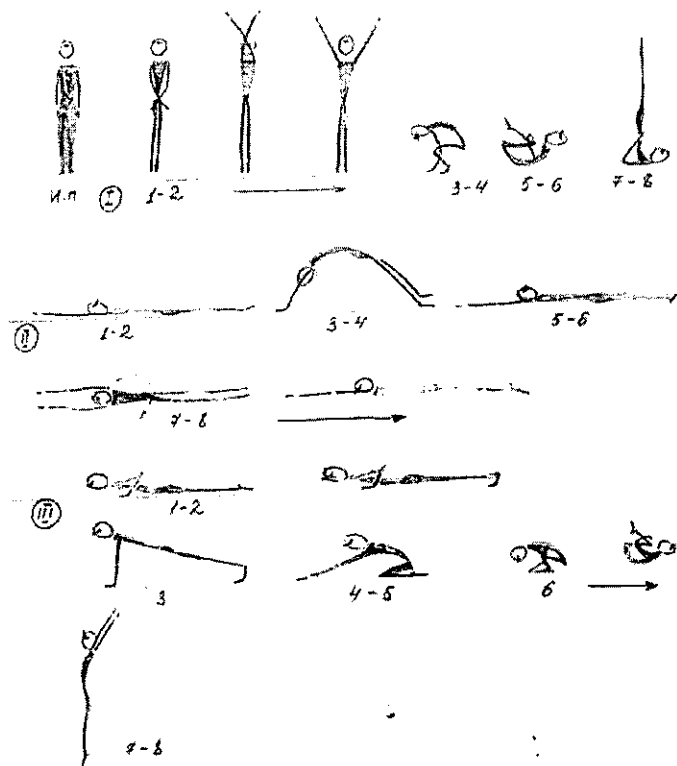


Рис.3

7-8. Прыжок вверх прогнувшись, приземление.

Лазанье (канат или шест). Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис зацепом пятками или подколенками;

Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжки с разбега на канат в вис.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнение и низкой перекладине.

Раскачивания в висе на перекладине, висы различным хватом: снизу, сверху, разноименным хватом, вис на одной руке поочередно, небольшое размахивание; наскоки в упор из вися стоя на горке матов; имитация махов вперед-назад с помощью преподавателя методом проводки;

Девочки

(первый год обучения)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке {назад - вперед) из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика («колобок катится с горки»).

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами, стойка на голове с согнутыми и прямыми ногами, (из упора присев толчком двумя), стойка на

руках с помощью и опорой ногами о стенку («веселый клоун»).

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Из положения «мост» поворот направо (налево) кругом в упор на Правом (левом) колене. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат, Полушпагат с наклоном и прогнувшись. Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации. Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

1. Встать на носки, руки вверх;
2. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);
3. Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед;
4. Перекат назад, стойка на лопатках (держать);
5. Перекат вперед в упор присев
6. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

Лазанье. (Канат или шест) Лазанье на высоту 2-3 метра с прыжка по наклонному и горизонтальному канату в вис завесом пятками или подколенками.

Прыжок. Прыжки в длину с места и с разбега, прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на препятствия толчком одной и двумя ногами, прыжки на канат о разбега в вис стоя и в вис (толчком двумя ногами).

Прыжок на мост и выход вверх. Приземление. Наскок на возвышение 0,5 м. с прямыми ногами.

Упражнения на гимнастических снарядах

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек.
2. То же с закрытыми глазами.
3. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.
4. То же с закрытыми глазами.
5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги.

6. То же с закрытыми глазами.
7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. То же на другой ноге.
8. То же с закрытыми глазами.
9. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии - поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.
10. То же с закрытыми глазами.
11. Упражнения 9 и 10, полуприседая и вставая.

На низком бревне. Повторить 2-3 раза вышеперечисленные упражнения на низком бревне, а на высоком бревне предложить ребенку только пройти (или проползти) по бревну, держась за палец преподавателя (преодоление страха, неуверенности, развитие способностей сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве в условиях ограниченной опоры, расположенной на высоте).

Девочки

(второй год обучения).

Акробатическое соединение (Рис. 5)

Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекаты в группировке {назад - вперед} из положения сидя и из упора присев («Ванька-встанька»). Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»), кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед скрестно в сед прямыми ногами.

Стойки. Стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами.

Мосты и шпагаты. Мост из положения лежа на спине. Мост опусканием. Мост с двух колен («верблюд»), Полушпагат «улитка», Полушпагат с наклоном и прогнувшись.

Шпагат правой (левой). Шпагат ноги врозь с наклоном вперед («шнур»).

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

Исходное положение - основная стойка

I. 1. Старт пловца; 2. Упор, стоя согнувшись; 3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед. 5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («берёзка»); 7-8. Держать.

II. 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук. 3. Толчком ног шпагат на левую (правую).

4. Руки в стороны; 5-6. Держать.

7-8. Перемах правой (левой) в сед руки вверх.

