

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детей
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1



**«Принципы проведения комплексов специальной физической
подготовки (СФП) и общей физической подготовки (ОФП) для
групп начальной подготовки».**

Методическая разработка.

Составитель:
тренер-преподаватель
Паиль Н.М.

Волгоград
2014

Принципы, которые необходимо соблюдать тренеру при проведении комплексов специальной физической подготовки (СФП) и общей физической подготовки (ОФП) для групп начальной подготовки.

1. Уровень технической подготовки пропорционален уровню специальной физической подготовки.

2. Незначительная помощь в тренировочных условиях равносильна самостоятельному выполнению в соревновательных условиях (это на 4-5 году обучения, но нужно иметь в виду и на 2-м году). Пример: сальто назад и в темп сальто вперед и т.д.

3. Вариативность в составление комплексов СФП и ОФП, т.е. ежедневная смена комплексов, их чередование, но в системе. В противном случае организм адаптируется к нагрузкам и наступает «стоп». Иначе говоря, мышцы мы прорабатываем (в ОФП) одни и те же, но в разных условиях: это смена темпа, ритма, высоты, длины с помощью и без, с дополнительным весом и т.д.

Например: отжимания в стойке на руках в осанке:

1 день – у стенки] неделя
2 день – у бревна	
3 день – на полу с помощью	
5 день – на стоялках	
6 день – между двумя скамейками	

Мышцы работают одни и те же.

Или в СФП:

- 1 день – курбет фляк с моста
- 2 день – курбет на маты на уровне моста
- 3 день – курбет с козла
- 4 день – курбет с камеры
- 5 день – курбет фляк в гору
- 6 день – курбет сальто в группировке

Все это позволяет использовать новые «раздражители», что увеличивает тренировочный эффект.

4. Никогда не быть равнодушным к приземлению в любом упражнении, т.е. добиваться точного приземления, даже в ОФП, ибо готовясь к приземлению, гимнастка в техническом плане делает ряд двигательных актов в безопорном положении. Нужен динамический стереотип на приземление.

5. Помнить о методе сопряженного воздействия. Степень усложнения двигательных актов должна быть логична, чтобы не входить в противоречие с техникой.

Пример: Сначала научить курбету, а затем курбет-фляку и лишь затем курбет-сальто.

6. Обеспеченные условия выполнения элементов в начале обучения в будущем приведут к спортивному долголетию. (Я имею в виду, что нельзя, особенно на ноги, постоянно давать нагрузки на жесткой опоре). «Забиваются» ноги и спортсменка начинает их щадить, что приводит к техническому искажению.

7. Основу СФП и ОФП должны составлять скоростно-силовые элементы: регистрируется:

[Скорость выполнения
	Время выполнения
	Количество повторений

8. Особо уделять внимание переходу от скоростных качеств к взрывной деятельности.

9. Помнить и не путать, например, скоростные качества от скоростной выносливости (количество сальто назад на время – это выносливость).

10. Тренер при составлении комплексов СФП и ОФП должен помнить, что сами комплексы идут по-нарастающей.

Пример:

1. Прыжки с места.
2. Прыжки на высоту 50 см.
3. Прыжок с высотой 120 см. в приземлении в «глубину».
4. Прыжки на ступеньках (менять ритмовую структуру).
5. Прыжки через скамейку «туда-сюда» по всей длине.
6. Спрыгивание с высоты 50 см и в темпе запрыгивание на высоту 70 см. или тоже на высоту 50 см.
7. Спрыгивание с высоты 30-40 см и отскок с поворотом на 90^0 , 180^0 , 360^0 , 270^0
8. Спрыгивание с высоты 50 см., но в воздухе предварительный поворот на 90^0 , 180^0 , 270^0 , 360^0 в четкое приземление.

11. Бег – это единственное и основное условие в накоплении энергии (бревно, прыжок, брусья, акробатика).

Работа над техникой ежедневно!!!

Пример:

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Бег у опоры с максимальным выпрямлением толчковой ноги.
3. Бег по разметкам: носки и колени внутрь.
4. Бег с «захлестом» и «выхлестом».
5. Бег с дополнительным весом по разметке.
6. Бег с небольшим ускорением.
7. Бег с прямыми ногами вперед и назад.
8. Бег с ускорением максимальным.
9. Бег прыжками.
10. Бег с высоким подниманием бедра по линиям.

12. Строечная подготовка ежедневно.

