



Исх.№ — 6/н от « 22.11.2020 г.



Методические рекомендации по выполнению упражнений обучающего ролика "Гимнастические минутки" 5-11 (для детей от 5 до 11 лет)

Часть I. Гимнастические упражнения для физического развития и физического совершенствования

Проводящий: Светлана Путинцева – мастер спорта международного класса

Инвентарь: скакалка, мяч, гимнастический коврик (ковер).

Задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Способствовать формированию правильной постановки стопы;
3. Развивать гибкость и координацию;
4. Развивать моторику рук;
5. Укреплять опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма детей;
6. Развивать чувство предмета.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
Упражнения в ходьбе, танцевальные шаги				
1	Способствовать развитию функциональных систем организма. Разучить шаг «Пава»	Упражнение «Пава» И.п. – стойка. по 1 позиции ног, руки на пояс. 1-2 - шаг правой вперед; 3-4 – 4 позиция ног (поставить правую выворотно);	4 подхода	Смотреть прямо, опустить лопатки, вытянуть шею. Шаг выполнять с оттянутого носка, ставить выворотно рабочую ногу, вторую проводить вперед через 1 позицию, как «утюгом вести ногу по

		6-8 - То же с левой.		полу».
2	Способствовать развитию функциональных систем организма Разучить шаг «Жираф»; Формировать правильную осанку	Упражнение «Жираф» И.п. – стойка на носках, руки вверх; 1-4 – четыре шага вперед; 5-8 – четыре шага в полуприседе, руки сзади в «замок»	4 подхода	Держать осанку, не наклоняться вперед, высокие полупальцы
3	Способствовать увеличению эластичности мышц задней поверхности бедра	Упражнение «Цапля» И.п. - стойка, носки врозь, руки вверх; 1 - шаг правой; 2 - наклон; 3-4 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться); 5- шаг левой вперед; 6 - наклон; 7-8 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться).	4 подхода	Шаг выполнять выворотной; наклон выполнять ровной спиной, руки держать точно вверх, грудью касаться ног.
4	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить технику «подскока»	И.п. – стойка; 1 – шаг правой вперед; 2 – подскок на правой, носок левой у колена правой, правая рука вперед, левая рука в сторону; 3-4 – то же с левой	4 подхода	Координировать движения ног и рук; на подскоке носок рабочей ноги приводить точно к колену; оттягивать носок толчковой ноги; следить за точным положением рук.
5	Способствовать развитию координации движений; танцевальности	Упражнение «ковырялочка» И.п. – стойка, руки на пояс; 1 – согнув правую в сторону на носок тыльной стороной; 2 – пол оборота на право; выпрямляя правую в сторону на пятку; 3-и-4 – приставляя правую – 3 шага на месте; 5-8 – тоже с левой.	4 подхода	Выполнять движения ногами в сторону. Руки крепко держать на поясе, следить за осанкой.
6	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить основы техники «шага польки»	Упражнение «полька» И. п.- III позиция ног, правая вперед на носок, руки на пояс. И — небольшой подскок на левой, правая вперед-книзу, 1и - приставной шаг вперед с правой,	4 подхода	Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В одном шаге

