

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательному – речевому развитию детей «Муравушка» города Обнинска

Утверждаю
заведующий МБДОУ «Муравушка»
Пустовалова С.С. 
Принято на педсовете
Протокол № 1 от 28.08.2023г
Приказ № 96 от 28.08.2023 г



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
РАЗВИТИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«ОТЛИЧНИК ГТО»
(старший дошкольный возраст)
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:
Инструктор по
физической культуре
Шевкунова Марина
Саффаевна

г.Обнинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	стр. 3
2. Цели и задачи.....	стр. 6
3. Условия реализации программы.....	стр. 7
4. Предполагаемые результаты.....	стр.9
5. Контроль результатов обучения	стр.10
6. Учебно-тематический план обучения.....	стр.11
7. Содержание компонентов программы.....	стр.13
8. Методическое обеспечение программы	стр.17
10. Список литературы	стр.26
11. Приложение 1	стр.28
12. Приложение 2	стр.29
13. Приложение 3	стр.31
14. Приложение 4.....	стр.32
15. Приложение 5.....	стр.33
16. Приложение 6.....	стр.34

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения: появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, речи, координации движений. Среди многих факторов, влияющих на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Но в современных условиях возросла доля объема учебно-познавательной деятельности, и двигательная активность стала занимать более чем скромное место в жизни современного ребенка-дошкольника. Ребенок больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач.

На протяжении последних лет отмечается тревожная тенденция прогрессивного ухудшения состояния здоровья детей. Физическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста должно рассматриваться, как приоритетное направление деятельности образовательных учреждений, ведь в общей системе образования дошкольников именно этот вид воспитания имеет решающее значение для охраны и укрепления здоровья и становления личности, развития физического и психического потенциала ребенка. Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы. Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в системе дополнительного образования.

Актуальность программы

Мы живём в очень непростое время. С одной стороны, очень много интересных гаджетов, много возможностей узнать мир, не выходя на улицу и не вставая с удобного кресла. С другой уменьшение двигательной деятельности не только у детей, но и у взрослых ведет к тому, что дети мало времени проводят на улице, мало двигаются меньше, играют на свежем воздухе, чаще болеют. Вследствие этого здоровье детей ухудшается. Родители заняты материальным обеспечением семьи и без их активного участия дети становятся пассивными, теряется ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Современная политика нашей страны направлена на формирование ответственного отношения родителей к здоровью детей и их физическому воспитанию. Постановлением правительства РФ от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определена программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской

Федерации, устанавливающая государственные требования к уровню их физической подготовленности. Структура включает возрастную группу с 6 лет. Это такой возраст, когда ребёнок сам может сознательно заинтересоваться занятиями физической культурой и спортом и мы взрослые должны ему помочь.

Так анкетирование родителей ДООУ, «Какое место занимает физкультура в вашей семье» показало, что только 13% опрошенных родителей отводит место в вечернее время и выходные дни подвижными играми и физическими упражнениями, а 74% отдают предпочтение просмотру телепередач. Анализ состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста ДООУ показал, что только 52,3% детей имеют первую группу здоровья, а 39,1% вторую группу и имеют различные отклонения в здоровье, а третью группу имеют 8,6%.

В связи с этим актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности детей, формирования у них интереса к физической культуре.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности подготовки детей к сдаче нормативов ГТО.

Свой выбор я остановила на данной программе, так как считаю, что гармоничное развитие любого государства невозможно без крепких всесторонне развитых людей, составляющих его общество, а такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в дошкольном возрасте. Прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом нужно с дошкольного возраста. Включение спортивного образования в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию. В связи с этим перед собой я поставила цель: приобщить детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни посредством сдачи нормативов ГТО.

Практическая значимость

Данная программа является важным звеном физического воспитания дошкольника, через его реализацию развивается физическая активность, двигательные навыки, расширяется

кругозор ребенка, повышается личностная мотивация детей к занятиям спортом. Для сохранения здоровья ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Программа направлена на интеллектуальное, физическое и нравственное развитие дошкольников, формирование необходимого и достаточного уровня физической культуры, для успешного и осознанного усвоения программы начального общего образования.

Данная программа является важным звеном физического воспитания дошкольника, через его реализацию развивается физическая активность, двигательные навыки, расширяется кругозор ребенка, повышается личностная мотивация детей к занятиям спортом.

