

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА №3

ПРИНЯТО:

протокол №2
педагогического совета
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ №7 от 01.02.2016г.

Директор А.Н. Мирошкин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

«Оздоровительная гимнастика»

Возраст обучающихся: 4-6 лет
Срок реализации: 3 года.

Авторы:
Болотская О.В.,
тренер-преподаватель

Орел-2016г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....стр.3-12
2. Учебно-тематический план,,,стр.13-15
3. Содержание изучаемого курса..... стр.16-35
4. Методическое обеспечение дополнительной
общеобразовательной программы,,,стр.36-41
5. Список литературы,,,стр.42



1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Занятия спортивной гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь

двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

В своей общеобразовательной программе по спортивной гимнастике «Оздоровительная гимнастика» я постаралась раскрыть основные задачи тренировочной работы в начальном этапе подготовки юных гимнастов.

Основной целью программы «Оздоровительная гимнастика» является создание прочной основы для воспитания подрастающего здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
2. Формировать правильное отношение детей к занятиям гимнастикой и стойкий интерес к занятиям физической культурой.
3. Наличие положительных мотивов посещения тренировочных занятий, осознание их необходимости для себя. Превращение знаний, умений и навыков обучающихся в убеждения, привычки и нормы поведения.
4. Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, физической культуры и здоровьесбережения в целом;
5. Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья.
6. Создание комфортной, доброжелательной образовательной среды и развивающего общения; воспитания личности гражданина.

Оздоровительные задачи:

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений.

Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;

Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;

Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;

Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.

Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Воспитательные задачи:

Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;

Пропагандировать физическую культуру и спорт

Осуществление целей и задач программы предполагает получение конкретных спортивных результатов:

1. Достижение оптимально высокого уровня физической подготовки.
2. Выполнение учащимися тестов по общей и специальной физической подготовке.
3. Успешное выступление на соревнованиях. Рост спортивных достижений и результатов

Актуальность моей общеобразовательной программы по спортивной гимнастике «Оздоровительная гимнастика» обусловлена тем, что появилась

потребность в дополнительных образовательных услугах в области физической культуры и спорта в раннем возрасте и само название программы говорить об оздоровлении.

Ежегодно к началу учебного года в нашу школу обращаются родители, с просьбой привлечь к занятиям физической культурой своих детей и большинство – это дети дошкольного и младшего школьного возраста. В сознании родителей, общества в целом, все больше растет понимание важности физической активности, физического воспитания и образования как фактора здоровья, здорового образа жизни.

Разработка данной программы стала неотъемлемой частью новых нормативно-правовых документов по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, концепции дополнительного образования, программы дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для применения в образовательных организациях, подготовлена программа заслуженным тренером Российской Федерации Ириной Александровной Винер, в соответствии с которыми, спортивная школа может и должна осуществлять набор детей раннего возраста 4-6 лет, при соблюдении организационно-методических и медицинских требований. Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей—понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей, с учетом программы физического воспитания в дошкольных учреждениях и начального этапа в рамках многолетней подготовки спортсменов.

Программа является основным документом для эффективного построения многолетней подготовки, как квалифицированных гимнастов, так и содействует успешному решению задач общего физического воспитания девочек.

Срок реализации программы 3 года.

Спортивно-оздоровительный этап (СО) – Срок реализации от 1 – до 3 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортивной гимнастикой, не имеющих медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача-педиатра). Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисленных в спортивную школу, так и обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься спортивной гимнастикой.

Этап начальной подготовки (НП) - Срок реализации 2 года.

В группы начальной подготовки переводятся учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, желающих заниматься спортивной гимнастикой, выполнившие требования по физической и спортивной подготовке.

Ожидаемые результаты:

Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и коммуникативных качеств у детей имевших низкий уровень их развития;

Стабилизация эмоционального фона у детей;

Снижение заболеваемости;

Потребность в ведении здорового образа жизни.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. Организационные:

Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный) ;

Словесные (описание, объяснение, название упражнений) ;

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений) ;

Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение) ;

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование) .

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой) .

Круговая тренировка и её разновидности:

- По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость) ;

- По методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость)

- По методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Мотивационные (убеждение, поощрение) ;

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

Первый этап обучения *начальное обучение новому движению*. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения *углубленное разучивание движения*. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты:

при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение

движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения *закрепление и совершенствование движения*. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное время.

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю, с группой по 10-15 человек, продолжительностью 45 минут.

Структура занятия:

Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т. к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 20-25 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа,
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопу, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.) .

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

Заключительная часть занимает 5-7 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление, отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением, упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т. п., игра.)

2.Учебно-тематический план.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группа	Год обучения	Возраст	Кол-во уч-ся в группе	Часы в неделю	В конце учебного выполнения программы
СОГ. Спортивно-оздоровительная	1	4-5	10-15	2 час по 45 мин. 2 раза в неделю Всего: 72 часа	
НП. Начальной подготовки	2	5-6	8	3 часа по 2 акад. 3 раза в неделю Часа Всего 276 час	3 юношеского разряда
НП. Начальной подготовки	3	5-7	8	3 часа по 2 акад. Часа 3 раза в неделю Всего: 276 час	2 юношеского разряда

Учебно-тематический план.