		<p>выполненный чуть заметным прыжком, правая рука в сторону;</p> <p>2 - небольшой шаг вперед правой, и - небольшой прыжок на правой, левую вперед-книзу.</p> <p>3-4 - То же с другой ноги.</p> <p>5-8 – 4 подскока вправо вокруг себя с правой, руки на пояс.</p>		<p>польки два прыжка. Учащимся следует помнить, что шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. Следить за осанкой.</p>
Упражнения партере				
7	Увеличить подвижность тазобедренных суставов	<p>И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь;</p> <p>1 – согнув правую на 90°;</p> <p>2 – согнув левую на 90°;</p> <p>3 – правая в сторону;</p> <p>4 - левая в сторону;</p> <p>5-8 – все с другой ноги.</p> <p>9 – согнуть две ноги назад на 90°;</p> <p>10 – ноги врозь;</p> <p>11 – согнуть две ноги назад на 90°;</p> <p>12 – ноги врозь;</p> <p>13 – согнуть две ноги назад на 90°;</p> <p>14 – ноги врозь;</p> <p>15 – согнуть две ноги назад на 90°;</p> <p>16 – ноги врозь.</p>	2 подхода	<p>При хорошей подвижности тазобедренных суставов, в и.п. принимается положение продольного шпагата; пятки плотно прижаты к полу, большой палец ноги не касается пола, колени вытянуты;</p>
8	Способствовать увеличению подвижности позвоночного столба	<p>И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь согнув на 90°;</p> <p>1-7 – наклон назад.</p>	3 раза	<p>При наклоне выпрямить руки, головой касаться таза, носки не соединять, угол в коленных суставах 90°.</p>
9	Растягивать заднюю поверхность бедра	<p>И.п. – сед, руки вверх;</p> <p>1-4 – наклон;</p> <p>5-8 – и.п.</p>	4 раза	<p>Наклон выполнять до качания колен грудной клеткой, колени не сгибать, спину не округлять, тянуть носки.</p>
10	Увеличивать эластичность косых мышц живота	<p>Упражнение «Веребочка»</p> <p>И.п. – стойка на коленях;</p> <p>1-7 – поворот вправо;</p> <p>8 – и.п.</p> <p>9-16 - Тоже влево</p>	2 раза	<p>При повороте как можно больше «скрутить» позвоночный столб; одноименной повороту рукой коснуться противоположной ноги, противоположной рукой – колена той стороны, куда выполняется наклон.</p>

11	Развивать силу мышц передней поверхности бедра	Упражнение «Солдатик» 1-4 – отведение туловища назад; 5-8 – и.п.	2 раза	Отклонение назад выполняется абсолютно прямой спиной, на прогибаясь в пояснице, не сгибаясь в тазобедренном суставе; пальцы ног не касаются пола, колени вместе.
12	Содействовать увеличению подвижности позвоночного столба	И.п. – упор лежа на животе; 1-4 – наклон назад; 5-8 - сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 – лежа на животе, руки вверх; 5-8 – и.п.	3 раза	Наклон ниже, выполнять до качания головой таза. В сед на пятках прийти волной, постепенно сгибая колени, сгибаясь в тазобедренном суставе. Медленно скользя по полу за руками, разгибая колени прийти в и.п.
13	Развивать гибкость спины	Упражнение «коробочка» И.п. – упор лежа на животе; 1-4 – наклон назад, сгибая ноги; 5-8 – и.п.	3 раза	Носками ног коснуться подбородка.
14	Укреплять мышцы спины	Упражнение «рыбка» И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1-2 – отведение плеч и бедер назад; 3-4 – и.п.	4 раза	При выполнении упражнения ноги держать вместе, смотреть на руки, руки прямые.
15	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра	Упражнение «Крестик» И.п. – сед согнув ноги по 1 п.н., хват скрестно за стопы сверху; 1-6 – наклон; 7-8 – и.п.	4 раза	Наклон выполнять постепенно, выпрямляя колени, не разводя ноги в стороны. Сохранять при этом 1 позицию ног. Спину не сутулить.
16	Формировать динамическую осанку, учить согласовывать двигательные действия	И.п. – сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 – перекат вправо, ноги врозь, руки в стороны; 5-8 – то же влево.	4 раза	Перекат на бок выполнять плавно поочередно, касаясь плечом/боком – спиной – другим плечом/боком.
Упражнения с мячом				
17	Освоить передачу мяча из руки в руку	И.п. – стойка, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – руки вперед, передача мяча в левую руку; 2 – руки в стороны, мяч в левой руке;	8 раз	Удержание мяча необходимо делать на ладони, все пальцы руки сомкнуты, руки прямые.