Она позволит продемонстрировать достижения детей, а также увидеть единство семьи и детского сада. Эта программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в дошкольных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Выполнение физических упражнений в свободном пространстве развивает пространственное воображение, а, следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся дошкольного возраста его физические и психологические особенности, а также с учетом современных образовательных технологий. В настоящее время в образовательных организациях возрождается эта добрая традиция советского времени сдачи нормативов ГТО. Наша цель – сделать работу по физическому воспитанию детей систематической и результативной. Сегодня мы и постараемся разобраться, как организовать работу по внедрению Комплекса ГТО, заинтересовать этим процессом дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепления своего здоровья посредством знакомства с физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

Обучать основам физических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего гармоничного и всестороннего развития личности.

Способствовать укреплению здоровья, формированию основ здорового образа жизни через знакомство с комплексом ГТО.

Заинтересовать дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду.

Развивающие:

Развивать стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой и спортом.

Развивать творческую двигательную деятельность, умение свободно манипулировать своим телом;

Развивать и совершенствовать важнейшие двигательные качества;

Формировать специфические качества: музыкальность, выразительность, пластичность.

Воспитательные:

Воспитывать дружеские взаимоотношения, чувства сопереживания за своих товарищей, чувство гордости за спортсменов своей страны;

Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям великих российских спортсменов;

Воспитывать уверенность в себе, в своих силах, возможностях своего тела и расширения этих возможностей.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и заявления от родителей или представителей ребенка. Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Сроки реализации программы 2года

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 2 часа в неделю.

Количество часов в год 72 часа

Формы и режим занятий:

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста. В группе занимаются по 12-15 человек. Такое количество детей обусловлено требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- шведская стенка с шестью пролетами;
- мягкое ковровое покрытие;
- гимнастические скамейки с разной высотой.

Для повышения профессионального мастерства педагог планирует:

- просмотр специальных видеофильмов (техники спортивной гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики, плавания);
- просмотр международных соревнований;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и

познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации по развитию физических качеств детей и использованию нестандартного оборудования в группах, мастер-классы, семинары – практикумы.

Работа с родителями предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, папки-раскладушки, семинары - практикумы, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

Для успешной реализации создана **предметно – развивающая среда**.

Используется спортивное оборудование: гимнастические маты, шведская стенка, Мягкое ковровое покрытие и т.д.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

Широко используются технические средства обучения: телевизор, проектор, музыкальный центр, фотоаппарат и видеокамера, DVD.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности для сдачи нормативов комплекса ГТО.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребёнка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Так же формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие, направленное на физическое совершенствование.

1 год обучения

- Сформируются благоприятные условия для личного развития, творческой активности через приобщение к физической культуре и спорту;
- Повысятся показатели физического развития и функциональных возможностей детского организма;
- Дети будут знать названия упражнений, и уметь выполнять базовые акробатические упражнения;
- Проявится интерес детей и родителей к возрождению традиции советского времени - сдачи комплекса ГТО;
- Сформируются положительные нравственные качества у детей;

2 год обучения

- Дети овладеют навыками укрепления здоровья и формирования основ здорового образа жизни, через знакомство с комплексом ГТО;
- Повысится уровень мотивации к активному участию детей и родителей в спортивных мероприятиях детского сада, города и области;
- Пополнится словарный запас детей, связанный со спортивной терминологией;
- Сформируются основные и специфические качества у детей;
- Повысится уровень компетентности родителей и педагогов в данном вопросе.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Два раза в год проводятся открытые занятия, на которых обучающиеся показывают достигнутые результаты за прошедший период времени. Результативность программы определяется уровнем качества выполнения элементов и композиций с предметами изученных в течение учебного года в соответствии с личностным ростом ребёнка.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

	Показатели	Методы определения
Первая стартовая диагностика	<ul style="list-style-type: none"> – Уровень физического развития; – уровень физической подготовки; – функциональное состояние систем организма; – уровень психического развития 	<ul style="list-style-type: none"> – Антропометрические данные; – медицинское обследование; – наблюдения
Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> – Уровень физической подготовленности; – уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями 	<ul style="list-style-type: none"> – Тесты; – тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка
Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)	<ul style="list-style-type: none"> – Уровень физической подготовленности; – уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками; – уровень физического развития; – уровень психического развития, воспитанности 	<ul style="list-style-type: none"> – Тест (сравнительный анализ); – тесты, показательные выступления, соревнования, – медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ); – тесты, анкеты, наблюдения педагога