№	Наименование темы (раздела)	Первый год		Второй год		Третий год	
		обучения СОГ		обучения НП		обучения НП	
		Теори я	Практик а	Теори я	Практик а	Теори я	Практик а
1.0.	Теоретическая подготовка	3 часа		4 часа		6 часов	
1.1.		1		1		2	
1.2.		1		2		2	
1.3.		1		1		2	
2.0	Практическая часть		65 час		266 час		261
2.1.	Общая физическая подготовка		30 час		120 час		100 час
2.2.0	Специальная физическая подготовка						
2.2.1	Гимнастически . е упражнения		15		80		77
2.2.2	Акробатические упражнения		5		42		60
2.2.3	Музыкально- . ритмическая подготовка		3		12		12
3.0	Подвижные и музыкальные игры		3		12		12
4.0.	Тестирование -промежуточное -итоговое		2 2		2 2		3 3
	Соревнования				2		3
	ИТОГО	72 час		276		276	

3.Содержание изучаемого курса.

Формы теоретических занятий: беседа, диалог, объяснение, теоретические сведения в процессе учебно-тренировочного занятия.

Целевая направленность теоретических знаний для девочек 4-6 лет: научить и приучить воспитанниц применять полученные знания по сохранению и укреплению здоровья на практике.

Теоретическая подготовка(3-6 часов)

1. Занимательная гимнастика. Гимнастика и цирк. Показательные выступления гимнастов. Гигиена.

Режим, питание и гигиена.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом, дневник самоконтроля.

2. Человек. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

3. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи в различных ситуациях. Воспитание навыков культурного поведения

Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения. Безопасное поведение в спортивном зале и во время занятий.

Практическая подготовка. 65-266 часов

Содержание тренировочного процесса направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Название темы	Изучаемый материал	Методические рекомендации
Строевые. упражнения	Ос.с., построение в колонну по 1, в шеренгу, по 1, в круг, перестроение по звеньям „по заранее установленным местам ,размыкание на вытянутые в стороны руки , повороты направо ,налево ,команду “Шагом марш”,Группа стой ! “	
Виды ходьбы	Ходьба обычная на носках ,пригнувшись, на пятках, с различными положениями рук , под счет тренера-преподавателя, коротким (25-30 см),средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом.	
Виды бега	Бег обычный с изменением направления, движения, по указанию тренера-преподавателя ,коротким(50-55см), средним (80-90 см),длинным (100-110 см) шагом, чередования с ходьбой до 150 см.	
Виды прыжков, опорных прыжков	Прыжки на одной и на 2-х ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и 2-х ногах, в длину с места, с высоты, до 30 см, с разбега(место отталкивания не	

	<p>обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега, и с отталкивания одной ногой через плоское препятствие, через набивные мячи, через веревочку,(высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную висящую и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.</p>	
<p>Элементарные умения в ловле ,бросках ,передачах и ведении мяча</p>	<p>Ловля ,передача ,броски и ведение мяча индивидуально, в парах ,стоя на месте и в шаге .броски в цель(кольцо ,корзину ,обруч ,цель).</p>	
<p>БКоординацион - ные навыки</p>	<p>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом , с высоким подниманием бедра,, в приседе , с преодолением 2-3 препятствий , по разметкам.</p>	
<p>Развитие :</p>		
<p>координационных способностей</p>	<p>Бег с преодолением препятствий (мячей, палок, т.д.) ,по размеченным участкам дорожки, с высоки подниманием бедра , в приседе, с преодолением 3-3 препятствий , по разметкам, челночный бег 3-х5,стафеты с бегом на скорость. Стойка на носках ,на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке),ходьба по гимнастической скамейке ,перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов .Шаги с подскоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону .Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами ,сенсорными мячами, гимнастической палкой, набивным мячом(1 кг),обручем ,флажками.</p>	
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты ,бег с ускорением ,соревнования по бегу на расстояние до 60 м.</p>	
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Равномерный ,медленный бег до 5 мин,</p>	
<p>Комплексное и разностороннее развитие координационных способностей</p>	<p>Основные положения и движения руками ,ногами ,туловищем, выполняемые на месте и в движении .Сочетание движений ногами ,туловищем , руками. Общеразвивающие упражнения без</p>	

<p>,силы и гибкости ,правильной осанки</p>	<p>предметов , с набивными мячами ,основные упражнения в упорах, лазанье ,упражнения в равновесии ,перетягивание каната Основные положения и движения руками ,ногами ,туловищем ,выполняемые на месте и в движении ,комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p>	

1. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, — служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук, ног, туловища;
- с предметами, без предметов;
- построения и перестроение;
- специальные упражнения для развития двигательных качеств;
- специальные упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для предупреждения плоскостопия;
- подвижные игры;
- ролевые игры;
- игры на развитие внимания;

- игры для развития памяти;
- познавательные игры;
- танцевальные упражнения;
- группировки, перекаты.
-

2. Гимнастические упражнения

Упражнения на развитие гибкости и растяжки.

Растяжка или упражнения для развития гибкости часто упускаются из виду, хотя играют очень важную роль для сохранения мышц и суставов сильными и упругими.

Гибкость очень важна для нормального функционирования суставов и предотвращения травм. Гибкие сочленения ног и спины обеспечивают правильную осанку, предотвращая опасность возникновения различных болей в спине. Гибкие колени, плечи и лодыжки снижают вероятность травм окружающих их мышц и мягких тканей. Хорошая гибкость избавит суставы от боли в преклонном возрасте. Недостаточная гибкость может стать препятствием для развития силы и мышечной массы

Гибкость - это способность сустава двигаться в полной амплитуде.

Растяжка - это путь к гибкости. Мышцы содержат некоторые эластичные волокна, определяющие их структуру и массу. Эти волокна способны удлиняться при регулярной растяжке.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации.

Ловкость – это способность справиться с двигательной задачей правильно. Правильно выполненное движение – это движение, которое действительно приводит к требуемой цели, решает возникшую задачу (делает то, что нужно). Количественная сторона правильности движений выражается в их точности.