		3 - руки вперед, передача мяча в правую руку; 4 – и.п.		
18	Освоить передачу мяча из руки в руку через вверх	И. п. – ст., руки внизу, мяч в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3–4 – опуститься, руки вниз; 5–8 – то же с другой руки.	8 раз	При передаче мяча вверх, пальцы рук смотрят назад, ладони вверх, руки не сгибать.
19	Повторить технику выполнения переката мяча по рукам. Развивать чувство предмета	И. п. – руки вперед, мяч на ладонях; 1-2 - поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди; 3-4 - опуская руки вперед-вниз, перекатить его обратно на ладони.	8 раз	Перекат выполнять плавно, не сгибать руки; при перекате мяча обратно в ладони в конце дотянуть пальцы рук, приподнимая кверху.
20	Повторить технику выполнения броска и ловли мяча в одну руку	И. п. – ст. мяч вперед в правой руке, левая рука в сторону; И – полуприсед, мяч вниз; 1 - бросок вверх; И - ловля в одну руку. Повторить бросок и ловлю мяча другой рукой.	8 раз	При приседе не наклоняться вперед. Бросок выполнять одновременно с разгибанием коленей. при ловле мяча – постепенно гасить скорость падения мяча – постепенно соприкасаясь с мячом сначала пальцами, затем ладонью, одновременно выполняя полуприсед.
Упражнения со скакалкой				
21	Развивать подвижность в лучезапястном суставе, повторить технику выполнения вращения скакалки в горизонтальной плоскости «спираль»; развивать моторику рук	И.п. – ст., правая рука вперед, левая рука в сторону, концы скакалки в правой руке; 1-8 - вращение скакалки внутрь/наружу в горизонтальной плоскости – образуя «спираль» То же другой рукой	8 раз	Вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Руки прямые
22	Развивать подвижность в лучезапястном суставе, повторить технику выполнения	И.п. – стойка на носках, скакалка, сложенная вдвое вперед; 1 – согнув левую (равновесие «Passé»), вращение скакалки «к	8 раз	Руки при вращении прямые; вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе.

	вращения скакалки; формировать устойчивость	себе»; 2 – и.п. 3-4 – то же с левой		
23	Способствовать развитию «прыгучести»	И. п. – ст., руки вперед; концы скакалки в обеих руках сзади. 1-4 - из пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку; 5-8 - из пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку с двойным вращением.	8 раз	Руки при вращении прямые; во время прыжков вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Во время прыжков ноги прямые, носки тянуть, держать спину ровно, следить за осанкой.
24	Повторить технику выполнения упражнения «Удочка» скакалкой; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, 1-2 - опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 - подхватить один конец другой рукой.	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед.
25	Повторить технику выполнения упражнения «Эшап» скакалкой со входом в скакалку; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, 1-2 - опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 - подхватить один конец другой рукой, продолжая движение кистью назад обеих рук выполнить вход в скакалку скачок с правой на левую – «козлик»	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед. «Козлик» выполнять в момент самого низкого положения скакалки. Вращение скакалки стараться выполнять не за счет круговых движений в плечах, а кистью.

Часть II. Хореография в гимнастике

Проводящий: Анна Григорян, хореограф Международной Академии спорта Ирины Винер

Инвентарь: Гимнастический станок.

Задачи: способствовать развитию всех групп мышц; формированию осанки, выворотности, гибкость.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
-------	----------------	----------	-----------	---------------------------

1	<p>Способствовать развитию силы мышц ног; развивать подвижность тазобедренных суставов; укреплять подколенные связки; формировать выворотность ног.</p>	<p>Demi plié (деми плие) И.п. – стойка в I п.н. лицом к станку, хват на уровне талии; 1-4 – деми плие (полуприсед); 5-8 – и.п.</p>	2 раза	<p>Plie (плие) — это «приседание» по-французски. Demi-plie (деми-плие) — полуприседание. 1. Распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни, т.е. не налегая на переднюю часть ступни. 2. Не поднимать пятки от пола. Это очень важно: именно удерживание пятки на полу развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. 3. Чрезвычайно важно усиленно открывать колени, т. е. соблюдать полную выворотность всей ноги, причем особенно надо следить за верхней частью от бедра до колена. Колено сгибается всегда по направлению к носку.</p>
2	<p>Способствовать развитию силы мышц ног; развивать подвижность тазобедренных суставов; укреплять подколенные связки; формировать выворотность ног.</p>	<p>Grand plié (гранд плие) И.п. – стойка в I п.н. лицом к станку, хват на уровне талии; 1-4 – гранд плие (присед); 5-8 – и.п.</p>	2 раза	<p>Grand plié является развитием demi plié. Оно выполняется на двух ногах в любой позиции. Соблюдая правила demi plié, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi plié. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, выполняется приседание до предела вниз, как можно дольше удерживая пятки, не отрывая их от пола. Когда дальше невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола мягко и постепенно. Выпрямление ног начинается сразу после полного приседания, без остановки в самой глубокой точке. Пятки одновременно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Проходя положение demi plié, ноги выпрямляются в коленях до упора. Во II позиции пятки не отрываются от пола. Отбедренные части ног образуют горизонтальную линию.</p>