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 год обучения)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводная лекция. История зарождения Комплекса ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка.	20 часов
3	Специальная физическая подготовка.	16 часов
4	Силовая подготовка	9 часов
5	Скоростно-беговая подготовка	10 часов
6	Музыкально-ритмическая подготовка.	7 часов
7	Контрольные занятия. Показательные выступления.	3 часа
	Итого:	72 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(2 год обучения)

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Вводные лекции. Инструктаж по технике безопасности.	2 часа
2	Общая физическая подготовка.	11 часов
3	Специальная физическая подготовка. Акробатическая подготовка.	17 часов
4	Прыжковые упражнения.	8 часов
5	Силовая подготовка	9 часов
6	Скоростно-беговая подготовка	16 часов
7	Музыкально-ритмическая подготовка	6 часов
8	Контрольные занятия. Показательные выступления.	3 часа
	Итого:	72 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленности работ
1.	<u>Физическая</u>	Общезначительная	Повышение общей физической подготовленности.
		Специально-физическая	Развитие специальных физических качеств (гибкости, прыгучести, силы, выносливости, равновесия и координации движений)
2.	<u>Техническая</u>	Безпредметная	Освоение техники акробатических упражнений без предмета
		Предметная	Освоение техники упражнений с предметами.
		Хореографическая	Освоение элементов классического, народного и современного танцев
		Музыкально-двигательная	Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности

Вводное занятие:

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях;
- История художественной гимнастики (показ презентации)

ОФП (общая физическая подготовка)

(ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

СФП (специальная физическая подготовка) оздоровительной направленности

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- *Координация* – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
- *Гибкость* – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
- *Сила* – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
- *Быстрота* – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
- *Прыгучесть* – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
- *Равновесие* – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
- *Выносливость* – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения, на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоры.

Основные упражнения.

Ходьба

- Ходьба на носках с прямыми коленями, пятки высоко над полом.
- «мягкий шаг» — ходьба с перекатом с носка на всю стопу, незначительно сгибая ногу в коленном суставе.
- «острый шаг» — характеризуется коротким движением ноги вперед с резкой акцентированной постановкой на опору и последующим подниманием на полупальцы;
- «широкий шаг» — напоминает выпады, когда значительное по длине перемещение согнутой ноги вперед сопровождается выпрямлением «задней» ноги при некотором наклоне туловища вперед. Подобный «широкому шагу», «широкий бег» требует мощного отталкивания и выглядит стремительным;
- «скрестный шаг» — поочередная смена скрестного положения ног. Когда одна нога ставится с носка перед другой, а затем положение ног меняется движением «передней» или «задней» ног — что позволяет менять направление движения (влево, вправо, вперед, назад);
- «переменный шаг» — является соединением двух шагов одной ногой с последующим приставлением другой («приставной шаг») и двух шагов с другой ноги, данный шаг может выполняться в различных ритмических режимах и служит основой танцевальных шагов.

Бег

- Лёгкий бег выполняется на носках.
- Мягкий бег (или скользящий) выполняется так же, как и мягкий шаг, с минимальными колебаниями по вертикали.
- Перекатный бег выполняется эластичными толчками вперед с небольшими колебательными движениями по вертикали.
- Острый бег выполняется с небольшим продвижением вперед выпрямлением толчковой ноги в фазе полета и отрывистым и острым сгибанием вперед свободной ноги.
- Высокий бег выполняется сильным толчком по вертикали с задержкой в фазе полета и быстрым сгибанием свободной ноги вперед.
- Бег с ускорением, на скорость. Челночный бег.

Упражнения для рук и плечевого пояса

- Одновременные, поочередные махи и круги руками в лицевой и боковой плоскостях. То же с пружинным движением ног.
- Рывковые движения руками вверх, в стороны – вверх, в стороны – назад, одна вверх, другая – назад.
- Руки сцеплены сзади: отвести руки назад, прогнуться, опустить руки, не теряя сцепления, наклонить плечи и голову вперед. То же последовательно, начиная движения в грудном отделе.

Упражнения для туловища

- Сидя на пятках спиной к гимнастической стенке, хват руками, поднятыми вверх: встать на колени, выпрямить руки – сильно прогнуться.
- Наклоны туловища вперед и в сторону махом с пружинным покачиванием и с различными движениями руками. То же в различных стойках.
- В парах – одна сидит, другая – стоя сзади, кладет руки на плечи сидящей, наклон туловища вперед с помощью партнерши. То же в исходном положении сидя, ноги широко врозь.
- Стоя на второй или на третьей рейке лицом к гимнастической стенке, хват руками на уровне груди: наклоны туловища вперед, каждый раз перехватывая руками за низлежащую рейку, ноги держать прямыми, выполнять быстро в темпе маха.

