



Утверждено на заседании
методического совета
МОУ СДЮСШОР № 1
от 10.12 2015г.
Протокол № 8
Директор МОУ СДЮСШОР № 1
_____ А.И. Лисовой

Акробатическая и батутная подготовка в спортивной гимнастике для девочек младшего возраста.

Методическая разработка.

Составлена:
инструктор-методист Шатаева Д.А.
тренер-преподаватель Журавлева А.С.

1. Девочки (первый год обучения 4-5 лет)

1. 1. Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

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

Кувырки. Кувырок вперед из упора присев с мостика («с горки»).

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

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

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

1. Встать на носки, руки вверх;

2. Из основной стойки, шаг вперед и держать равновесие на одной ноге («ласточка»);

3. Выпрямляясь, шаг вперед перекаты «Ванька – встань-ка»;

4. Перекаты вперед в упор присев.

5. Прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь.

Лазанье. (Канат) Лазанье на высоту 1 метра с прыжка по канату в вис завесом пятками или под коленками.

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

1.2. Упражнения на гимнастических снарядах

Бревно (на низком бревне или буме).

Предварительная подготовка (упражнения на полу).

1. Стойка на носках – до 10 сек. 2. То же с закрытыми глазами.

1. Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии - до 10 сек.

2. То же с закрытыми глазами.

5. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад - 5-6 раз. То же с другой ноги. 6. То же с закрытыми глазами.

7. Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны - держать 10 сек. То же на другой ноге.

8. То же с закрытыми глазами.

9. Стоя на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно. То же, но другая нога впереди.

10. То же с закрытыми глазами.

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

2. Девочки (второй год обучения 5-6 лет).

2.1. Акробатические упражнения.

Группировки. В приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

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

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

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

Соединение нескольких элементов (3-5) в комбинации.

Акробатическое соединение: Исходное положение — основная стойка.

Исходное положение - основная стойка

I.1. Старт пловца; 2. Упор, стоя согнувшись;

3-4. Кувырок вперед упор присев, полуприсед.

5-6. Перекат назад, стойка на лопатках («берёзка»);

7-8. Держать.

II. 1-2. Перекат в упор присев без помощи рук.

3. Толчком ног шпагат на левую (правую).

4. Руки в стороны;

5-6. Держать.

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

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

3-4. Мост;

5-6. Держать;

7-8. Поворот кругом в упор присев.

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

3-4. Держать;

5. Приставить ногу — «старт пловца»;

6. Прыжок вверх прогнувшись;

7. Доскок руки вверх;

8. Основная стойка.

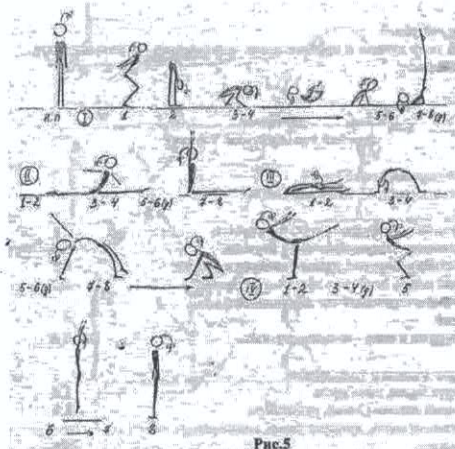


Рис.5

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

3. Девочки (третий год обучения 6-7 лет).

Вольные упражнения (Рис. 6).