				<p>Как при <i>demi plié</i>, так и при <i>grand plié</i> следует усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги. Обратить внимание:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Не заваливаться на большой палец или мизинец. 2. Пятки плотно прижаты к полу. 3. Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп. 4. Все движения ног протекают свободно, эластично.
3	<p>Способствовать выработыванию натянутости всей ноги в колене (повышению эластичности подколенных связок), и подъеме (формированию подъема, растяжению мышц стопы), развитию силы икроножных мышц.</p>	<p><i>Battement tendu</i> — Батман тандю из первой позиции И.п. – стойка в I п.н. лицом к станку, хват на уровне талии; 1-2 - <i>battement tendu</i> вперед; 3-4 – и.п.; 5-6 - <i>battement tendu</i> в сторону; 7-8 – и.п.; 1-2 - <i>battement tendu</i> назад; 3-4 – и.п.; 5-6 - <i>battement tendu</i> в сторону; 7-8 – и.п.; Повторить с двух ног.</p>	2 раза	<p>При выполнении <i>battement tendu</i> — батман тандю в сторону на раз и два натянутая нога работающая, скользя всей стопой по поверхности пола в сторону 2-ой позиции, отделяется пяткой от пола и, далее, продолжая скользить, вытягивается в пальцах и в подъеме, достигая полнейшей натянутости. Носочек касается пола, выворотная пятка как можно максимально поднята, этим выгибая подъем. На три и четыре положение не меняется. На раз и два 2-ого такта работающая нога, плавно переходя с носочка на всю стопу, возвращается скольльзящим движением в первую позицию. На три и четыре — для фиксации правильной позиции положение сохраняется (рисунок «<i>Battement tendu</i> — батман тандю в сторону»). При выполнении <i>battement tendu</i> — батман тандю вперед на раз и два работающая натянутая нога, не меняя пяточную выворотность, скользит всей своей стопой по полу вперед, затем пяткой отделяется от пола и, не прекращая скользить, вытягивается в и в подъеме, таким образом,</p>

				<p>достигая полнейшей натянутости. Носок касается до пола, пятка как можно максимальное поднята. Чтобы не было скошенного подъема, носочек касаться пола должен только 1-ым и 2-ым пальцами, пятка остается выворотной. На три и четыре положение сохраняется. На раз и два 2-ого такта нога работающая, направляя назад носок и постепенно переходя с носочка на всю стопу, движением, скользящим, возвращается в 1-ую позицию. На три и четыре положение сохраняется (рисунок «Battement tendu — батман тандю вперед»).</p> <p>При выполнении battement tendu — батман тандю назад на раз и два натянутая нога работающая, носком направляясь назад, всей стопой скользит по полу, отделяется от пола пяткой и, не прекращая скользить, вытягивается назад. Здесь надо особенно следить за тем, чтобы была ровность плеч и бедер. Достигнув точки предела, нога работающая должна как можно более максимально быть натянута и "выворотна" с очень сильно вытянутыми и подъемом. На три и четыре положение не меняется. На раз и два 2-ого такта нога работающая, усиливая пяточную выворотность, потихоньку переходя с носочка на всю стопу, возвращается скользящим движением в 1-ую позицию. На три и четыре — положение сохраняется (рисунок «Battement tendu — батман тандю назад»).</p>
4	Способствовать развитию мышцы голени, способствовать развитию подвижности	Battement tendu jete И.п. - стойка в I п.н. лицом к станку, хват на уровне талии; 1-2 - Battement tendu jete	2 подхода	На русском произносится как «батман жетэ» (от фр. Jeter — «бросать, кидать»). Элемент, очень похожий по технике выполнения на Battement Tendu. Единственным