Упражнения для ног

- Нога на рейке вперед или в сторону – повыше: наклоны туловища к ноге с различными движениями руками и плечевым поясом. То же, сгибая опорную ногу в момент наклона.
- Лежа на животе, руки в стороны: круг ногой, начиная движения назад-в сторону коленом вперед и по полу в исходное положение. То же, лежа на спине, руки вверх, начиная круг вперед.
- Стоя спиной к стенке, хват руками на уровне головы: покачивание прямой ногой вперед и в сторону с помощью партнерши, удерживать ногу в самом высоком положении в течение 3-5 секунд.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся дошкольного возраста его физические и психологические особенности, а также с учетом современных образовательных технологий

При обучении всегда надо помнить известную поговорку: «Лучше раз увидеть, чем сто раз услышать». Наглядность в обучении у детей данного возраста имеет огромное значение из-за ограниченных возможностей второй сигнальной системы. К показу предъявляются следующие требования: точность, направленность на решение вполне определённых педагогических задач, соответствие данному этапу освоения упражнения. Обычно разучиваемое упражнение показывает педагог, но в отдельных случаях можно привлекать самих учащихся и это даёт успешные результаты.

В процессе работы над движением большое значение имеют указания, которые даёт тренер в ходе выполнения упражнения. Такие указания имеют значение при исправлении ошибок. При этом преподаватель всегда реагирует на характер движения ребенка и, внося коррекцию, тем самым применяет принцип обратной связи.

Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия в процессе обучения. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Музыкальное сопровождение должно быть простым, доступным и выразительным.

При обучении сложных упражнений применяются приёмы физической помощи. Некоторые приёмы используются при исправлении ошибок, связанных с координацией движений. Часто применяются различные приёмы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы

В процессе обучения движениям чрезвычайно важен самоконтроль действий со стороны самого ребенка. Наиболее простой и распространённый приём – это работа перед зеркалом. Эти занятия следует чередовать с занятием без зеркала, чтобы дети учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечных ощущений.

Для данного этапа подготовки характерен обучающий тип урока с нагрузками небольшого объёма и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Поэтому нагрузки должны носить «дробный» характер с частыми чередованиями упражнения и отдыха.

Занятие на этапе отбора и начальной подготовки должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу детей. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у детей наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При распределении материала следует правило: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению силовых комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества детей развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех детей, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Методы и приемы

Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения - обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения.

Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

В практике пользуются несколькими методами. Вот основные:

Рассказ или лекция. Применяется для изучения (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, и т.п.

Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств.

Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у детей формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на **три фазы:**

1. Тренер создает у детей представление об изучаемом упражнении.
2. Дети овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.
3. Дети закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы. В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Структура учебного занятия

Основной формой учебной работы является занятие (учебно-тренировочное, спортивно-тренировочное). Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

- организация;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;

- подготовка организма к основной части занятия – умеренное разогревание организма.

Длительность подготовительной части 10-15% общего времени и составляет 5-6 минут. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные виды бега и ходьбы; несложные прыжки; танцевальные элементы и соединения; равновесия; повороты; упражнения на растягивание и др. Все эти упражнения должны быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и вегетативных функций занимающихся.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности; изучение и совершенствование специальных упражнений.

Длительность составляет 18-20 минут, это 75-85% общего времени.

Средства основной части урока: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление; специальные упражнения для формирования правильной осанки; хореографические упражнения; равновесия; повороты; акробатические упражнения; различные формы прыжков.

Заключительная часть занятия позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи будущего.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени занятия.

Основными средствами заключительной части являются: различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, плавные движения руками, малоподвижные игры, этюды на выразительность движений.

Особенности методики первого года обучения

В возрасте 5–6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед детьми могут стоять довольно сложные двигательные задачи. В 5–6 лет представления превращаются в понятия о явлениях, улучшаются наблюдательность и зрительно-осознательная ориентировка. Дети хорошо справляются с ориентировкой своего тела в пространстве. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ должен сопровождать и даже опережать объяснение.