Комплекс № 1.

1. Бег – 5-6 упражнений на технику и пару пробежек.
2. Пресс на стенке на скорость, осанку и максимально.
3. Тут же спина: на осанку, силу, скорость.
4. «Боковушки» с сопротивлением тренера (на низком бревне на мате или на скамейке).
5. Стойки у стенки на осанку 3*15 сек.
6. Канат без ног, но с идеальной осанкой (колени).
7. Удержание поз на коне (без дополнительного веса).
8. Спичаг извне в точную позу. Чаще помогать в этом упражнении, чтобы не нарушалась техника. (Через круглую спину выведение таза и «точку» ставить точно в стойке).
9. Прыжок в «глубину» с отскоком в приземление.
10. Удержание поз между скамейками лицом вниз, вверх.
11. Подтягивание на скорость – осанка.

Комплекс № 2.

1. Бег на технику – 2-3 упражнения (других).
2. 3-4 пробежки на перегонки (смотреть спереди за постановкой ног - коленки).
3. Живот на жерди (или горизонт или круги).
4. Спина лежа на коне до стойки (в осанку).
5. Боковушки на коне (держат за ноги), лежать на поролоне.
6. Стойка: лежа в осанке, поднимание в стоку в осанке, удержание стойки со страховкой.
7. Канат: до нарушения осанки в коленях.
8. Ноги: наскок на количество раз (на мягкой опоре).
9. Спичаг, извне лицом к стенке (руки максимально к стенке).
10. Пресс: из угла на стенке в строгой коленной осанке.
11. Подтягивание на силу в осанке (максимально).
12. Отжимание с хлопками.
13. Отжимание с головы у бревна (после отдыха курбет на мягкую опору).

Комплекс № 3.

1. Бег на балконе на технику и скорость.
2. Пресс: складка лежа на мате, на скамейке (гимнастка еще вынуждена удержаться в равновесии), лежит вдоль скамейки.
3. Спина: с блином на коне.
4. «Боковушки»: самостоятельно (ноги под мат).
5. Стойки:
 - ❖ Лежа на полу лицом к друг другу, взяться за руки и в осанке сделать несколько поворотов на 360° (перекатиться).
 - ❖ У стенки стойка (слегка отталкиваясь: держать)
6. Подтягивание на верхней жерди «волной» (дёргом) с помощью тренера в «горбатую» осанку.
7. Отжимание на скорость в стойке на руках, на скамейке в осанку.
8. Ноги: прыжки на одной вдоль дорожки – множественное повторение 2-3 раза.
9. Стойки: удержание поз (в любых условиях).
10. Курбет с помощью.
11. Икроножные мышцы на рейке у стенки.

Комплекс № 4.

1. Бег по белым линиям ковра на технику, не быстро, но много. Смотреть всегда спереди и сзади, стоя в углу.
2. Канат с дополнительным весом, но в осанке до «стоп».
3. «Волна»- максимально без нарушения осанки.
4. Пресс из виса на стенке – максимально в осанке, но ноги опускаются через стороны, скользя по стенке.
5. Спина: перекаты лежа на полу руки вверх.
6. «Зайчик» вперед и назад с прямыми ногами (хорошее упражнение для спичага).
7. Спичаг ноги вместе.
8. Ноги: спрыгивание в «глубину» и в темп напрыгивание на высоту.
9. Курбет самостоятельно в гору на спину.
10. Стойки в разных вариантах.

Каждый комплекс можно брать по 2-3 дня, а затем менять на другой, отмахи в стойку с места и с подъемом разгибом брать ежедневно. Следить за осанкой и шириной хвата.

Комплекс № 5.

1. Семенящий бег; бег по линии, только на 5-ти пальцах. Работ над выхлестом ноги.
2. Канат: передвижение прыжками на 2-ух руках вверх.
3. Спичаг извне на стоялках, поворот на 180^0 и снова.
4. Размахивание в упоре на параллельных брусьях.
5. Пресс в висе на согнутых руках на нижней жерди; поднимание туловища до касания ногами жерди через горизонт.
6. Прыжки: на время количество наскоков на 50 см.
7. Отжимания в упоре лежа ноги на скамейки руки на полу.
8. Подтягивание рывком на время (или в горизонте).
9. Строечная подготовка:
 - ❖ У стенки плечи.
 - ❖ Удержание в стойке.
 - ❖ Поднимания из положения лежа.