	<p>коленного сустава, тазобедренного сустава, развивать силу мышц и «лёгкость» ног.</p>	<p>вперед; 3-4 – и.п.; 5-6 - Battement tendu jete в сторону; 7-8 – и.п.; 1-2 - Battement tendu jete назад; 3-4 – и.п.; 5-6 - Battement tendu jete в сторону; 7-8 – и.п.; Повторить с двух ног.</p>		<p>отличием является добавление поднятия ноги на 40-45°. Однако обучение данному движению начинается с поднятия ноги на 25°. Нога при помощи взмаха отрывается от пола и задерживается в таком положении. Обратить внимание: - корпус остается неподвижным; - ногу нужно поднять резко и как бы зафиксировать в воздухе перед тем, как опустить; - бедро не поднимается вместе с ногой; - когда нога поднимается вверх, вес переносится на сторону опорной ноги; - когда нога опускается и касается пола, носок вытянут, и только потом, двигаясь в исходную позицию, ступня постепенно опускается на пол, проходя через полупальцы.</p>
5	<p>Способствовать развитию силы мышц ног; развивать подвижность тазобедренных суставов; укреплять подколенные связки; формировать выворотность ног. Развивать согласованность действий.</p>	<p>И.п. – стойка в I п.н. левым боком к станку, хват на уровне талии; рука во II позиции; 1-2 – деми плие (demi plié), рука в I позиции; 3-4 – и.п.; 5-8 – гранд плие (grand plié), рука через подготовительную позицию переводится в I позицию; 1-4 – и.п.; 5-6 – батман тандю в сторону, рука во II позицию; 7-8 - II позиция ног. 1-2 - деми плие (demi plié), рука в II позиции; 3-4 – и.п.; 5-8 - гранд плие (grand plié), рука через подготовительную позицию переводится в III позицию; 1-4 – и.п., рука во II</p>	1 раз	<p>Следить за техникой исполнения.</p>

		позицию; 5-6 - батман тандю в сторону; 7-8 - батман тандю вперед; IV позиция ног; 1-4 - деми плие (demi plié); 5-8 – и.п.; 1-4 - гранд плие (grand plié), рука через подготовительную позицию переводится в I позицию; 5-8 – и.п., рука во II позицию; 1-2 - батман тандю вперед; 3-4 – V позиция ног; 5-6 - деми плие (demi plié); 5-8 – и.п.; 1-4 - гранд плие (grand plié), рука через подготовительную позицию переводится в III позицию; 5-8 - и.п.;		
6	Способствовать выработке натянутости всей ноги в колене (повышению эластичности подколенных связок), и подъеме (формированию подъема, растяжению мышц стопы), развитию силы икроножных мышц. Развивать согласованность действий.	Battement tendu 1-8 – 4 батман тандю вперед; 1-8 – на каждые два счета нажим на полупалец (4 раза); V позиция ног; 1-8 – 4 батман тандю в сторону; 1-8 – на каждые два счета нажим на полупалец (4 раза); V позиция ног; 1-8 – 4 батман тандю назад; 1-8 – на каждые два счета нажим на полупалец (4 раза); V позиция ног; 1-8 – 4 батман тандю в сторону; 1-8 – на каждые два счета нажим на полупалец (4 раза); V позиция ног.	1 раз	Следить за техникой исполнения. Продолжать выполнять комбинацию из V позиция ног. Когда выполняется батман тандю в сторону – первый раз закрывать в V позицию ног из положения откуда начинали (правая впереди/сзади), затем наоборот (правая сзади/спереди).
7	Способствовать развитию мышцы	Battement jete 1-и-2-и – два	1 раз	Следить за техникой исполнения. Продолжать

