

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для  
промежуточной, итоговой аттестации и перевода на следующий год обучения**

<b>Нормативы</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
Прыжок в длину с места (см)	1,8 м	1,5 м	1.3 м	1 м	0.5 м
Поднимание прямых ног в висе до прямого угла (кол-во раз)	10 и более + 0.16 за каждый раз	8	6	4	2
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 1 мин)	40 и более + 0.16 за каждый раз	30	20	15	10
Приседание на ноге, другая- вперед у стены (кол-во раз за 30сек)	10 и более + 0.16 за каждый раз	8	6	4	2
Складка, ноги вместе					0,3
Мост					0,3
Шпагаты (три)					1+1+1
Стойка на руках у стены (сек)	10сек	8 сек	6 сек	4 сек	2 сек

## **Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивной гимнастике**

### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста и школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки; травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов; травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без инструктора или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом инструктору.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Техника выполнения и последовательность обучения акробатическим упражнениям

**1. Группировка.** Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Последовательность обучения. 1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину. 2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться. 3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться. 4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя. Типичные ошибки. 1. Откинута назад голова. 2. Ноги вместе, не разведены. 3. Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»). Страховка. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям.

**2.«Перекаты в группировке».** Техника выполнения. Перекаты - это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Последовательность обучения: 1. Из положения группировки, сидя перекат назад – вперед на спине. 2. Из положения группировки, сидя перекат назад перекатом вперед вернуться в и.п. 3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке. 4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед. 5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. 6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и.п. Требования к выполнению. Наиболее сложным из перекатов является перекат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

**3. Кувырок вперед.** Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Последовательность обучения: 1. Группировка из различных и.п. 2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке. 3. Из упора, присев, кувырок вперед в сед в группировке. 4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев. 5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев. Типичные ошибки. 1. Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной). 2. Отсутствие отталкивания ногами. 3. Недостаточная группировка 4. Неправильное положение рук. 5. Опора руками сзади при переходе в упор присев. Страховка

и помощь. В большинстве случаев это упражнение доступно для самостоятельного исполнения. Обычно помощь нужна только отдельным детям. При этом партнер, стоя на одном колене, сбоку одной рукой помогает выполняющему наклонить голову вперед на грудь, а другой, поддерживая под грудь или плечо, обеспечивая мягкое опускание на лопатки и увеличивает вращение вперед.

**4. Кувырок назад в группировке.** Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев. Последовательность обучения 1. Кувырок вперед. 2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев. Типичные ошибки: 1. Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей). 2. Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову. 3. Неплотная группировка. 4. Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову. 5. Медленное переворачивание. Страховка и помощь. Стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой, при необходимости, подтолкнуть под спину.

**5. «Самолет»** И. п. - лежа на животе, прямые ноги соединены вместе, носки вытянуты, прямые руки вытянуты вперед Техника выполнения. Одновременно приподнять от пола голову, грудь, прямые ноги и руки. В этом положении переводить руки в стороны, назад, вперед. Ноги разъединять, соединять и поочередно поднимать. Страховка. Одной рукой поддержать ребенка под грудью, другой – под коленями или потянуть за носки, вытягивая и выпрямляя ноги.

**6. «Колечко»** И.п. – лежа на животе, упор руками в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя кольцо. Для облегчения выполнения данного упражнения ноги ребенка раздвигают в коленях на удобную для него ширину. Постепенно дети соединяют ноги и выполняют упражнение с соединенными ногами. Страховка. Одной рукой 28 поддержать ребенка под грудь, другой – ноги около носков, не применяя физических усилий.

**7. «Корзинка»** И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. Техника выполнения. Согнуть ноги в коленях. Руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременно подтягиванием вверх головы и всего туловища. Для облегчения выполнения упражнения, как и в «колечке», можно сначала предложить детям разъединить ноги, но далее постепенно учить их выполнять упражнение с соединенными ногами. Страховка. Помочь детям захватить руками носки и потянуть ноги вверх.

**8. «Ласточка»** с колена или кошка хвостик подняла И.п. – упор на руках и коленях. Техника выполнения. Одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие. Усложнение. Поднятую ногу согнуть в колене и стараться носком дотянуться до головы. Страховка. Помочь ребенку вытянуть ногу вверх прогнуть спину вниз. При усложнении направить согнутую ногу к голове.