I. Исходное положение - основная стойка.

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

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

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

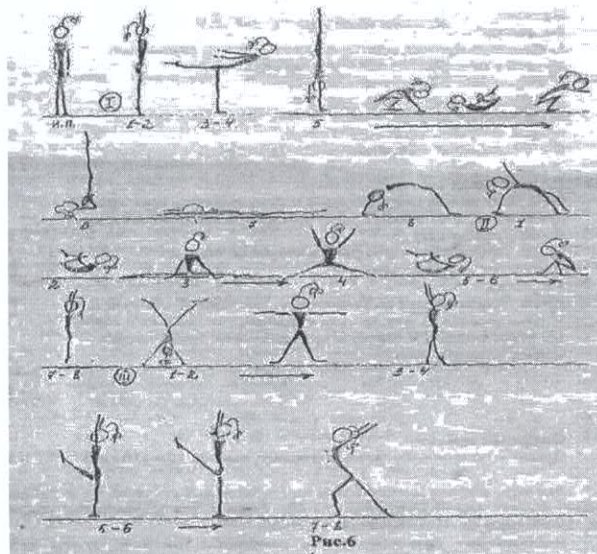
6. Перекат назад, стойка на лопатках («березка»).

7. Медленное опускание ног в горизонтальное положение.

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

II. 1. Поворот кругом в упор присев. 2. Кувырок назад, ноги врозь. 3-4. Прямой шпагат (3 сек), руки вверх. 5-6. Перекатом назад, кувырок назад, ноги вместе в упор присев. 7-8. Прыжок вверх, ноги вместе.

III. 1-2. Переворот боком («колесо»). 3-4. Боковая «волна» туловищем с поворотом на 90°. 5-6. Шаг левой, мах правой вперед, шаг правой, мах левой вперед. 7-8. Выпад вперед, руки в стороны – вверх.



Прыжки: Прыжки в длину с места, в высоту, с высоты, прыжки на горку матов, прыжок прогнувшись через козла (высота 100см) со страховкой.

Бревно: Упоры, седы, повороты на 90°, 180°, прыжки, танцевальные шаги, переворот в сторону, соскок прогнувшись и рондат.

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

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

Именно благодаря физическим упражнениям, значительно оздоравливается организм ребенка, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности.

4. Прыжки и упражнения на батутах (батутная подготовка).

Батут используется для снятия мышечного напряжения после физической нагрузки. Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь.

Тренер поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при прыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Техника выполнения прыжков на батуте.

- 1. «Зайка – попрыгай-ка».** Произвольные прыжки на батуте с поддержкой и без поддержки (для детей 4-7 лет).
- 2. «Попрыгунчики».** Прыжки на батуте с активным взмахом рук вперед – вверх (для детей 4-7 лет).
- 5. «С пенечка на пенек».** Прыжки с батута на батут с активным взмахом рук и прыгиванием с последнего батута на пол (для детей 4-7 лет).
- 6. «Кенгуру».** Прыжки на батуте с активным взмахом руками вперед – вверх и подтягиванием коленей к груди (для детей 4-7 лет).
- 7. «Зайки».** Прыжки на батуте в приседе (для детей 5-7 лет).
- 8. «Вертушки».** Прыжки стоя в приседе с кружением и поворотами в разные стороны и кругом (для детей 5-7 лет).
- 6. «Космонавт».** Прыжки на батуте и с батута на батут, как космонавт. Из и.п. полуприсед ребенок прыгает вверх. В полете выпрямляет тело, прогибается, ноги и руки соединены.

Усложнения.

- 1. Прыжки с батута на батут, как кенгуру, с подтягиванием коленей к груди;**

2. Поочередное запрыгивание и спрыгивание, как кенгуру, несколько раз подряд;
3. Спрыгивание с батута на пол боком, но с подтягиванием коленей к груди и активным взмахом руками;
4. Запрыгивание на батут боком, как кенгуру, с последующим спрыгиванием, как кенгуру;
5. Запрыгивание и спрыгивание боком, как кенгуру: на батут – пол – батут – пол;
6. Прыжки с батута на батут (батуты стоят на расстоянии 20-50см друг от друга). Данный прыжок помогает детям не только выполнять высокий взлет перед полетом, но и приземляться на полусогнутые ноги с носка на всю ступню.

Примечание. Впоследствии, после отработки техники, все вышеописанные виды прыжков можно выполнять с изменением названий в зависимости от игровых упражнений или образа, выбранного для выступления детей на празднике.