	<p>голену, подвижности голеностопного сустава; способствовать развитию подвижности коленного сустава, тазобедренного сустава, развивать силу мышц и «лёгкость» ног. Развивать согласованность действий.</p>	<p>battement jete вперед; 3-и-4 – 3 пике; и - V позиция ног; 1-и-2-и – два battement jete в сторону; 3-и-4 – 3 пике; и - V позиция ног; 1-и-2-и – два battement jete назад; 3-и-4 – 3 пике; и - V позиция ног; 1-и-2-и – два battement jete в сторону; 3-и-4 – 3 пике; и - V позиция ног.</p>		<p>выполнять комбинацию из V позиция ног. Pique (пике) - легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.</p>
8	<p>Развивать подвижность коленного сустава, укреплять подколенные связки. Развивать согласованность действий.</p>	<p>Rond de jambe en l 'air (рон де жамб анлер) И.п. - V позиция ног на носках, II позиция рук; 1-и-2-и-3-и-4-и – четыре rond de jambe en l 'air en dehors (вперед); 5-и-6-и-7-и-8-и – четыре rond de jam be en l 'air en dedans (назад); Опуститься на стопу в V позиция ног. 1-и - rond de jambe en l 'air en dehors на 25°; 2-и - rond de jambe en l 'air en dehors на 40°; 3-и - rond de jambe en l 'air en dehors на 90°; 4-и - rond de jambe en l 'air en dehors на 135°; 5-6 – фиксация положения; 7-8 – и.п.; 1-и - rond de jambe en l 'air en dedans на 25°; 2-и - rond de jambe en l 'air en dedans на 40°; 3-и - rond de jambe en l 'air en dedans на 90°; 4-и - rond de jambe en l 'air en dedans на 135°; 5-6 – фиксация положения; 7-8 – через battement tendu в сторону и.п.</p>	1 раз	<p>Rond de jambe en l 'air (рон де жамб анлер) - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 40-45° или 90°. Работающая нога в воздухе описывает эллипс голенью от колена. Работающая нога на вступление открывается в сторону на 40-45° из V позиции. Работающая нога, сгибаясь в колене, описывает дугобразную линию назад и подводится к опорной ноге в положение «у икры». Далее, без всякой задержки, вытягиваясь в колене, она возвращается в исходное положение, описывая дугобразную линию вперед en dehors или в обратном направлении en dedans. Движение выполняется исключительно в коленном суставе. Недопустимы вращающие движения в тазобедренном и голеностопном суставах. Рабочее колено сохраняет высоту при вращающем движении нижней части рабочей ноги. Нижняя часть ноги от колена до носка образуют прямую линию.</p>

				<p>Корпус подтянут вверх и не раскачивается в процессе вращения нижней части рабочей ноги.</p> <p>Верхняя часть рабочей ноги хорошо закреплена в тазобедренном суставе и сохраняет своё положение в процессе вращающего движения.</p>
9	<p>Формировать и вырабатывать устойчивость, выразительность, музыкальность, чувство позы, гармонии и плавности перехода от движения к движению.</p>	<p>Адáжио (<i>Adagio</i>)</p> <p>И.п. - V позиция ног на носках, II позиция рук;</p> <p>1-2 – пассе (<i>Passé</i>);</p> <p>3-4 – нога вперед;</p> <p>5 – нога в сторону;</p> <p>6 – нога назад (арабеск);</p> <p>7-8 – пассе;</p> <p>1 – нога назад (арабеск);</p> <p>2 – нога в сторону;</p> <p>3-4 - нога вперед;</p> <p>5-6 – фиксация положения;</p> <p>7 - <i>battement tendu</i> вперед;</p> <p>8 - и.п.</p> <p>1-2 – левая назад (арабеск), рука вперед;</p> <p>3-6 – наклон, нога на 180°;</p> <p>7 - левая назад (арабеск);</p> <p>8 - через <i>battement tendu</i> в назад и.п.</p> <p>1-2 – пассе в сторону, I позиция рук.;</p> <p>3-4 – нога в сторону-кверху (на 180°); II позиция рук.;</p> <p>5-6 – релеве (подъем на полупалец);</p> <p>7 - V позиция ног на носках;</p> <p>8 - V позиция ног, подготовительная позиция руки.</p>		<p>Упражнение у палки либо на середине зала, состоящее из комбинации различных поз, наклонов корпуса, поворотов, вращений и т. д. в спокойном темпе. вырабатывание устойчивости, выразительности, музыкальности, чувства позы, гармонии и плавности перехода от движения к движению.</p> <p><i>Passé</i> (пассе) - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (<i>passé par terre</i>), либо на 45° или 90°.</p> <p>Все положения выполнять выворотню, не заваливать корпус, ногу в пространстве фиксировать за счет мышц ног.</p>

Часть III. Общефизическая спортивная подготовка

Проводящий: Артемий Крючков, Мастер спорта по спортивной гимнастике. Тренер спортивной школы Олимпийского резерва № 74.

Возраст: 5-11 лет.