**9. Стойка на лопатках («Березка»)** И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника выполнения: 1. Поднять прямые ноги над головой, опираясь на руки и на лопатки. 2. Стараться приподнять таз от пола, как бы опираясь на руки и на лопатки. 3. Сгибая руки в локтях, подставить кисти под поясницу чуть ниже пояса (пальцы рук направлены внутрь, навстречу друг другу), а ноги выпрямлять вверх с вытянутыми носками на одной линии с тазом. Опора на лопатки, голову и локти. Опустить руки, затем медленно ноги, т.е. вернуться в и.п. Усложнения: 1. Одну ногу согнуть в колене и носком согнутой ноги коснуться колена прямой ноги. 2. Выполнять различные движения ногами и достать коленями до носа, плеч и мата. 3. Из положения «березка» перевернуться через голову, подставив руки к плечам для опоры, и перейти на полушпагат, или на два колена, или на ступни ног. Страховка. Помогать детям поднимать прямые ноги, не сгибая в коленях, и удерживать вертикально. Помогать приподнимать таз от мата и удерживать вертикально на одной линии с ногами, при этом вытягивать носки ног. Помогать правильно, ставить руки на таз ниже пояса, не давая им расслабиться в местах сгибания. Учить плавно и медленно выходить из стойки в и.п. Типичные ошибки: 1. Сгибание в тазобедренных суставах; 2. Тело отклонено от вертикальной плоскости; 3 Широко разведены локти.

**10. «Птичка»** И.п. – лежа на животе, упор на ладони в пол около груди. Техника выполнения. Выпрямляя руки, высоко поднять грудь, а голову тянуть к спине, ноги держать вместе, носки вытянуть. Усложнение. Одну ногу поднять или 29 согнуть к голове. Страховка. Поддержка ребенка под грудью. Помочь соединить и выпрямить носки.

**11. Переворот в сторону («Колесо»)** Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед – вверх, ноги на ширине плеч. Сгибая левую руку, наклониться вперед, опереться ею на расстоянии шага от левой ноги. Махом правой ногой и толчком левой с поворотом на 90° выйти в стойку на руках, ноги врозь (пошире). Пройдя вертикаль, оттолкнуться левой рукой, приземлиться на правую ногу. Затем оттолкнуться правой рукой и перейти в стойку – ноги врозь, руки в стороны, т.е. готовность выполнить еще одно «колесо». Последовательность обучения: 1. Махом одной, толчком другой стойка на руках с помощью. После выхода в стойку исполнитель разводит ноги врозь, а страхующий поддерживает со стороны спины захватом около коленей. 2. Из стойки на руках ноги врозь, опускание на ноги. Сначала помогать, как в предыдущем упражнении, затем быстро переместить поочередно руки: одну на поясницу (в сторону опускания, а другую под плечо, помогая опуститься на ноги – в стойку ноги врозь, руки в стороны это

упражнение помогает освоению второй половины переворота). 3. Махом одной и толчком другой стойка на руках ноги врозь с поворотом (это упражнение связано с освоением первой половины переворота). После выхода в стойку помощь оказывать, как в упражнении №1. 4. Махом одной и толчком другой переворот в сторону. Типичные ошибки: 1. Руки и ноги не ставятся на одной линии. 2. Переворот выполняется не через стойку на руках. 3. Голова не отклоняется назад, и ребенок не контролирует постановку рук. 4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т.е. тело проходит не вертикально плоскости, а сбоку. Страховка. Поддерживать ребенка за пояс. Помогать в перевороте.

**12. Из положения, лежа на спине «мост»** Техника выполнения. Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть наружу, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки. Последовательность обучения 1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками). 2. Освоить и.п. и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь на нее. 3. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» с помощью. 4. Из положения, лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно. Типичные ошибки: 1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках. 2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей. 3. Руки и ноги широко расставлены. 4. Голова наклонена вперед. Страховка. Стоя сбоку, поддерживать одной рукой под спину у лопаток, другой под поясницу.

**13. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя** Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа. Последовательность обучения. 1. Выполнить «мост» из положения, лежа на спине. 2. Из и.п., стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии полу шпагата, наклон назад с захватом руками за рейку. 3. То же на большом расстоянии и, поочередно перехватывая руками рейки гимнастической стенки, опуститься как можно ниже. Помогать стоя сбоку, поддерживая под лопатки при опускании и понимании туловища. 4. «Мост» наклоном назад с поддержкой стоя лицом друг к другу. Типичные ошибки. При наклоне туловища назад и опускании в «мост» голова не полностью отведена назад. Страховка и помощь. Страховку осуществлять стоя сбоку, поддерживая одной рукой под лопатки, другой под поясницу. Упражнение выполняют со страховкой до полного освоения.

**14. Кувырок назад в полу шпагат** Техника выполнения. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть

руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу – полу шпагат. Последовательность обучения. 1.Из упора присев кувырок назад в упор присев. 2.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на коленях. 3.Из упора присев кувырок назад в упор, стоя на одном колене, другую ногу назад. 4.Из упора стоя на коленях, опираясь руками о пол, выдвигая вперед левое (правое) колено и отводя назад другую ногу, коснуться тазом пятки левой (правой) ноги; выпрямиться, руки в стороны, смотреть вперед. 5.Из упора стоя на одном колене, другую назад, опуская одну ногу и отодвигая, выпрямиться, скользя руками по полу, и принять полу шпагат. 6.Из упора присев кувырок назад в полу шпагат. Типичные ошибки: 1.Резкое опускание согнутых и прямой ноги. 2.Сгибание ноги, отведенной назад. Страховка и помощь. Стоя сбоку, поддерживать под бедро прямой ноги и под плечо.

