**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

***«Методика комплексной специальной физической подготовки и проведение***

***контрольных испытаний по СФП***

***в***[***художественной гимнастике***](https://pandia.ru/text/category/hudozhestvennaya_gimnastika/)***»***

******

Автор: Болотнова Ю.Г..

тренер-преподаватель МБУ «СШ№3»

по художественной гимнастике

Таганрог

2019 г.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК**

Особую трудность для молодого тренера представляет управление тренировочным процессом, где воедино соединяется весь комплекс знаний, умений и навыков, необходимый квалифицированному специалисту.

Основой управления тренировочным процессом является педагогический контроль. С его помощью получают информацию о ходе подготовки спортсменов. Правильности или ошибочности педагогических воздействий на занимающихся, что в конечном счете, повышает качество тренировочной работы.

Особое важное значение имеет педагогический контроль за специальной физической подготовкой, так как только гармоничный и достаточно высокий уровень развития физических способностей позволит гимнасткам успешно прогрессировать в спортивных достижениях.

Педагогический контроль за специальной физической подготовкой осуществляется методом контрольных испытаний с помощью специальных упражнений или тестов.

Для получения достоверной информации об уровне специальной физической подготовленности гимнасток при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступны для всех гимнасток одного возраста.

2. При необходимости сопоставить результаты гимнасток разного возраста, выбирать тесты, доступные самым младшим.

3. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам и легко воспроизводиться любым лицом, в том числе и самой гимнасткой.

4. Какое упражнение выбрать и сколько тестов провести тренер должен решить самостоятельно, в зависимости от задач, стоящих перед ним.

5. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех гимнасток. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и др.

6. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний:

а) гибкость;

б) оценка скоростно-силовых качеств;

в) координация;

г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость;

д) сила;

е) выносливость.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ**

**ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ И ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК**

**(нормативы для КМС и I взрослого разряда)**

**1. Оценка пассивной и активной гибкости (подвижность в суставах).**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Описание нормативов*** | ***Показатели*** |
| ***высокие*** | ***средние*** | ***низкие*** |
| 1/1 | Наклон вперед из основной стойки, обхватить руками голень и плотно прижать живот и грудь к бедрам, держать 3 сек. без лишнего напряжения. | без замечаний | с незначи-тельными замечаниями | с явными нарушениям-ми |
| 2/2 | Наклон назад в стойке на коленях, руки на пояс, приблизив затылок к ягодицам. Измеряется расстояние в сантиметрах. | до 5 см | 6-10 см | 11-15 см |
| 3/3 | «Рыбка» (или «лягушка») – лежа на животе прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и пальцами. | до 5 см | 6-10 см | 11-15 см |
| 4/4 | Наклон назад в стояке ноги врозь с захватом руками голени (или «мост»), держать 3 сек. | до 5 см | 6-10 см | 11-15 см |
| 5/5 | Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см. | до 5 см | 6-10 см | 11-15 см |
| 6/6 | Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный на полу, с гимнастической скамейки, со стула. Измеряется расстояние от паховой области до пола, в см. | 0 см | 1-5 см | 6-10 см |
| 7/7 | Поднимание ноги вперед в положении лежа на спине, не отрывая таза от опоры или стоя к гимнастической стенке, держать 3 сек. Измерение производится в градусах с помощью гониометра, угломера или на фоне градуированной черты. | 125-145 град. | 100-124  град. | 90-99  град. |
| 8/8 | Поднимание ноги в сторону в положении лежа на боку или стоя боком к гимнастической стенке так, чтобы нельзя было отклонить туловище. Измерение производится в градусах, как в п. 7/7. | 145 град. и выше | 135-144  град. | 125-134  град. |
| 9/9 | Поднимание ноги назад, лежа на полу, или лежа на гимнастической скамейке, не отрывая таза от опоры. Измеряется в градусах, как в п. 7/7. | 70 град. и выше | 60-70  град. | 45-59  град |