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях

Способность ориентироваться в пространстве и времени при выполнении сложных движений требует поддержания определенной устойчивости. Без соответствующего уровня ее развития проблематично овладеть рациональной техникой сложных двигательных действий

4. Упражнения на формирование осанки.

Подтянутая спина и крепкие мышцы спины и плечевого пояса способствуют выработке привычки держать осанку правильно.

Осанка - это превратившаяся в стойкую привычку манера держать свое тело. Правильная осанка придает человеку красивый внешний вид и создает лучшие условия для развития и деятельности всего организма. Формирование правильной осанки - сложный и длительный процесс. Чтобы достичь положительных результатов, необходимо заботиться о правильном положении тела учащихся с детского возраста, сидя, стоя, при ходьбе, шире использовать физические упражнения, обязательно включать специальные упражнения на осанку в содержание уроков по гимнастике.

ГИБКОСТЬ

Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой».

Ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны без сбавки. Отклонения от идеала сбавка.

Наклон вперед

Выполняется из седа ноги вместе. Идеальное положение из точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх – без сбавки. Любые отклонения от идеала сбавки.

Мост

Мост из положения стоя. Ноги и руки прямые плечи перпендикулярны полу без сбавки. Отклонение – сбавка.

Удержание ноги

Правой, левой/вперед, в сторону, назад. Время фиксации не менее 2 сек.

вперед. В сторону – пятка выше головы без сбавок, ниже сбавки.

Подъем разгибом из виса на нижней жерди

Учитывается высота отмаха, техника выполнения. Оценивается количество повторений, выполненных без пауз.

Стойка на руках

Стойка на руках на помосте, на время. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

Поднимание ног

Поднимание ног в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами до касания рейки за головой. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки.

Высокий угол

Высокий угол в упоре продольно на бревне. При выполнении ноги должны быть параллельно туловищу. Допускается отклонение от вертикали не более чем на 10° .

«Спичаг»

Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне (обозначить) на бревне продольно.

Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требование: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в и.п..

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90° . Руки вдоль туловища. Фиксируется количество выполняемых сгибаний до угла 90° в одной попытке за 30 сек. Упражнение выполняется на гимнастическом мате, полу или другой поверхности.

Наклон вперед из положения «сидя».

И.П. сед ноги вместе, колени и стопы натянуты. Руки вперед, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон – зачётный с фиксацией результата на перпендикулярной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата не менее 2-х секунд (может быть отрицательный или положительный).

Лазанье по канату

Выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука испытуемого держит канат в месте ниже 3-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш! Секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Воспитанники 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90^0). При не выполнении этого требования лазанье не засчитывается.

5. Акробатические упражнения.

Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

-«МОСТ»

-стойка на лопатках с последующим поворотом на одно колено;

-кувырки вперед, назад, в сторону

-переворот боком «Колесо»

Музыкально-ритмическая подготовка

Основными задачами курса ритмики является:

- совершенствование качества движений, их ритмичности и координированности, пластичности и выразительности, свободы, легкости, изящества;
- воспитание эмоционально-осознанного отношения к музыке;
- развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха.

В основе занятий ритмикой лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной взаимосвязи музыки и движения.

Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование культуры движений, которые в процессе занятий становятся более ритмичными, свободными, выразительными, координированными, пластичными. Они заимствуются из области физкультуры (основные движения, гимнастические упражнения с предметами и без них, построения и перестроения), танца (элементы народных и бальных танцев, движения характерного танца, отдельные элементы современных танцев), из области сюжетно-образной драматизации. В работе над навыками выразительного движения уделяется самое серьезное внимание взаимосвязи движения и музыки.

В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Поэтому, основным принципом ритмики является закон: от музыки – к движению. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. Изменение характера музыки, появление каких-то новых оттенков, интонаций в том же характере непременно влечет за собой и изменение характера движений. В зависимости от музыки движения выполняются то плавно, то отрывисто, то спокойно, то энергично, подъемно; с разной силой, объемом, амплитудой, степенью эмоциональной насыщенности.

Детей, занимающихся в младших группах, достаточно познакомить с наиболее часто встречающимися музыкальными размерами 2/4, $\frac{3}{4}$, 4/4 и

научить самостоятельно определять их по слуху. Первоначально следует предложить прослушать 2-3 знакомых песни (четко выделяя в них метрический акцент) и попросить отмечать акценты хлопками. Затем рекомендуется перейти к выполнению более сложных заданий.

Хореографическая подготовка

Упражнения для рук- Круговые движения. Поднимание рук вперед, назад, в сторону напряженно, мягко, в различных темпах. Разностороннее движение рук. Сгибание, разгибание кисти. Одновременное и последовательное сгибание и разгибание пальцев. Расслабление рук одновременное и последовательное, махи руками из различных исходных положений.

Упражнения для ног. Полуприседание и приседание в различных стойках у опоры и без опоры, лицом и боком к опоре.

Стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору, выставление ноги (дальней от опоры) вперед и возвращение ее в исходное положение (выполнять с большим напряжением, в медленном темпе); то же с поочередным касанием пола пяткой и носком.

Из различных исходных положений движения прямой ногой, вперед, назад, в сторону; то же согнутой ногой: поднимание согнутой ноги вперед — назад и в сторону с последующим разгибанием.

Поднять согнутую ногу вперед и прижать стопу к опорной ноге (у голени или колена). Стоя лицом к опоре, мах прямой ногой в сторону (держать); выпад в сторону, возвратиться в исходное положение; то же стоя боком_ к опоре, в выпаде, руки вверх; махи свободной ногой вперед; назад.

Стоя лицом к гимнастической стенке, закрепив одну ногу стопой за 4—5-ю рейку, наклоны вперед и выпрямившись. То же, но стоя боком к опоре.