III. 1-2. Наклон вперед, разводя ноги врозь (90°), «складка» 3-4. Мост;

5-6. Держать; 7-8. Поворот кругом в упор присев.

IV. 1-2. Встать в равновесие на левой (правой); 3-4. Держать;

5. Приставить ногу – «старт пловца»; 6. Прыжок вверх прогнувшись;

7. Доскок руки вверх; 8. Основная стойка.

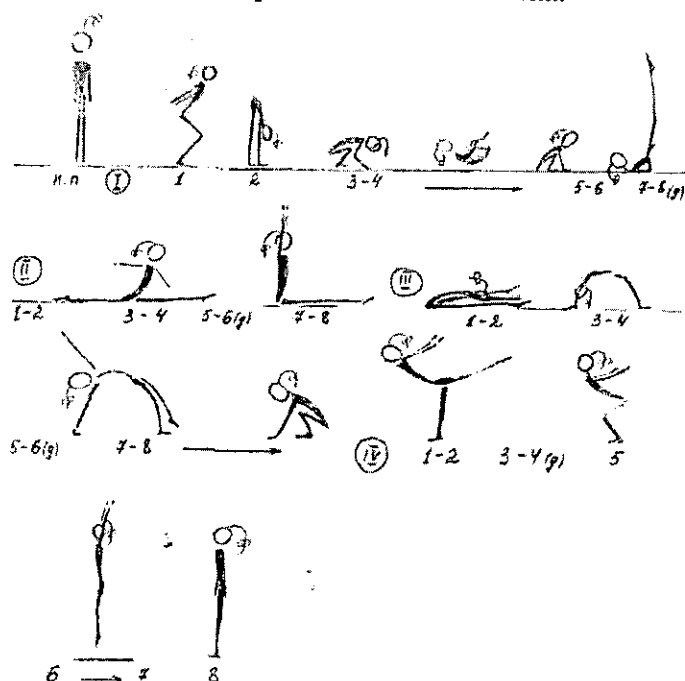


Рис.5

Девочки

(третий год обучения).

Вольные упражнения (Рис. 6). Исходное положение - основная стойка

I. 1-2. Встать на носки, руки вверх, прогнуться.

3-4. Равновесие на правой (левой), держать.

5. Через стойку на руках, кувырок вперед в присед.

6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).

7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.

8. Сгибая руки и ноги - «моста», держать.

II. 1. Поворот кругом в упор присев.

2. Кувырок назад, ноги врозь

3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх.

5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев.

7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

III. 1-2. Переворот боком («колесо»).

3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°.

5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед.

7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.

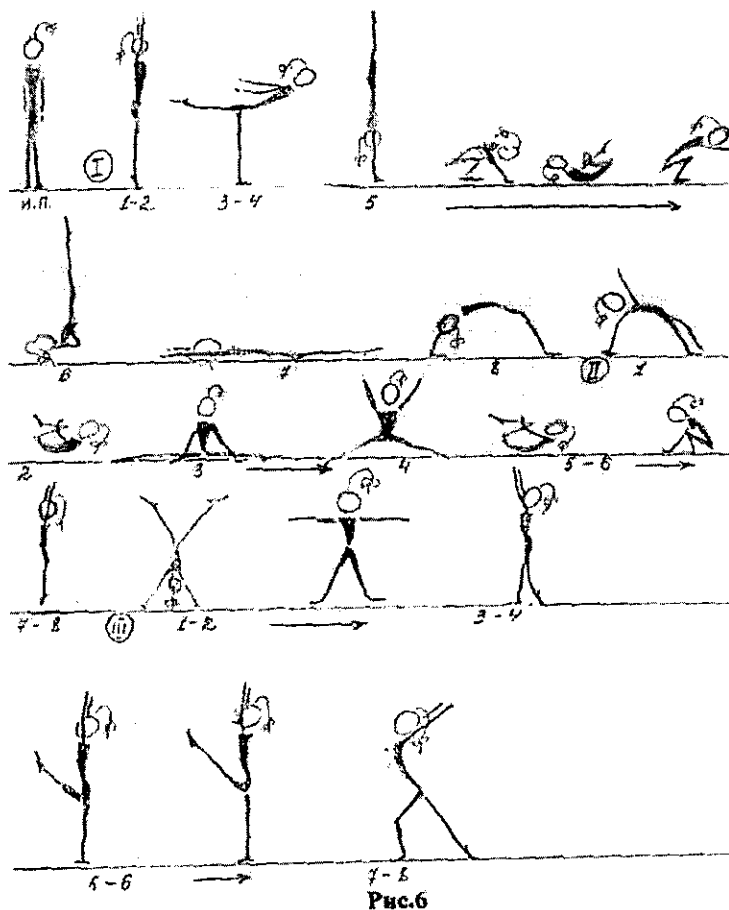


Рис.6

Все упражнения оцениваются по 10-балльной системе. Если ребенок не может делать какие-то упражнения или боится, эти упражнения убираются или заменяются на более простые и легкие.