**2. Оценка скоростно-силовых способностей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Описание нормативов | Показатели |
| высокие | средние | низкие |
| 1/10 | Прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления, в см. | 150 см | 135-149 см | 120-134 см |
| 2/11 | Прыжок шагом с места толчком левой или правой с приземлением на правую или левую. Измерение, как в п. 1/10. | 160 см | 140-159 см | 135-139 см |
| 3/12 | Три прыжка шагом из основной стойки. Оценивается качество и длина, в см. | 450 см | 400-449 см | 350-399 см |
| 4/13 | Шесть разножек чередуя: на правую и левую. Оценивается качество прыжков. | без нарушений | с незначи-тельными нарушениями | с явными ошибками |
| 5/14 | Серия прыжков: 4 – выпрямившись, 4 – согнув ноги, 4 – ноги врозь. Оценивается качество прыжков. | без нарушений | с незначи-тельными нарушениями | с явными ошибками |

**3. Оценка координации движений и ловкости.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Описание нормативов*** | ***Показатели*** |
| ***высокие*** | ***средние*** | ***низкие*** |
| 1/15 | Исходное положение – основная стойка  1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед  2 – прыжком стойка ноги вместе, руки вниз  3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в сторону  4 – прыжком стойка ноги вместе, руки вниз.  Повторить 8 раз на время и оценку. | без замечаний | с незначи-тельными замечаниями | с явными нарушениям-ми |
| 2/16 | Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров – подсчитывается количество попаданий из 5 попыток. | 5 из 5 | 3 из 4 | 2 и меньше |
| 3/17 | Балансирование обруча на ладони в стойке ноги врозь – фиксируется время удержания обруча. | 8 сек. | 6 сек. | 4 сек. |
| 4/18 | Исходное положение – основная стойка.  1) правую ногу назад на носок, правую руку к плечу, локоть в сторону левую руку вверх, голову повернуть на право;  2) приставить правую ногу, руки вниз, голову прямо;  3) левую ногу назад на носок, левую руку к плечу, локоть в сторону, правую руку вверх, голову повернуть налево;  4) приставить левую ногу, руки вниз, голову прямо;  5) поворот налево кругом с хлопком руками над головой, смотреть на руки;  6)приставить правую ногу, руки вниз с хлопком о бедра.  Повторить 4 раза на время и оценку. | без замечаний | с незначи-тельными замечаниями | с явными нарушениям-ми |

**4. Оценка координации движений и ловкости.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Описание нормативов | Показатели |
| высокие | средние | низкие |
| 1/19 | Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки вперед, глаза закрыть. Засекая время удержания, не сходя с места и не меняя позы, в сек. | 30-45 сек. | 20-29 сек. | 10-19 сек. |
| 2/20 | Равновесие на носке одной ноги, другую назад, руки в стороны. Засекая время удержания, в сек. | 50-59 сек. | 40-49 сек. | 30-39 сек. |
| 3/21 | 5 кувырков вперед, каждый за 2 сек., затем 5 подскоков без схождения с места. Оценивается качество кувырков и подскоков. | 4.5-5.0 баллов | 4.0-4.4  балла | 3.0-3.9  балла |
| 4/22 | 10 поворотов в наклоне вперед за 20 сек. Без схождения с места с последующей ходьбой по нарисованной прямой линии и 5 подскоков без схождения с места. Оценивается качество исполнения. | 4.5-5.0 баллов | 4.0-4.4  балла | 3.0-3.9  балла |
| 5/23 | 10 поворотов с отведением головы назад за 20 сек., затем 5 подскоков без схождения с места. Оценивается качество исполнения. | 4.5-5.0 баллов | 4.0-4.4  балла | 3.0-3.9  балла |

**5. Оценка силы различных мышечных групп.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Описание нормативов*** | ***Показатели*** |
| ***высокие*** | ***средние*** | ***низкие*** |
| 1/24 | Отжимание – сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для мышц рук) на полу или двух параллельных скамейках при прямом положении туловища до касания грудью ориентира. Учитывается количество правильно выполненных движений. | 15-20 | 10-14 | 5-9 |
| 2/25 | Поднимание ног в висе на гимнастической стенке на 135 град. Подсчитывается количество разгибаний без учета времени (для мышц брюшного пресса). | 12-15 | 8-11 | 5-7 |
| 3/26 | Сед углом из положения лежа на спине, касаясь руками носков за 10 сек. (для мышц брюшного пресса). | 8-10 | 6-7 | 4-5 |
| 4/27 | Прогибание назад до вертикального положения лежа на животе за 10 сек. Подсчитывается количество правильных исполнений (для мышц спины). | 9-10 | 7-8 | 5-6 |