Из упора оидя спиной к гимнастической стенке, подтянуть ноги к груди (носки касаются пола), затем одновременно и поочередно разгибать ноги, скользя *носками* по полу. Из тоге же и. п. поднимание прямых ног.

Из стойки на носках, спружинив встать на носок одной, другую поднять вперед, назад или в сторону (руки поднимаются произвольно или по заданию). Попеременное пружинное движение ногами, то же в стойке одна нога впереди, быстрые пружинные движения ногами с последующей остановкой на носках.

Руки в стороны, одновременное напряженное сгибание рук (локти прижаты к туловищу, кисти к плечам, пальцы сжаты в кулак) с последующим напряженным разгибанием (из различных исходных положений).

У,п раж, нения для туловища. Стоя спиной к гимнастической стенке, принять основную стойку. Из о. с. (наклон вперед, коснуться руками пола, ноги прямые). Стоя лицом к гимнастической стенке (вплотную) руки на рейке на уровне пояса, наклоны назад; то же в различных стойках (ноги врозь, вместе, на полной стопе и на носках). Стоя боком к опоре, держась одной рукой за опору на уровне пояса, оттянуться в сторону. Полуприсед с наклоном вперед и выгнутой спиной.

Из упора стоя на коленях — выгибание и прогибание спины; то же сидя на пятках, руки за спиной.

Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Из стойки на коленях — наклоны назад до касания руками пола. Из упора лежа на согнутых руках, разгибания рук прогнуться (бедра касаются пола). Лежа на животе прогибание в пояснице — поднимая руки вверх.

Упор сидя на пятках (опираясь руками впереди), не меняя положения туловища и головы, встать в упор на коленях, затем, мягко прогибая спину, согнуть руки до касания грудью пола и скользящим движением назад, вернуться в исходное положение. То же, в обратной последовательности, начиная скольжение грудью вперед.

Лежа на спине — напрячь все мышцы и расслабить их, встать на колени — руки в стороны, мягко сесть на пятки (расслабить руки, голову, плечи). Волна из положения сидя на пятках. То же у опоры стоя лицом к опоре и боком.

Равновесия. Из основной стойки — стойка на носках; то же руки в стороны и вверх. У опоры стойка на одной ноге, другая назад (вперед) правая (согнутая) с различными положениями свободной руки. Остановка на носках после различных шагов (ходьбы или бега).

Повороты. Поворот переступанием на 180—360°. Скрестный поворот на 180—360°. Шагом вперед одноименный поворот на 90—180° — свободная нога назад прямая (согнутая вперед и прижата к опорной), руки произвольно.

Прыжки. Скачок с разноименным движением рук, стоя лицом к опоре. Прыжки с пружинными движениями, вверх на обеих ногах. Прыжок с обеих ног на одну, другая назад (в сторону). Открытый и закрытый прыжок. Прыжок выпрямившись.

Подвижные и музыкальные игры

Музыкальные игры.

Традиционным для художественного воспитания детей является использование игры как наиболее естественной деятельности ребенка. Радость, которую она несет, создаваемый ею психологический комфорт, свобода, раскрепощенность, фантазия, ярко в ней проявляющаяся, позволяет детям легко усваивать весьма сложные элементы музыкальной речи и композиции. Большинство ритмических упражнений оформлены в виде небольших сюжетных и соревновательных игр. Каждый педагог может найти свой материал, подходящий для его детей.

«Мороз» (русская народная потешка). Речевая игра с движением. Дети становятся по кругу и, выполняя придуманные движения, выразительно и четко артикуляционно декламируют текст со звучащими жестами, которые нужно подобрать к тексту:

Ты, мороз, мороз, мороз,
Не показывай свой нос!
Уходи скорей домой,
Стужу уводи с собой!

А мы саночки возьмем
И на улицу пойдём.
Сядем в саночки-самокаточки,
С горки у-ух!

Варианты движения могут быть такие: в 1-й части игры дети движутся в круг и из круга, сопровождая пение ровными шлепками и выполняя хлопок на паузу. Во 2-й части (А мы саночки возьмем) берутся за руки и бегут легким бегом с ускорением. В конце все падают. Предложенная модель может многократно варьироваться как по характеру движения, аккомпанемента звучащих жестов, так и в интонационном произнесении самого текста.

«**Шаловливые сосульки**»_ - звукоподражательная игра и пение. Дети, стоя, свободно располагаются по залу, вытянув вперед руки с опущенными вниз кистями, со свободно «болтающимися» пальцами, которые изображают сосульки. До слов «стали каплями кидаться» они поют мелодию. На слова «стали каплями кидаться» можно выполнять щелчки в воздухе 1-м и 3-м пальцами.

Море волнуется раз

◆ Выбирается водящий. Он произносит вслух:

Море волнуется раз,

Море волнуется два,

Море волнуется три...

◆ В это время играющие делают разные затейливые движения (или раскачиваются, имитируя волны).

Морская фигура, замри!

◆ После этих слов играющие замирают на месте и никто не шевелится. Водящий ходит между замерших фигур и выбирает самую оригинальную. Теперь водящим становится игрок, изобразивший самую интересную фигуру. Игра продолжается.

♦ Делать фигуры может как один игрок, так и несколько объединившихся в группу. Тогда, в случае их выигрыша, они все становятся водящими и выбирают следующую фигуру коллективно.

Глухой телефон

♦ Участники рассаживаются кругом. Первый участник говорит что-либо шепотом на ухо ближайшему соседу. Тот — также шепотом — передает фразу своему соседу. По правилам игры дважды повторять фразу нельзя. Сообщение передается по кругу и должно возвратиться к первому участнику, который громко повторяет услышанное и то, что было в начале. Затем фразу придумывает следующий участник.