Тема	Содержание	Методические рекомендации
Введение	История развития комплекса ГТО. Правила поведения в спортзале.	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития)
Общая и специальная физическая подготовка	<p>Общая физическая подготовка</p> <p><i>Строевые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – построение; – выравнивание; – ходьба на месте и в движении; – переход с шага на бег 	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого соблюдения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используются маршевый шаг, различные виды ходьбы и бега с переменной темпа, ритма и скорости движения.
	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – для рук и плечевого пояса; – для шеи и туловища; – для ног; – для мышц голени и стопы; – для развития быстроты, ловкости, выносливости 	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Предложить выполнение упражнений под счет или музыку; вносить творческие задания, предлагая что-то изменить, выполнить упражнения по-другому
	<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Техническая подготовка</i></p> <p>1. Базовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – элементарные позы; – движения отдельными частями тела 	Упражнения следует выполнять с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном темпе и ритме

	<p><i>2. Специальные упражнения:</i></p> <p>упражнения в равновесии:</p> <p>-стойка на носках,</p> <p>-ласточка ;</p>	<p>Можно включить соревновательный элемент: «А кто сможет сделать без ошибки?»</p>
Акробатика	<p>– Стойка на лопатках;</p> <p>– «мост» из положения, лежа</p> <p>– «мост» из положения, стоя с поддержкой;</p> <p>– «корзиночка»;</p> <p>– «колесо»;</p>	<p>В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и физической подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, активизирующим подражательные способности детей</p>
Прыжковые упражнения	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Прыжок выполняется через «ров» (нарисованный на полу). Ширину «рва» постепенно увеличивать.</p>
Музыкально-ритмическая подготовка	<p><i>Понятия:</i></p> <p>– музыкальный ритм;</p> <p>- музыкальный темп</p> <p>музыкальные игры</p>	<p>Музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма. Можно включать различные задания: воспроизводить звуки хлопками, топанием.</p>
Силовые упражнения	<p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;</p> <p>сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.</p>
Беговые упражнения	<p>Челночный бег 5х6 м;</p> <p>бег на скорость 30м</p>	<p>Можно использовать кубики для переноски их в обруч.</p>
Показательные выступления	<p>Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях</p>	

Особенности методики второго года обучения

На седьмом году жизни движения становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности у детей формируются навыки самоорганизации, они проявляют волевые усилия при выполнении заданий, и для них важен результат.

Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К этому процессу целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность и воображение.

Тема	Содержание	Методические рекомендации
Введение	История развития комплекса ГТО. Правила поведения в спортзале	Темы освещаются в ходе бесед с использованием наглядных пособий и показа презентаций.
Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка <i>Строевые упражнения:</i> – ходьба в движении; – повороты на месте	Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования)
	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> – различные комплексы ОРУ	Упражнения выполняются под музыку. Дозировка индивидуальна
	Специальная физическая подготовка (техническая) <i>Упражнения в равновесии</i> <i>Повороты</i> – одноименные повороты от 180° до 360°; – разноименные повороты от 180° до 360°	Разучивать упражнения следует сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела, строго дозировать выполнение упражнений

Прыжковые упражнения	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжок в высоту с места; С разбега.	Прыжок выполняется через «ров» (нарисованный на полу). Ширину «рва» постепенно увеличивать.
Музыкально-ритмическая подготовка	<i>Понятия:</i> – музыкальный ритм; - музыкальный темп – воспроизведение характера музыки посредством движений;	После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций с предметами.
Акробатика	– «Мостик»; – «шпагат»; – стойка на руках; – «колесо»; – кувырок вперед через плечо; – кувырок назад	При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ.
Силовые упражнения	Подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.
Беговые упражнения	Челночный бег 3х10 м; бег на скорость 30м	Можно использовать кубики для переноски их в обруч.
Показательные выступления	Участие в различных соревнованиях и выступления на мероприятиях.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М., Советский спорт, 1991, 96с.
- Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. Методическое пособие для воспитателей. [Текст] / М: ТЦ Сфера 2009-96с.
- Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.[Текст] / М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2001-336с.
- Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. [Текст] / Под редакцией Ю.Д. Железняка.- М.: Академия, 2005-384с.
- Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / М: ФиС, 1990 - 67с.
- Карпман В.Л. - Спортивная медицина. Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / М: ФиС 1987-304с
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.[Текст] / СПб.: Изд-во Речь, 2000.- 190с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. [Текст] / М: ФиС, 1977- 280с.
- Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие. [Текст] / М: ТЦ Сфера,2009-240с.
- Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. Учебное пособие для институтов физической культуры. [Текст] / М: ФиС, 1989-224с
- Назаренко Л.Д. Прыгучесть как двигательно-координационное качество. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Л.Д. Назаренко. Детский тренер. - 2001.-№2. - С. 2-6.
- Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие. [Текст] / М.: Педагогическое общество России, 1999.- 442с.
- Сулим Е.В.Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. [Текст] / М: ТЦ Сфера,2010-112с.
- Яковлева Л., Юдина Р. Акробатические упражнения. Журнал Дошкольное воспитание № 5 1996г.-33-41с.
- Яковлева Л., Юдина Р. Акробатические кувырки. Журнал Дошкольное воспитание № 6 1996г.-63-69с.