**6. Оценка скоростных способностей.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Описание нормативов | Показатели |
| высокие | средние | низкие |
| 1/28 | Бег с высокого старта на 30 м, сек. | 4.8-5.2 | 5.3-5.4 | 5.5-5.6 |
| 2/29 | 10 наклонов вперед из исходного положения руки вверх до касания пальцами пола. Засекается время выполнения в сек. | 10-10.5 | 10.6-11.0 | 11.1-11.5 |
| 3/30 | 10 наклонов назад в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, боком к опоре. Засекается время выполнения в сек. | 10-11 | 11.1-12.0 | 12.1-12.9 |
| 4/31 | Упор присев – упор лежа из исходного положения – основная стойка. Подсчитывается количество повторений за 20 сек. | 18-20 | 15-17 | 12-14 |
| 5/32 | Прыжки с одинарным, лучше двойным вращением скакалки за 10 сек. Подсчитывается количество прыжков. | 15 | 10-14 | 8-9 |

Комплексная специально-физическая подготовка может осуществляться в двух формах:

- комплексы СФП;

- круговая тренировка по СФП.

Проводится специально-физическая подготовка в разных частях учебно-тренировочных занятий:

- в начале тренировки;

- в конце тренировки;

- фрагментами в течение всей тренировки.

**Комплексы специальных физических упражнений для совершенствования двигательных способностей спортсменок**

Комплексы специальных физических упражнений составлены для занимающихся художественной гимнастикой по программе кандидатов и мастеров спорта. При облегчении упражнений и уменьшении дозировки их можно применить и в более младших разрядах.

Комплексы специальных физических упражнений составлены для подготовительного периода учебно-тренировочного процесса и направлены на повышение физической подготовленности занимающихся. Каждый комплекс упражнений выполняется две недели (10-12 занятий). Всего предоставлено шесть таких комплексов упражнений, выполнение которых рассчитано на 12 недель (три месяца), т. е. примерно на весь подготовительный период типового годичного цикла.

Комплексы специальных физических упражнений выполняются в конце тренировочного урока. Во всех упражнениях дана средняя дозировки (количество повторений в подход, количество подходов). Гимнасткам, имеющим отставание по каким-либо показателям, необходимо увеличить дозировку упражнений, направленных на развитие этой двигательной способности, и наоборот, упражнения можно не давать или свести их дозировку до минимума, если уровень развития данной двигательной способности высокий.

**Комплекс 1.** (1-2-я недели подготовительного периода)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество повторений в подход | Количество подходов |
| ***Для развития прыгучести*** |  |  |
| 1. Из стойки на носках на нижней рейке гимнастической стенки сгибание и разгибание в голеностопном суставе с максимальной амплитудой, в исходном положении – носки вместе, врозь, внутрь. | 15 в каждом и. п. | 1 |
| 2. Из стойки боком к гимнастической скамейке вскок на скамейку и соскок в другую сторону (ноги стараться не сгибать). | 8 | 2 |
| 3. То же что упр. 2, но перепрыгивать скамейку можно с междускоком (ноги стараться не сгибать). | 10 | 1 |
| 4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед («блоха»). | 10 на каждой ноге | 2 |
| 5. Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута (под прямым углом) на 4-5 рейке, руки хватом на уровне плеч. Встать на левую и возвратиться в и. п. (выполнять быстро). | 10 на каждой ноге | 1 |
| 6. Прыжки через скакалку с двойным вращением (на количество за 10 сек.). | 4 | 1 |
| ***Для мышц брюшного пресса*** |  |  |
| 1. Из седа на повышенной опоре («конь», «козел», гимнастическая скамейка), руки на пояс, ноги закреплены. Наклоны назад до горизонтального положения и возвращение обратно в сед. | 20 | 2 |
| 2. Из положения лежа на спине, руки вверх закреплены (хват за рейку), поднимание прямых ног до касания носками за головой. | 20 | 1 |
| 3. Из положения лежа на спине руки вверх, сесть в группировку и возвратиться в и. п. (выполнять с максимальной быстротой). | 10 | 2 |
| ***Для мышц разгибателей спины*** |  |  |
| 1. Из положения лежа на бедрах; согнувшись на повышенной опоре, руки за пояс, ноги закреплены. Поднимание туловища выше горизонтального положения и возвращение в и. п. | 20 | 1 |
| 2. Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены, поднимание ног выше горизонтального положения и возвращение в и. п. | 10 | 2 |
| ***Упражнения на расслабление*** |  |  |
| 1. Из и. п. стойка руки вверх, посегментное расслабление мышц рук, плечевого пояса, туловища и возвращение в и. п. | дозировка индивидуальная |  |
| 2. Из и. п. основная стойка «потряхивание» рук и поочередно ног. |  |  |
| 3. Из и. п. лежа на полу, поднять ноги вперед, посегментно расслабить и принять и. п. |  |  |
| ***Для развития гибкости*** |  |  |
| 1. Из упора присев выполнить «шпагат» продольно и поперек. | 5 пружинящих движений на каждый вид «шпагата» | 5 подряд на каждый вид «шпагата» |
| 2. Из положения лежа на спине растягивание в «шпагат» во всех направлениях с помощью партнера. | То же, что упр. 1, но двойная дозировка | То же, что упр.1 |
| 3. Из стойки лицом к гимнастической стенке в наклоне вперед, руки хватом за рейку, пружинящие наклоны вперед. | 10 | 3 |
| 4. Из седа на пятках руки вверх, партнер упирается коленями в лопатки, отводит руки назад. | 5 пружинящих | 5 |
| 5. Из стойки у опоры махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой. | 4 маха в каждую сторону и в «кольцо» | 2 |
| ***Упражнения на функцию равновесия*** |  |  |
| 1. Из и. п. основная стойка, быстрые повороты головы направо и налево. | 10 | 2 |
| 2. Варианты равновесий на одной ноге с различными положениями «свободной» ноги, рук, головы, то же с закрытыми глазами. | Каждый вид равновесия держать 5-10 сек. | 1 |