♦ Увлекателен как процесс, так и результат игры.

♦ Садиться можно не по кругу, а в линию. В этом случае последний участник повторяет вслух то, что он услышал, а первый участник — первоначальную фразу.

Ручеек

♦ Число участников нечетное.

♦ Разбившись на пары, игроки встают друг за другом, берутся за руки и поднимают их над головой. Образуется своеобразный коридор. Тот, кто остался без пары, направляется к «истоку» ручейка и затем, пробираясь под сцепленными руками, выбирает себе пару. Новая пара идет в конец ручейка, а игрок, оставшийся в одиночестве, — в начало. И все повторяется.

♦ Играть в эту игру лучше под музыку.

Совушка

Необходимый инвентарь: мел, скамейка.

♦ В углу площадки чертят круг — «гнездо совушки». Около круга ставится скамейка. Нужно выбрать руководителя и водящего — «сову». Остальные — «полевые мышки». Совушка становится в своем гнезде, а мышки — вдоль стен, в своих «норках».

◆ Руководитель говорит: «День!». Все мышки выбегают в центр игровой площадки, бегают, веселятся, а совушка в это время спит в своем гнезде.

◆ Когда руководитель говорит: «Ночь!» — все мышки замирают на месте, а совушка просыпается, вылетает на охоту и смотрит, не шевелится ли кто из игроков. Пошевелившуюся мышку совушка забирает к себе в гнездо. Так она ловит мышек, пока руководитель не скажет: «День!». По этому сигналу совушка улетает к себе в гнездо, а мышки снова могут бегать и резвиться. Когда в гнезде у совушки окажется 3-5 мышат, выбирают новую сову и начинают игру с начала.

◆ Хотя мышкам и не разрешается шевелиться, когда сова выходит на площадку, за спиной совы они могут менять позы, но так, чтобы она этого не заметила. Пойманные мышки сидят на скамейке — в гнезде у совы — и не участвуют в игре до смены водящего.

◆ По команде «День!» совушка должна обязательно улетать к себе в гнездо.

Гонка мячей

Необходимый инвентарь: два мяча.

◆ Игра существует в нескольких вариантах. Все играющие делятся на две команды, которые выстраиваются шеренгами. Первые игроки в каждой шеренге держат по мячу.

Вариант 1

◆ По команде «Мяч!» мяч передается над головой, затем игроки поворачиваются на 180°, широко расставляют ноги и обратно мяч прокатывают под ногами. На протяжении всей игры все остаются на своих местах. Команда, сумевшая раньше передать мяч в одну сторону над головой и обратно под ногами, выигрывает. Если у какого-то игрока мяч упал или укатился из-под ног, то следующий за ним игрок должен поймать мяч, вернуться на свое место и продолжить игру.

Вариант 2

◆ По команде мяч передается над головой от начала шеренги до конца. Замыкающие игроки, получив мяч, бегут и становятся первыми в шеренге, после чего снова начинают передавать мяч. Когда игрок, начинавший игру, окажется последним, то он должен, получив мяч, пробежать вперед, стать первым в своей шеренге и поднять мяч над головой. Побеждает та команда, которая закончит первой.

Вариант 3

◆ Игра проходит так же, как в варианте 2, но мяч не передают над головой, а перекатывают под широко расставленными ногами. Расстояние между игроками должно быть не менее 40-60 см.

Попрыгунчики-воробушки

◆ На земле или на полу чертится круг диаметром 4-6 метров. Выбирается водящий — кошка, которая сидит или стоит в середине круга. Остальные играющие — воробьи — становятся вне круга.

◆ По сигналу воробьи впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный воробей остается у кошки в центре круга. Когда кошка поймает 3-4 воробья, выбирается новая кошка из числа не пойманных птичек. Игра начинается с начала.

◆ Кошка может ловить только в пределах круга. Поймать воробушка — значит коснуться его рукой.

◆ Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности).

Два Мороза

◆ На противоположных сторонах площадки на расстоянии 15 метров линиями отмечают дома. Выбирают двух водящих — Морозов. Остальные ребята выстраиваются в одну шеренгу за линией дома, а посередине площадки — на улице — стоят два Мороза.

Морозы обращаются к ребятам со словами:

Мы — два брата молодые,

Два Мороза удалые.

Я — Мороз, красный нос.

Я — Мороз, синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

◆ Ребята отвечают:

Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

◆ После этих слов ребята бегут из одного дома в другой (за черту на другом конце площадки). Морозы ловят и «замораживают» пробегающих. Осаленные сейчас же останавливаются и стоят неподвижно на том месте, где их заморозил Мороз. Затем Морозы опять обращаются с теми же словами к ребятам, а те, ответив, перебегают обратно, по дороге выручая «замороженных» ребят: дотрагиваясь до них рукой и тем самым позволяя им опять войти в игру.

Прятки

◆ Выбирают водящего с помощью считалки или по жребью. Можно выбирать и так: все участники становятся в круг, и один начинает считать с себя до десяти (если играющих мало, то до пяти). Каждый, на кого выпадет число десять, выходит из круга. Водящим становится тот, кто останется последним.

◆ Водящий становится лицом к стене и медленно считает до определенного числа (если играют в квартире, то достаточно до 10). Остальные в это время прячутся.

◆ Со словами «Я иду искать, кто не спрятался, я не виноват» водящий отправляется на поиски.

◆ Игра продолжается до тех пор, пока не найдут всех игроков. Тот, кого нашли первым, становится водящим.