Задачи: способствовать развитию всех групп мышц, развивать подвижность во всех суставах.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
Способствовать развитию силы мышц				
1	Способствовать развитию силы мышц рук	И.п. – упор лежа; 1 – упор лежа согнув руки; 2 – и.п.	10 раз	Следить за положением тела, оно должно быть прямым, без прогибов, голова продолжение позвоночного столба; ладони точно под плечами.
2	Способствовать развитию силы мышц рук	«Отжимания в треугольнике» И.п. – упор стоя согнувшись; 1 – упор лежа согнув руки, лоб на пол; 2 – и.п.	10 раз	В и.п. угол в тазобедренном суставе 90-120°. Важным моментом в этом упражнении является касание лбом пола во время сгибания рук. Лоб и ладони образуют треугольник. Не обязательно полностью разгибаться.
3	Укреплять мышцы брюшного пресса.	И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1 – сед углом; руки вперед-книзу;	10 раз	Упор осуществляется за бедром, ладони касаются пола. Выполнять упражнение не рывком, не резко; мягко опускать руки и ноги на пол, чтобы они не били по полу.
4	Развивать силу прямой мышцы живота	«Лодочка» И.п. – лежа на спине, руки вверх; 1-10 – руки и ноги кверху на 40-45°.	10 с	Между полом и поясницей не должно быть пространства, спина прижата к полу.
5	Развивать силу длинных мышц спины	«Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1 - руки и ноги кверху на 40-45°; 2 – и.п.	20 раз – 1 подход	Следить за положением ног, поднимать их на максимальную амплитуду, напряженные; положение рук – чуть шире плеч; руки прямые.
6	Развивать силу длинных мышц спины	И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1-10 - руки и ноги кверху на 40-45°.	10 с	Ноги и руки прямые, голова продолжение позвоночного столба.
7	Укрепить мышцы передней поверхности	И.п. – упор присев; 1 – прыжок выпрямившись;	10 раз 1 подход	Полностью выпрямлять в прыжке, руки точно выводить вперед-кверху; постепенно

	бедра; развивать скоростно-силовые способности	2 – и.п.		сгибать колени, затем голеностоп. Также последовательно выпрямляться, не разделяя стойку и прыжок.
Способствовать развитию гибкости				
8	Повышать эластичность подколенных связок, растягивать длинные мышцы спины	И.п. – сед, руки вперед; 1-10 – 10 пружинных наклонов	1 раз	Не сутулиться, колени от поля не отрывать, руки прямые, тянуть носки, прижимать к бедрам грудью а не лбом к ногам.
9	Повышать эластичность подколенных связок, растягивать длинные мышцы спины	И.п. – сед, руки вверх; 1-10 – наклон, взявшись за голеностоп	10 с	Не сутулиться, колени от поля не отрывать, руки прямые, тянуть носки, прижиматься к бедрам грудью а не лбом к ногам.
10	Повышать эластичность подколенных связок, растягивать мышцы внутренней поверхности бедра	И.п. – упор сидя ноги врозь; 1-10 - 5 пружинящих наклона вперед, руки вверх. 1-10 – наклон, руки вверх	5 раз	Не сутулиться, колени от поля не отрывать, руки прямые, тянуть носки, прижимать к бедрам грудью к полу.
11	Увеличивать подвижность тазобедренных суставов	И.п. – шпагат на правой. 1 -10 – фиксация положения; И.п. - шпагат на левой. 1 -10 – фиксация положения; И.п. – продольный шпагат, руки в стороны.	1 подход	Если тяже сесть на шпагат, в упоре можно выполнять пружинные движения в тазобедренном суставе вверх-вниз. Пятка впереди лежащей ноги смотрит в пол; сзади лежащей ноги пятка смотрит вверх, удерживать физиологический квадрат, тянуть носки, выпрямить колени, не наклоняться вперед. В продольном шпагате – пятки смотрят в пол, ноги на одной линии.
12	Развивать подвижность позвоночного столба	И.п. – упор лежа на спине, согнув ноги; 1 – 10 – «мост»	1 подход	Руки на ширине плеч. В положении «мост» выпрямить колени. Руки полностью разгибать, смотреть на ладони.
13	Развивать силу мышц всего тела	«Шпагат – спичаг» Из упора сидя в продольном шпагате выйти в стойку на руках.	1 подход	Руки на ширине плеч. Переноса тяжесть тела на руки, поднимая таз выйти в стойку на руках. Полностью выпрямиться, смотреть на руки. Аккуратно опустить ноги на пол сдерживающим

				движением, выпрямится. При первых попытках выполнять с помощью тренера, у опоры.
--	--	--	--	--

Разработка методических рекомендаций по выполнению упражнений «Гимнастических минуток» проведена под руководством: д.п.н., профессор Р.Н.Терехина, д.п.н., профессор О.А.Двейрина (НГУ им.П.Ф.Лесгафта, С.Петербург)