**Комплекс 2.** (3-4-я недели подготовительного периода)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество повторений в подход | Количество подходов |
| ***Для развития прыгучести*** |  |  |
| 1. Из стойки лицом к гимнастической стенке на правой ноге, левая согнута вперед, стоит на 5-6 рейке. Встать на левую на носок и возвратиться в и. п. (выполнять быстро). | 15 на каждой ноге |  |
| 2. У гимнастической стенки стоит скамейка. Стоя лицом к гимнастической стенке, руки хватом на уровне груди, прыжки на скамейку и с нее (толчок за счет разгибания голеностопных суставов, ноги прямые, выполнять быстро). | 30 |  |
| 3. Стоя лицом к опоре, руки хватом на уровне груди, поднимание и опускание на носках с грузом ¾ собственного веса. | 20 |  |
| ***Для мышц брюшного пресса*** |  |  |
| 1. Из седа на повышенной опоре ноги закреплены, руки вверх. Наклоны назад до горизонтального положения и возвращение обратно в сед (выполнять быстро). | 20 |  |
| 2. Из положения лежа на спине руки в стороны:  счет 1 – поднять ноги вперед,  счет 2 – опустить слева до касания пола,  счет 3 – поднять ноги вперед,  счет 4 – опустить ноги в и. п.  То же в другую сторону. | 20 |  |
| ***Для мышц разгибателей спины*** |  |  |
| 1. Из положения лежа на бедрах, согнувшись на повышенной опоре, ноги закреплены, руки вверх. Поднимание туловища выше горизонтали и возвращение в и. п. | 20 | 2 |
| 2. Из положения лежа на животе, согнувшись на повышенной опоре, руки закреплены. Поднимание и опускание ног. | 15 | 1 |
| ***Упражнения на расслабление*** |  |  |
| Те же, что в комплексе № 1 |  |  |
| ***Для развития гибкости*** |  |  |
| 1. Стоя спиной к опоре, опираясь на нее руками, одна нога поднята вперед (максимально) и закреплена вверх за рейку (ремнем, скакалкой). Пружинящие растягивания в «шпагате». | 25 на каждую ногу | 1 |
| 2. Стоя спиной к опоре и опираясь руками спереди на стул или «коня», «козла», поднять левую ногу назад в «шпагат» и положить ее на опору. Пружинящие растягивания в «шпагате». | 25 на каждую ногу | 1 |
| 3. Из положения лежа на боку, одну ногу в сторону. Пружинящие растягивания «шпагата» в сторону с помощью партнера. | 25 на каждую ногу | 1 |
| 4. Стоя у опоры, махи ногами вперед, в сторону, назад (горизонтальный и вертикальный). На маховой ноге груз в 2 кг. | 10 в каждую сторону на той и другой ноге | 1 |
| 5. Стоя лицом к гимнастической стенке, выполнить стойку на руках и зацепиться согнутыми ногами за рейку. Пружинящие отведения плеч от опоры. | 5 отведений плеч | 3 |
| ***Упражнения на функцию равновесия*** |  |  |
| 1. Из стойки руки в стороны подняться на носок одной, другую назад и держать 5 сек. | 10 на каждой ноге | 1 |
| 2. Из стойки голова назад выполнить 10 поворотов на 3600 за 20 сек, затем выпрямиться и стоять в основной стойке 3 сек. | 1 | 2 |