Поймай и угадай

♦ Выбирают водящего. Завязывают ему глаза. Его задача — поймать кого-нибудь из игроков и угадать, кого он поймал. Если водящий ошибся, то он должен отпустить игрока и ловить заново. Если угадал, то пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

♦ Так как глаза у водящего завязаны, то он ориентируется на звуки. Остальные игроки должны хлопать в ладоши, привлекая его внимание.

Штандер

Необходимый инвентарь: мяч.

♦ Эта игра интересна, когда в ней участвуют от пяти человек и больше.

♦ Выбирают водящего. Затем все становятся в круг, и водящий, подбросив мяч вверх, выкрикивает имя одного из участников. Последний, поймав мяч, пытается попасть им в кого-нибудь из убегающих.

♦ Если названный водящим участник ловит мяч на лету, то у него две возможности: подбросить мяч вверх и выкрикнуть имя следующего игрока или крикнуть: «Штандер!» — после чего все замрут и можно будет спокойно запятнать какого-либо участника.

♦ Правила таковы, что тому, в кого целятся, нельзя сходить с места, однако он вправе по-другому уклоняться от мяча: приседать, подпрыгивать вверх и т. д. Если игрок, которого пытались запятнать, ловит мяч, то может запятнать другого играющего. Тогда этот игрок становится водящим.

Гуси-лебеди

♦ Выбирают вожака и волка. Остальные дети играют роль гусей. Волк прячется в сторонке: за горой. Гуси уходят в один конец: отправляются в поле. Вожак прохаживается на другом конце, возле дома, да поглядывает. Завидев волка, он зовет гусей:

Вожак:

— Гуси-лебеди, домой!

Гуси:

— Почто?

Вожак:

— Волк под горой.

Гуси:

— А чего ему надо?

Вожак:

— Серых гусей пощипать да косточки глодать.

♦ Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га», — а волк их ловит. Кого поймают, того отводит за гору, и игра возобновляется.

Цвета

♦ Выбирается водящий. Остальные игроки становятся в ряд на одной стороне площадки или комнаты.

♦ Водящий отворачивается и загадывает какой-либо цвет. Например, красный. Он поворачивается и внимательно смотрит.

♦ Игроки, у которых в одежде присутствует названный цвет, могут спокойно перейти на другую сторону площадки.

♦ Остальные должны тоже перебраться на другую сторону, но водящий может любого из них поймать. Тогда пойманный игрок становится водящим и игра продолжается.

Снежный бой-2

Необходимый инвентарь: бумага.

♦ Активная игра для большой компании шумных детей. Нужна просторная комната. Поделите комнату пополам (можно длинной елочной мишурой) и разделитесь на две команды. Дайте каждой команде одинаковое количество листов бумаги для снежков.

♦ По команде начинайте перебрасываться снежками. Как только прозвучит команда «Стоп!» каждая команда начинает считать снежки на своей половине комнаты. Выигрывает та команда, у которой снежков меньше.

ТЕСТИРОВАНИЕ

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места.

2. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

3. Угол в висе на гимнастической стенке.

4. Сгибание, разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

5. Упражнения на гибкость (наклон из положения седа, ноги вместе, мост из положения лежа, шпагаты).

баллы	Прыжок в длину (см)	Поднимание ног (кол. раз)	Угол в висе (сек.)	Сгибание, разгибание рук (кол. раз)	Гибкость (баллы)
10	150 см	10	15.	12	15
9,5	147 см	9	14	11	
9,0	145 см	8	13	10	12
8,5	140 см	7	12	9	
8,0	135 см	6	11	8	9
7,5	130 см	5	10	7	
7,0	125 см	4	9	6	6
6,5	120 см	3	8	5	
6,0	117 см	2	7	4	3
5,5	115 см	1	6	3	
5,0	110 см		5	2	2
4,5	105 см		4	1	
4,0	100 см		3		1
3,5	95 см		2		
3,0	90 см		1		
2,5	85 см				
2,0	80 см				
1,5	75 см				
1	70 см				

Примечание 1 :

упражнения на гибкость оцениваются по технике выполнения каждого упражнения по 5 баллов (каждое).

№	Физические упражнения	Физическая подготовленность	Методические указания
1.	Прыжок в длину с места : толчком двумя ногами.	Скоростно - силовые качества	Выполняются две попытки Засчитывается лучший результат
2.	Поднимание ног в висе углом на гимнастической стенке	силовые	Упражнение выполняется с прямыми ногами ,ноги поднимать не ниже 90 град. Оценивается по числу поднимания ног.
3.	Угол в висе на гимнастической стенке (держат)	силовые	Упр. Выполняется с прямыми ногами ,оценивается по времени удержания .Секундомер останавливается в момент опускания ног ниже 90 град.
4.	Сгибание ,разгибание рук в упоре лежа (на гимнастической скамейке)	силовые	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град. ,туловище прямое .Оценивается по количеству отжиманий .
5.1	Наклон вперед из седа ноги вместе ,держат 3 сек.	гибкость	Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые ,носки оттянуты ,держат без лишнего напряжения .Незначительное нарушения -0.5 балла недодержка одного счета или значительное)- 1.0 балл
5.2.	мост из положение лежа	гибкость	Упр. выполняется с прямыми ногами ,плечи перпендикулярно полу. За переступание ,нарушение равновесия ,неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до1.0 балла
5.3.	Шпагаты в трех положениях(правой ,левой ,прямой –сед с предельно разведенными в стороны ногами)	гибкость	Голени и бедра должны плотно прилегать к полу, туловище вертикально .За наклоны и скручивание туловища ,нарушение равновесия ,сгибание ног -сбавки от 0.5 до1.0 балла

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Медико-биологический контроль.