**15. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.** Техника выполнения. Равновесие – это положение, в котором ребенок стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв др. ногу назад до отказа и руки в стороны. Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед. Последовательность обучения: 1.Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад. 2.Равновесие, стоя боком у гимнастической стенки. 3.Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4с., а для совершенствования до 10с., выполнять равновесие с закрытыми глазами. 4.Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. 31 Типичные ошибки: 1. При наклоне туловища вперед нога опускается. 2. Не полностью выпрямлена опорная нога. Страховка и помощь. Стоя сбоку со стороны отводимой назад ноги, одной рукой помогать под плечо, другой под бедро, постепенно помощь уменьшать, держа только за одну руку.

**16. «Кольцо» (стоя).** Техника выполнения. С опорой у гимнастической стенки или просто около стены, постепенно переходя на самостоятельное выполнение. Техника выполнения. Принять положение о.с.: одной рукой держаться за опору выше головы, одну руку вытянуть. Другой рукой захватить сзади одноименную согнутую назад в колене ногу за стопу, носок вытянуть вверх. Захватив стопу, поднимать ее вытянутой рукой вверх - назад, при этом грудь выгибается, голова отклоняется назад. Удерживая равновесие, стараться освободить опорную руку, поднимая ее выше головы. Страховка. Помочь ребенку захватить рукой ногу, которая находится сзади. Сохраняя равновесие, помочь поднять ногу. Помочь сохранять равновесие в кольце в положении стоя сбоку без опоры, поддерживая ребенка одной рукой под грудью, а другой – под коленом.

**17. «Лебедь» или выпад.** Техника выполнения. Одну ногу выставить вперед на 2-3 шага и начать приседать, сгибая ногу в колене и перенося на нее вес тела. При этом другая нога прямая, стоит с опорой на всю ступню с развернутым носком в сторону или прямо. Положение рук разное: на выставленной ноге, в стороны, вверх, одна рука направлена вверх, другая –



вниз, обе руки направлены назад за спину. Усложнение. Выпад с прогибанием туловища назад. (а). Выпад назад - выставленные ноги назад (б); Выпад с наклоном – соединение выпада с одновременным наклоном туловища вперед, руки свободно скрещиваются перед коленом выставленной ноги. Например, выпад вправо с наклоном (в); Глубокий выпад – выпад с максимальным разведением ног (г). Страховка. Помочь детям ставить ноги на одной линии. Придерживать спину ребенка ладонью, чтобы он смог сохранить равновесие с прогибанием туловища чуть назад.

**18. «Улитка» или полушпагат.** Техника выполнения. Одну ногу вытянуть назад и садиться на пятку другой ноги. Ноги должны быть на одной линии. Обязательно плотно сесть пятку. Положение рук разное: на поясе, в стороны, вверх, за головой, одна вверху, а другая внизу, обе назад и достают до выпрямленной ноги. «Улитка» в домике. Из положения полушпагата ногу согнуть в колене и поднять вверх к голове. При этом положении руки опускаются на пол для опоры (носки вытянуты).

**19. Шпагат (прямо).** Техника выполнения. Медленно расставить прямые ноги в стороны, носки вытянуты, колени выпрямлены. Когда ноги будут расставлены шире плеч, понадобится опора на 2-х руках. Обе руки поставить на пол перед собой и продолжать расставлять ноги в стороны настолько, насколько это 32 возможно. (Полный шпагат – это раздвинутые прямые ноги на одной линии). Страховка. Желательно, чтобы ребенок произвольно сам сел на шпагат. Но следует помочь ему выпрямлять колени и носки. Можно предлагать детям делать «пружинку» – как бы поднимаясь и опускаясь.

**20. Стойка на руках махом одной и толчком другой.** Техника выполнения. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад. Последовательность обучения. 1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью. 2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку. Типичные ошибки: 1. Неправильное положение головы; слишком прогнутое тело; слишком широкая или узкая постановка рук. 2. Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно - ключичных суставах. Страховка и помощь. Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ребенка за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Ребенок должен остановиться в момент касания ее ногами.

**Тест по теоретической подготовке**

1. Какие физические качества развивает гимнастика:

- а) силу, гибкость +
- б) выносливость
- в) скорость

2. Кто осуществляет страховку на занятиях по гимнастике:

- а) учащиеся
- б) родители
- в) тренер +

3. Можно ли выполнить опорный прыжок без тренера:

- а) да
- б) может, если педагог отлучился
- в) нет +

4. Что нельзя делать при спуске с каната:

- а) прыгать с высоты +
- б) спускаться аккуратно
- в) соскальзывать руками +

5. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:

- а) наклон вперед из И.п.- стоя +
- б) подтягивание
- в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

6. Акробатика включает в себя:

- а) кувырки, стойки
- б) сед ноги врозь, наклон вперед
- в) кувырок, метание, подтягивание

7. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее» +
- б) «Сильнее, выше, быстрее»
- в) «Выше, точнее, быстрее»
- г) «Выше, сильнее, дальше».