**Комплекс 3.** (5-6-я недели подготовительного периода)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество повторений в подход | Количество подходов |
| ***Для развития прыгучести*** |  |  |
| 1. Из стойки лицом к гимнастической стенке, одна нога согнута вперед на 5-6 рейке, другая закреплена резиновым бинтом за нижнюю рейку. Встать на носок ноги, стоящей на опоре (выполнять быстро). | 10 на каждой ноге | 2 |
| 2. Прыжки на прямых ногах с грузом в 2 кг (пояс) на гимнастическую скамейку и с нее, держась руками за опору (прыжки только за счет разгибания в голеностопном суставе, выполнять быстро). | 20 | 2 |
| 3. Поднимание на носки с грузом на плечах (собственный вес – партнер). | 20 | 1 |
| 4. Сгибание и разгибания пальцев ног (выполнять дома). | 50 | 1 |
| ***Для мышц брюшного пресса*** |  |  |
| 1. Из положения лежа на спине, ногами к гимнастической стенке на расстоянии 1 м, ноги закреплены за нижнюю рейку натянутым резиновым бинтом. Поднимание ног до касания за головой (выполнять быстро). | 10 | 2 |
| 2. Из положения лежа на спине круги ногами вправо и влево. | 10 в каждую сторону | 1 |
| ***Для мышц разгибателей спины*** |  |  |
| 1. Стоя лицом к гимнастической стенке, хват руками на уровне плеч, нога закреплена за первую рейку натянутым, вдвое сложенным резиновым бинтом. Поднимание закрепленной ноги назад до отказа. | 20 каждой ногой | 2 |
| ***Упражнения на расслабление*** |  |  |
| 1. Из стойки ноги врозь, в наклоне вперед с касанием рук пола – свободное «потряхивание») верхней части туловища с помощью партнера. | 6 | 3 |
| 2. Свободные, расслабленные махи ногами вперед – назад. | 8 каждой ногой | 4 |
| ***Для развития гибкости*** |  |  |
| 1. Стоя у опоры, растягивание ног в положении «шпагата» во всех направлениях в помощью партнера. | 25 пружинящих движений в каждую сторону | 1 |
| 2. Стоя у опоры, махи ногами (вперед, в сторону, назад), на маховой ноге грузом в 2 кг четыре маха, последний мах «держать» в верхней точке четыре счета (это считается одно выполнение). | 4 в каждую сторону | 1 |
| 3. И. П. – стойка руки вверх, в руках груз 2 кг. Пружинящие отведения рук назад. | 10 | 2 |
| ***Упражнения на функцию равновесия*** |  |  |
| 1. Стойка на набивном мяче на одной ноге, другая в сторону, руки за пояс, глаза закрыты (стоять на время, считать до 25). | 2 на каждой ноге | 2 |
| 2. Пять быстрых поворотов кругом в наклоне вперед и идти 5 м по прямой спиной вперед. | 2 | 2 |
| 3. Несколько разноименных поворотов назад на одной ноге и остановка на носках, руки вверх (держать четыре счета). | 3 | 2 |