Учет признаков утомления детей при проведении учебно-тренировочных занятий

Признаки	Степень утомления	
	1 (допустимая)	2 (требующая снижения нагрузки)
Нервная система (поведенческие реакции)	Лицо спокойное, не сильно возбужден, снижено внимание	Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив (кричит, вступает в конфликт с другими детьми), постоянно отвлекается , вялый, пассивный
Движения	Быстрое , четкое выполнение заданий тренер	Неуверенное, нечеткое ,
Окраска кожи и видимых слизистых оболочек	Небольшое покраснение	Резкое покраснение или побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Очень большая потливость на висках, майке.
Дыхание	Учащенное	Резко учащенное, с глубокими вдохами
пульс	Несколько учащенный,	Учащенный

	ритмичный	
Внимание	Хорошее, выполнение указаний тренера	Замедленное выполнение команд, учащиеся воспринимает только громкие команды
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, одышка, сердцебиение, нежелание продолжать выполнение упражнения.

Верным признаком усталости у детей является отсутствие интереса к тренировочному занятию.

ДОПУСК К ТРЕНИРОВОЧНЫМ ЗАНЯТИМ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наименование заболевания (травмы)	Сроки возобновления занятий	
Ангина	Через 2-4 недели	Следует избе
Острые респираторные заболевания	Через 1-3 недели	Следует избе На открытом
Острый отит	Через 3-4 недели	Следует избе Исключить головокружен перевороты).
Пневмония	Через 1-2 месяца	Следует избе Чаще выполн:
Плеврит	Через 1-2 месяца	Сроком до выносливость
Грипп	Через 2-3 недели	Наблюдение и
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)	Через 1-2 месяца	ЭКГ-контроль упражнения натуживанием
Острый нефрит	Через 2-3 месяца	Категорическ выносливость
Аппендицит (после операции)	Через 1-2 месяца	Избегать уп упражнений,
Перелом костей конечностей	Через 3 месяца	Исключить у на поврежден
Растяжение мышц и связок	Через 1-2 недели	Нагрузка и конечности до

Разрыв мышц и сухожилий	Не менее чем через 6 месяцев	Занятия лечебной
Сотрясение мозга	Не менее чем через 2-3 месяца в зависимости от тяжести и характера травмы	Исключить при игры, наблюдение

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом.

1. Все острые заболевания в стадии обострения.
2. Особенности физического развития.
 - резкое отставание в физическом развитии, резкая дистрофия.
 - Все виды деформации верхних конечностей
 - Выраженная деформация грудной клетки, таза,
 - Укорочение одной нижней конечности более чем на 3 см
3. Нервно-психические заболевания. Травмы центральной периферической нервной системы.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Планирование воспитательной работы должно осуществляться в тех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учётом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Годовой план воспитательной работы содержит следующие разделы:

I. Общая характеристика состояния воспитательной работы в спортивном коллективе. В этом разделе излагаются общие сведения об учащих, об уровне их мировоззренческих представлений; об отношении юных спортсменов к учёбе; об отношении к труду, общественно полезной работе; о нравственном развитии; эстетическом воспитании; уровне подготовленности по разделам тренировки и соревнований.

II. Воспитательные задачи. В этом разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

III. Основное содержание работы по реализации поставленных задач.

- 1) организационно-педагогическая работа;
 - 2) формирование основ мировоззрения социальной активности;
 - 3) воспитание сознательного отношения к учёбе, культуре умственного труда;
 - 4) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию;
 - 5) нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики;
 - 6) эстетическое воспитание;
 - 7) физическое воспитание;
- работа с родителями и связь с общественностью

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ПИТАНИЯ И РЕГУЛИРОВАНИЕ МАССЫ ТЕЛА ГИМНАСТОВ НА ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

В настоящее время важность рационального питания для развития и поддержания здоровья организма не вызывает сомнений. Имеется большое количество доказательств, свидетельствующих о взаимосвязи определенных патологических состояний с неправильным питанием. Значительный интерес представляет также вопрос о взаимосвязи между питанием и спортивной работоспособностью. Первоочередной задачей оптимизации питания является удовлетворение калорической потребности спортсменов.

Пищевые потребности гимнастов в процессе тренировки в значительной степени зависят от возраста, пола спортсменов, массы и композиционного состава их тела, вида спорта, условий окружающей среды, а также частоты, интенсивности и продолжительности тренировочных занятий.

Питание должно обеспечивать организм адекватным количеством энергии, расходуемой в процессе тренировочных занятий. Такое обеспечение может осуществляться за счет потребления белков, жиров, углеводов. В идеальном случае спортсменам следует потреблять пищу с высоким содержанием в ней углеводов, низким содержанием жира, адекватным количеством белка и волокон, а также достаточным количеством жидкости.

Основные требования к рациональному питанию гимнастов заключаются в следующем:

- энергетическая ценность пищи должна соответствовать затратам организма;
- качество продуктов, их набор, калорийность, химический состав, способ

кулинарной обработки, сбалансированность по пищевым веществам должны обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, покрывать не только энергетические, но и пластические траты, что весьма важно в работе с гимнастами в период их биологического созревания;

- пищевой рацион и распределение пищи в течение дня должны учитывать специфику тренировочной и соревновательной деятельности в гимнастике.

Нормы питания гимнастов, если имеется в виду научный подход, рассчитываются общепринятыми методами, когда по таблицам определяется калорийность применяемых продуктов. Известно, что энергетическая стоимость 1 г белков составляет 4,1 большую калорию (килокалорию — ккал); 1 г жира — 9,3 ккал; 1 г углеводов — 4,1 ккал. В соответствующих таблицах имеются данные о количестве белков, жиров, углеводов в 100 граммах того или иного продукта. Кроме того, исследованиями установлено, что на 1 кг массы тела гимнастам необходимо в сутки 2,1—2,4 г белков, 1,5—1,6 г жиров, 8,3—9,0 г углеводов. Общий ориентир — 62—65 ккал на 1 кг массы тела. Таким образом, для гимнаста массой 60 кг суточный калораж должен составить около 3700—3900 ккал, а для более легковесных, к примеру, юных гимнастов или гимнасток массой 30 кг — 1800 — 2000 ккал.

