**Комплекс упражнений**

**по общей физической подготовке и специальной физической**

**для обучающихся групп отделения спортивной гимнастики**

**Общая физическая подготовка**

 *Координация-*это способность, позволяющая выполнять согласованную работу отдельных групп мышц одновременно **(**специальные упражнения на гимнастических снарядах, на ковре):

 -спичаг стоя на ковре;

- прыжки на 180, 360,540,720 градусов с прямыми ногами на ковре;

- прыжки на 180, 360,540,720 градусов с согнутыми ногами на ковре;

-прыжки в шпагат (правый, левый, фронтальный);

- из упора присев перекат назад - перекат вперед прыжок вверх прогнувшись - упор присев;

- размахивания на перекладине;

-прыжок на 180, 360 градусов с прямыми ногами на бревне;

 *Гибкость* - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

- «Складка ноги вместе» - наклоны вперед-достать ладонями пол, держать З с.;

- «Складка ноги врозь» - наклоны вперед - достать ладонями пол, держать З с.;

- «Мост» - опуститься из о.с. и подняться;

- «Мост» - лежа, ноги прямые;

- Шпагаты - правый, левый, поперечный;

- Махи ногами у опоры - вперед, в сторону, назад;

- Выкруты в плечевых суставах.

 *Скоростно-силовая подготовка* направлена на решение основной задачи - развитие быстроты движений и силы определенной группы мышц.

- подтягивание в висе на перекладине;

- углы на шведской стенке;

- «хлопки руками» в упоре лежа;

-лежа на животе, спине, прогнувшись, руки вверх «качалка»;

- тоже на правом, левом боку;

- угол в висе на гимн, стенке (держать);

- лазанье по канату с ногами/без ног;

- подъем разгибом на перекладине;

- подъем переворотом;

- бег на скорость 30,50,60 м

- многократное выполнение упражнений ОФП и СФП на время;

-стойка у стены.

 *Прыгучесть -* скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- прыжки на скакалке с прямыми ногами;

- прыжок в длину с места;

- прыжок с места на горку матов (60см);

- прыжок через гимнастическую скамейку или веревку (на высоту 30-40 см).

 *Равновесие-*способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре.

- «Ласточка» - равновесие на правой, левой ноге 90 гр. - 3с;

- приседание на правой, левой ноге («пистолет») на скамейке - 5р;

- равновесие на бревне - 3с;

- шаги с подниманием ног на 90 гр. на бревне.

- «Гимнастические салки» (салки с позами).

- «Чехарда»

- «Перекати поле»

- «Ходоки»

- «Мельница»

- «В упоре на бревне»

- «Ловкий колобок»

- Десять прыжков со скакалкой

- «Совушка»

- «Десант»

комплексы упражнений

 Используются упражнения, которые дают оценку развития специальных физических качеств. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения |
| Канат  | С ногами | С ногами | С ногами | С ногами 25 с. |
| П/разгибом | 1 р. | 2 р. | 3 р. | 4 р. |
| Стойка у стены | 10 с | 15 с | 20 с | 25 с |
| Мост | + | + | + | + |
| Складка | + | + | + | + |
| Шпагаты | + | + | + | + |
| Спичаг стоя | 1 р. | 2 р. | 3 р. | 4 р. |
| П/переворотом | 3 р. | 4 р. | 5 р. | 7 р. |

**Специальная физическая подготовка**

1. Упражнения для развития силы:

- подтягивание в висе лежа на низкой жерди (н/ж) или перекладине;

- подтягивание в висе на высокой перекладине или верхней жерди (в/ж);

- низкая перекладина: из виса стоя переворот в упор, толчком двух ног и силой;

- отжимания в упоре лежа (спина прямая);

- упражнения с резиновыми амортизаторами (амортизаторы закрепить за рейку или стенку, свободные концы намотать на кисти рук) из различных исходных положений, руками вперед, вверх, назад; то же и в положении сидя, лежа на спине.

- лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.

- лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами; - лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);

- в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом;

- угол в висе на г/ стенке (держать);

- лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены

- сгибание туловища до прямого положения; - то же, сидя на скамейке, гимнастическом коне и др.

- приседание на правой, левой ноге («пистолет»);

- то же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек.

2. Упражнения для развития гибкости

- рывковые движения и круги руками во всех направлениях; - наклоны вперед (из любых положений);

- «мост»;

- шпагаты;

- махи ногами;

- выкруты и вкруты в плечевых суставах.

3. Упражнения для развития прыгучести

- прыжки на скакалке простые и с двойным прокрутом;

- прыжки в длину с места;

- прыжки с места на горку матов;

- то же на жесткую опору;

- перепрыгивание через несколько препятствий.

4. Упражнения для развития быстроты

- пробегание отрезков на скорость;

- выполнение упражнений на время.

5. Упражнения для развития выносливости.

- равновесие на одной, держать;

- стойка на руках, держать;

- отмахи из упора на н/ж брусьев;

- выполнение акробатической серии с последующим бегом.

Пример комплекса упражнений:

1. Лазание по канату 5 м без помощи ног.

2. Поднимание ног в высокий угол в висе на г/стенке.

3. Напрыгивание на горку матов (число за 1 мин).

4. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне (количество повторений).

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждой гимнастки.