**Комплекс 4.** (7-8-я недели подготовительного периода)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество повторений в подход | Количество подходов |
| Для развития прыгучести |  |  |
| 1. Прыжки на одной ноге на гимнастическую скамейку и с нее, держась руками за опору (выполнять быстро). | 10 на каждой ноге | 2 |
| 2. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги завязаны резиновым бинтом под углом 450 друг от друга. Прыжки, максимально разводя ноги врозь. | 15 | 1 |
| 3. Из стойки боком к опоре хватом одной рукой за рейку на уровне плеч, другой рукой опираясь на плечо партнера (или стул), ноги завязаны бинтом так же, как в упр. 2. Прыжки, разводя ноги вперед – назад. | 10 | 2 |
| Для мышц разгибателей спины |  |  |
| 1. Из виса согнувшись спиной к гимнастической стенке, поднимание ног в вис прогнувшись и опускание в и. п. (выполнять со страховкой). | 5 | 3 |
| Упражнения на расслабление |  |  |
| 1. Свободное потряхивание рук и ног. | Дозировка индивидуальная |  |
| 2. Свободное «раскачивание» рук в боковой и лицевой плоскостях. |  |  |
| 3. В висе спиной к гимнастической стенке свободное «раскачивание» туловища. |  |  |
| Для развития гибкости |  |  |
| 1. Растягивание ног в положение «шпагата» во всех направлениях в любом и. п. (на ногах груз в 2 кг на каждой). | до ощущения хорошего растяжения |  |
| 2. И. п. – стоя боком к опоре, ноги врозь, руки вверх, поочередные наклоны вперед и назад до касания рукой пола. | 5 | 2 |
| 3. Отведение рук назад за счет выкрута в плечевых суставах, в руках скакалка или гимнастическая палка. | 20 | 1 |
| 4. Стоя у опоры, махи ногами во всех направлениях, на маховой ноге груз в 2 кг. | 8 в каждую сторону | 1 |
| 5. Держась за опору, поднимание ноги вперед и отведение ее в сторону, назад и обратно вперед. На ноге груз в 2 кг (выполнять медленно). | 4 каждой ногой | 1 |
| ***Упражнения на функцию равновесия*** |  |  |
| 1. И. п. – стойка ноги врозь: одна впереди на носке, другая сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты, держать. | Считать до 25 | 1 |
| 2. Ходьба вперед на ориентир, глаза закрыты. | Дистанция 7-10 м | 1 |

**Комплекс 5.** (9-10-я недели подготовительного периода)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество повторений в подход | Количество подходов |
| ***Для развития прыгучести*** |  |  |
| 1. Стоя спиной к гимнастической скамейке, прыжки на двух ногах (ноги прямые, за счет разгибания в голеностопном суставе) с грузом на поясе в 2 кг (свинцовый пояс), партнер стоит на скамейке и в момент отскока нажимает на плечи. | 10 | 3 |
| ***Для мышц разгибателей спины*** |  |  |
| 1. Между двумя параллельно поставленными гимнастическими скамейками (на расстоянии ширины плеч) на полу лежит груз в ½ собственного веса (штанга, гиря). Встать поперек, одной ногой на одну скамейку, другой – на другую, взять груз в руки. Пружинящие наклоны вперед до касания грузом пола (ноги не сгибать). | 10 | 3 |
| ***Упражнения на расслабление*** |  |  |
| 1. В висе лицом к гимнастической стенке, свободное «раскачивание» туловища. | дозировка индивидуальная |  |
| 2. Стоя боком к опоре свободные, расслабленные махи ногами вперед-назад. | 10 каждой ногой |  |
| ***Для развития гибкости*** |  |  |
| 1. Растягивание ног до возможно большего положения, чем «шпагат» во всех направлениях, в любом и. п. | до ощущения хорошего растяжения мышц |  |
| 2. Стоя спиной к гимнастической стенке, махи ногами вперед, маховая нога привязана резиновым бинтом за первую рейку на расстоянии свободно поднятой ноги на 450. | 10 каждой ногой |  |
| 3. То же, что упр. 2, но махи в сторону, стоя боком к гимнастической стенке. | 10 каждой ногой |  |
| 4. Стоя лицом к опоре, хват руками на уровне груди, пружинящие махи ногами назад, маховая нога привязана к первой рейке резиновым бинтом, сложенным в четыре слоя. | 25 каждой ногой |  |