Перечень Интернет-ресурсов

- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>;
 - Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
 - Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Белая К.Ю. Зимонина В.Н. Физическое воспитание и познавательное развитие дошкольника М: Издательство Школьная пресса, 2007
- Глушкова Г.В. Голубева Л.Г. Прилепина И.А. Физическое воспитание в семье и ДОУ. Методические рекомендации и домашние задания. М: Издательство Школьная пресса, 2005
- Ковалев Л.Н. Спорт в семейном воспитании детей. М: ФиС, 1999
- Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М: Просвещение Дошкольный мир, 2007.
- Курпан Ю.И. Оставайся изящной! - М.: Советский спорт, 1991.
- Нечаева А.Б. Семья и спорт - М: ФиС, 1998
- Похлебин В.П. Помоги себе и своему ребенку. Книга для родителей М: ИКАР, 1997
- Реймерс Н.Ф. Спорт в современной семье - Дрофа, 2004
-

Минимальные требования при сдаче контрольных нормативов

<i>Упражнения</i>	<i>возраст 5-6 лет</i>	<i>возраст 6-7 лет</i>	<i>оценка</i>
<i>Прыжок в длину с места</i>	<i>120 см</i>	<i>140 см</i>	<i>5</i>
	<i>110 см</i>	<i>130 см</i>	<i>4</i>
	<i>100 см</i>	<i>120 см</i>	<i>3</i>
	<i>90 см</i>	<i>110 см</i>	<i>2</i>
<i>Наклон вперед на гимнастической скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до среднего пальца руки (см)</i>	<i>10-13</i>	<i>17-19</i>	<i>5</i>
	<i>7-9</i>	<i>14-16</i>	<i>4</i>
	<i>3-6</i>	<i>10-13</i>	<i>3</i>
	<i>1-3</i>	<i>7-9</i>	<i>2</i>
<i>Равновесие на одной ноге (ласточка) удержание равновесия (сек)</i>	<i>20 сек</i>	<i>30 сек</i>	<i>5</i>
	<i>15 сек</i>	<i>25 сек</i>	<i>4</i>
	<i>10 сек</i>	<i>20 сек</i>	<i>3</i>
	<i>5 сек</i>	<i>15 сек</i>	<i>2</i>
<i>Прыжок на двух ногах, вращая обруч назад за 15 сек (кол-во раз)</i>		<i>8</i>	<i>5</i>
		<i>7</i>	<i>4</i>
		<i>6</i>	<i>3</i>
		<i>5</i>	<i>2</i>
<i>Мост из положения, лежа на спине</i> <i>Измеряется расстояние от рук до пяток ног(в см)</i>	<i>30</i>	<i>25</i>	<i>5</i>
	<i>35</i>	<i>30</i>	<i>4</i>
	<i>40</i>	<i>35</i>	<i>3</i>
	<i>45</i>	<i>40</i>	<i>2</i>
<i>Поднимание ног до прямого угла из положения виса на гимнастической стенке.</i> <i>Фиксируется количество подъемов за 30сек</i>		<i>10</i>	<i>5</i>
		<i>8</i>	<i>4</i>
		<i>7</i>	<i>3</i>
		<i>6</i>	<i>2</i>

Прыжок в длину с места

Порядок проведения испытаний

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

заступ за линию отталкивания или касание ее;

выполнение отталкивания с предварительного подскока;

отталкивание ногами поочередно.

Техника выполнения прыжка в длину с места.

Техника прыжка с места делится на:

подготовку к отталкиванию

отталкивание

полет

приземление

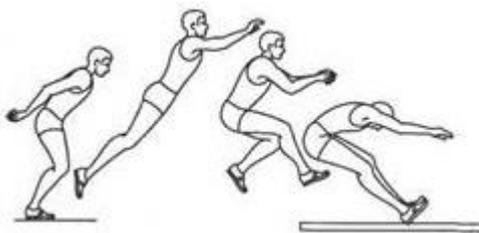


Рис. 1. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию:

Ребенок подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

Полет

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

Приземление

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Наклоны, вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Порядок проведения испытаний

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста)

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на низкой перекладине

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из ИП: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I — III ступеней комплекса — 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