Выполнение упражнений не самоцель, главное, чтобы ребенок получил радость от движения, закрепил и пронес это ощущение как можно дольше по жизни, а затем передал любовь, радость движения своим детям.

Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной, дыхательной систем, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста. Физическая культура приводит его к телесной гармонии, воспитывает эстетическое чувство от ощущения телесного здоровья, без которого немислим творческий процесс оздоровления организма.

Приложения № 4

Развитие физических качеств

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолывать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Гимнастические силовые упражнения

Упражнения для рук и плечевого пояса

1.Отжимание в упоре лежа.

Правила выполнения: руки на гимнастической скамейке, туловище выпрямлено, ноги на полу; руки сгибать до касания скамейки грудью, сохраняя выпрямленное положение туловища, разгибать – полностью.

2.Усложненные варианты отжиманий в упоре лежа на полу:

В замедленном темпе;

На широко разведенных руках;

3.Прыжки в упоре лежа на полу:

Сгибая и резко разгибая руки, оттолкнуться от пола, приподнимая ладони;

То же, успевая сделать хлопок руками;

Упражнения для туловища и рук

1.И.п. – лежа на спине:

Быстро сесть, группируясь, и спокойно вернуться в и.п.;

Сесть, поднимая ноги в угол

Поднять прямые ноги до касания пола носками за головой

Скрестные движения ногами, приподнятыми от пола;

2.И.п. – лежа на животе:

Прогибание и удерживание положения;

Перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки;

То же, без опоры;

3.Контрольные упражнения:

Сесть и встать на одной ноге, поднимая другую вперед;

Удерживать высокий угол, сидя на полу;

Из положения сидя на полу подняться в упор углом;

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

Приложения № 5

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы. Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно-двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходится трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Однако в спортивной практике есть немало примеров отличного освоения и мостов не только в 13-16 лет (что вполне естественно), но и после 20.

Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие гантели (50-100 г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд; в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах.

1. Маховые движения согнутыми руками. И.п. – руки перед грудью, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны - назад до отказа, вначале медленно, спокойно, затем постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад.

2. Маховые движения прямыми руками. И.п. – руки в стороны, на уровне плеч. Махи выполняют в стороны – назад, постепенно ускоряя темп.

То же, вверх – назад и вниз – назад из положения руки вперед.

3. Круговые движения согнутыми руками. И.п. – о.с., руки к плечам или перед грудью. Круговые вращательные движения выполняют в обоих направлениях : вперед – вверх и назад. Амплитуду и скорость вращений постепенно увеличивают.

4. Круговые движения прямыми руками. И.п. – о.с., руки в стороны. Вращательные движения выполняют вверх – назад и вниз – назад.

То же, руки в стороны - книзу и вверх - наружу.

Упражнения для развития подвижности

в тазобедренных суставах.

1. Глубокое покачивание в выпаде вперед.
2. Махи ногами вперед, в стороны, назад.

Упражнения для развития гибкости позвоночника.

1. Наклоны в стороны. И.п. – о.с., руки на поясе. Одиночные и пружинящие наклоны вправо и влево, точно в сторону с постепенным увеличением амплитуды за счет различных положений рук (за голову, в сторону, вверх) и ног (стойка на ширине плеч, шире плеч, шире плеч с выпадами в сторону, разноименную наклон: наклон влево – выпад вправо).
2. Повороты в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты направо и налево с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Эффективность упражнения увеличивается при выполнении его с отведенными в стороны руками или с отведением рук в стороны во время поворота из положения на поясе, перед грудью, за головой.
3. Наклоны вперед. Их выполнение позволяет оценивать гибкость детей.
4. Наклоны назад.
5. Круговые движения тазом.
6. Круговые движения плечами

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или

скорость движения, или то и другое одновременно.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многократное выполнение силовых и статических упражнений.

Развитие силовой выносливости

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, движения прямыми руками во всех направлениях с гантелями или амортизаторами.
2. Отжимание в упоре лежа: руки на табурете; руки и ноги на полу; ноги на табуретке.
3. Подтягивание на перекладине в хвате обычном и широком; с отягощениями.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре на спинках стульев.

Упражнения для ног и туловища

1. Глубокие приседания: обычные; с гантелями; на одной ноге.
2. Поднимание ног в угол; сидя на полу; на стуле; лежа на спине.
3. Прогибание: лежа на животе, на полу, на стеле.
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке или перекладине: согнутых, выпрямленных до положения угла, до касания перекладины.
5. Подъем переворотом в упор на перекладине.

Статические упражнения

В эту группу входят упоры, висы, стойки и другие статические положения, для удерживания которых требуются значительные напряжения. В каждом подходе упражнения фиксируют до отказа (от 2 до 20 сек.), количество подходов 2-8. Достигнув этого результат, следует усложнить упражнения, используя отягощения или меняя и.п.

Развитие скоростной выносливости

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с резиновыми амортизаторами, гантелями, на гимнастической стенке, перекладине, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе.

Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения, рассмотренные (см. главу «Развитие силы»). Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