**Комплекс 6.** (11-12-я недели подготовительного периода)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество повторений в подход | Количество подходов |
| ***Для развития прыгучести*** |  |  |
| 1. Из стойки лицом к гимнастической стенке натянутый резиновый бинт проходит сзади по шее и спереди прикреплен за нижнюю рейку, темповые подскоки на двух ногах (туловище и ноги прямые). | 20 | 3 |
| 2. Выпрыгивание вверх из приседа (выполнять быстро). | 5 | 4-8 |
| Для мышц разгибателей спины |  |  |
| 1. Из стойки ноги врозь, за головой в руках груз 4-5 кг (набивной мяч, гантели, свинцовый пояс, «блины»):  а) наклоны вперед прогнувшись (спина прямая);  б) наклоны вперед согнувшись (до полной «складки» туловища). | 10  20 | 2  1 |
| ***Для мышц брюшного пресса*** |  |  |
| Из положения лежа на спине головой к гимнастической стенке, резиновый бинт проходит сзади по шее и спереди под руками, закреплен за третью рейку, сесть в группировку и лечь в и. п. (выполнять быстро). | 10 | 3 |
| ***Для развития гибкости*** |  |  |
| 1. Из стойки боком к опоре, ноги врозь, в свободной, поднятой вверх руке груз 4-5 кг расслабленные наклоны вперед и назад до касания рукой пола. | 10 | 1 |
| 2. Растягивание ног в «шпагате» во всех направлениях. Одна нога на третьей рейке гимнастической стенки, другая – на полу. | 25 пружинящих движений на каждый вид «шпагата» | 1 |
| 3. Свободные махи ногами вперед с переводом в сторону и наоборот, на маховой ноге груз в 2 кг. | 10 в каждую сторону той и другой ногой | 1 |
| ***Упражнения на функцию равновесия*** |  |  |
| 1. Любой поворот на одной ноге на 7200 с остановкой в конце на носке – держать три счета. | 8 на каждой ноге | 1 |
| 2. Выполнение простейших акробатических элементов (несколько перекатов, кувырков, переворотов вперед и в сторону). | дозировка индивидуальная |  |

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде круговой тренировки.

Сущность круговой тренировки заключается в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии определенной дозировки для каждого занимающегося. В последние года организация занятий по системе круговой тренировки нашла свое место в физическом воспитании детей, студенческой молодежи, в спорте высоких достижений.

Определены несколько наиболее характерных видов круговой тренировки.

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнений на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки. Это выполнение упражнений в круге (несколько «станций» определяют круг) или несколько кругов без пауз и целевого времени. Другой разновидностью данного метода является непрерывная работа, но с целевым (определенным) временем прохождения кругов. Теоретически возможно большое количество кругов, построенных по данному методу. Различия между ними, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений.

Основной результирующий эффект данного вида круговой тренировки – это воспитание выносливости: общей, силовой, скоростно-силовой, скоростной.

2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими или полными интервалами отдыха. Преимущественная направленность данного метода заключается в развитии силы, скоростно-силовых качеств. Повышение нагрузки при дано методе тренировки производится путем увеличения числа прохождения кругов или увеличения числа построений упражнений на каждой станции (выполнение серий). Наиболее изнуряющей является тренировка с жесткими интервалами отдыха.

При занятиях с гимнастками возможно применение любого варианта. Определяющими в каждом конкретном случае будут педагогические задачи (этап, периодизация спортивной тренировки), подготовленность занимающихся, их квалификация.

Ниже приводится один из возможных вариантов базового круга, основная направленность которого – развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.

В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руки за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево, темп максимальный.

2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнение выполняется в течение 30 сек. в максимально быстром темпе.

3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.

4. Боком к опоре. 10 махов вперед-назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., еще выше – держать 10 сек. То же с другой ноги.

5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до предела).

6. Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад, касаясь рукой пола (заднее равновесие) – и. п. Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.

7. Прыжки с возвышения 40 см и с последующим отскоком. Выполнить максимальное количество раз за 30 сек.

Время отдыха между «станциями» 2-3 мин. Постепенно дозировка увеличивается за счет выполнений не одного задания на «станции», а серии (2-3 раза с интервалом 2 мин.), а также за счет неоднократного прохождения полного круга. Режим тренировки, рассчитанный на 2-3 месяца систематических занятий, приведение в таблице.

Таблица.

**Режим работы по круговой тренировке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время работы | Количество кругов | Количество серий на каждой станции |
| 2 – 3 недели | I  I  I | 1  2  3 |
| 2 – 3 недели | II  II  II | 1  2  3 |
| 2 – 3 недели | III  III  III | 1  2  3 |