Важна сбалансированность рациона по пищевым веществам в таком соотношении: белки должны составлять 15, жиры 25 и углеводы 60% общей калорийности. увеличение количества белков в рационе спортсменов при нагрузках скоростно-силового и силового характера повышает работоспособность, возбудимость нервной системы.

Большое количество белков содержится в нежирном мясе животных, птиц, рыбе, сыре, твороге, бобах, горохе, сое, фасоли.

Углеводы являются основным источником энергии при мышечной работе. Углеводы в концентрированном виде содержатся в сахаре, глюкозе, варенье, меде, сушеных фруктах (изюм, чернослив и т.п.). В большом количестве углеводы присутствуют в хлебе, макаронных изделиях, крупах, овощах и фруктах.

Жиры используются организмом также в качестве источника энергии. Как и белки, жиры животного происхождения являются более полноценными, чем жиры растительные. Рекомендуется соотношение животных и растительных жиров в суточном рационе как 70 к 30%. Наиболее усвояемы жиры молочного происхождения (до 98%). Растительные жиры также необходимы, особенно в регуляции процессов пищеварения.

Витамины и минеральные вещества (элементы) содержатся в естественных продуктах питания. Однако при интенсивной тренировке необходимо повышение суточной нормы этих веществ. Это прежде всего относится к

витаминам В₁, В₂, В₆, РР, С, а также к содержанию фосфора, кальция, калия, магния, железа, хлористого натрия (поваренной соли). Необходимое количество этих веществ восполняется приемом поливитаминовых препаратов («Ундевит», «Декамевит»).

Для нормализации кислотно-основного состояния в рацион включаются продукты, богатые щелочами: фрукты, овощи, молоко и молочные продукты,

щелочные минеральные воды. Обильное потоотделение во время тренировки, при приеме сауны связано с интенсивным выделением из организма различных веществ — продуктов обмена, в том числе и минеральных элементов. Об этом не следует забывать, когда потери массы тела относят только на счет потери воды. Поэтому при потреблении воды и жидкостей после работы и сауны необходимо восполнить потери соли и других минеральных веществ.

Важной особенностью питания гимнастов является небольшой объем пищи. Пищевая масса обременяет спортсмена как отягощение при выполнении упражнений, особенно если прием пищи был незадолго до занятий. Вот почему важны высококалорийные продукты, небольшие по объему, быстро перевариваемые и утилизируемые организмом. К ним относятся продукты так называемой повышенной биологической ценности: поливитаминные комплексы, глюкоза с витамином С, спортивные напитки, белковое печенье, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Благодаря рациональному питанию можно регулировать быстроту восстановительных процессов, что актуально при интенсивной тренировке и в паузах между днями соревнований. Скорость восстановления в различных органах и системах организма неодинакова. Быстрее восстанавливаются биохимические субстраты мышц и печени, а позже — центральной нервной системы. Отсюда и тактика приема различных пищевых веществ: белков, аминокислот, полисахаридов, витаминов. В частности, рекомендуется повышение доли витаминов группы В, фосфатов, увеличение нормы мяса, рыбы, творога, сыра, морских продуктов. Это ускорит восстановление функций ЦНС и эндокринных желез.

Режим питания подчинен общим диетическим правилам, а также учитывает специфику тренировочного процесса.

К числу основных правил надо отнести распределение суточной нормы пищи на несколько приемов в зависимости от характера предстоящей нагрузки и интервалов отдыха между отдельными занятиями.

Минимальный интервал, необходимый для переваривания пищи, между едой и тренировкой должен составлять 2—3 ч. Если это трудно выполнить и интервал сокращается до 1 — 1,5 ч, то уменьшается объем пищи, изменяется состав продуктов, а восполнение энергозатрат происходит во время последующих приемов пищи.

При одноразовых занятиях в один день могут быть варианты тренировки в первой половине дня или во второй. В связи с этим калорийность отдельных приемов пищи несколько меняется.

После окончания тренировки не рекомендуется принимать пищу ранее, чем через 25 — 30 мин.

При трехразовых занятиях в один день первое занятие (утренняя зарядка-разминка) проводится до завтрака и, как правило, перед ним гимнасты после пробуждения не едят. Допускаются небольшие порции сока, глюкозы и т.п.

Требования к безопасности на занятиях спортивной гимнастикой

1. Общие требования безопасности на занятиях.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- проверить надёжность крепления гимнастических снарядов;
- провести разминку.

2. Требования безопасности во время занятий

– Не выполнять упражнения без предварительной разминки.

- При выполнении прыжков и соскоков с гимнастических скамеек приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
- Не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения на гимнастических снарядах
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

б. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

Список литературы.

1. Белокопытова Ж. А. "Эффективность дифференцированного подхода в процессе обучения двигательным действиям юных гимнасток на начальном этапе их подготовки", Киев. КГИФК, 1981 г.
2. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физ.кул. под ред. Смолевского В.М.- М.: Физкультура и спорт,1987.
3. Зайцев В.Н. Травматизм на занятиях гимнастикой и его профилактика. Лекция.- Смоленск 2011.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ.кул.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. Учебное пособие для институтов физ.кул.- М.: СпортАкадемПресс,2033.
6. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: Учебное пособие (под общей редакцией В. М. Волкова) - Смоленск: СГИФК, 1979 г.