

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Петрозаводского городского округа
«Спортивная школа № 1»

Принято на заседании
педагогического совета
«01» сентября 2023 г.



«Утверждено»
Директор МУ ДО «СШ № 1»
Загорских И.А.
«01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**
по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Срок реализации: 10 лет

Составитель:
Инструктор-методист
МУ ДО «СШ № 1»
И.А. Загорских

Петрозаводск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по спортивной подготовке.....	3
III.	Система контроля.....	12
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплины) ..	18
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	43
VI.	Условия реализации дополнительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	45
VII.	Кадровые условия реализации Программы	46
VIII.	Перечень информационного обеспечения	47

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта **Спортивная гимнастика**, (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной гимнастике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953 (далее ФСПП).

2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

2.1. Программа содержит материал многолетней поэтапной подготовки гимнастов - от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства гимнастов(к), преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов(к), воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная гимнастика развивает в ребенке все физические качества, присущие человеку. Это ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость, что важно для детей с плохой осанкой. Но, конечно же, развитие личности идет не только с физической точки зрения. Спортивная гимнастика воспитывает в детях усидчивость, трудолюбие, располагает к внимательной, вдумчивой работе, укрепляет здоровье, повышает его статус в детском коллективе.

В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой.

Спортивная гимнастика, вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин — на брусках разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине. В спортивной гимнастике требования двух программ (обязательной и произвольной программы). Обязательная программа, подготовлена тренерским советом сборной команды России по спортивной гимнастике и утверждена Главным тренером сборных команд России. Произвольная программа составляется спортсменами с учётом специальных требований ФИЖ.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика регламентируется Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Согласно принятой концепции выделяются:

Этапы:

- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства: Без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства: Без ограничений

2.2. Целью Программы является осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, проведение работы по привлечению учащихся к систематическим занятиям спортом, участие в спортивно массовых мероприятиях, отбор перспективных детей. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа призвана обеспечить:

- преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, укреплению здоровья, гармоническому развитию всех органов и систем организма; - преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся (гимнастов и гимнасток), преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивная гимнастика является сложно-координационным видом спорта и имеет свои отличительные особенности. Она содержит сотни тысяч различных развивающих и прикладных упражнений без снарядов для мышц рук, ног, туловища, с различными гимнастическими снарядами – скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивным мячом, - и на снарядах – гимнастической стенке, наклонной и горизонтальной лестнице, канате, шесте, брусках, кольцах, коне, бревне, перекладине, - а также ходьбу, бег, прыжки через козла, коня, - преодоление препятствий, подвижные игры и различные эстафеты.

Спортивная гимнастика включает учебно-тренировочную работу и соревнования в выполнении вольных упражнений, опорных прыжков, и упражнений на снарядах – коне, кольцах, параллельных брусьях, и перекладине – для мужчин, на разновысоких брусьях и бревне – для женщин.

Данный вид спорта отличают особенности подготовки обучающихся, а именно:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий: - овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянная готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Требования гимнастики как вида спорта к способностям обучающихся.

- Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому человеку, который занимается этим видом спорта.
- Занятия гимнастикой со спортивной направленностью предъявляют специфические требования к анатомическому строению тела, здоровью и способностям занимающихся.

Размеры тела гимнастов характеризуются средними величинами. У женщин - участниц олимпийских игр рост находится в пределах 150-165 см, масса тела 40 - 55 кг, у мужчин - рост 160 - 174 см, масса тела 56 - 72 кг. Важное значение имеют ширина и форма плеч, длина рук и пальцев, ног и туловища. Гимнасты должны обладать красивыми формами тела, крепким здоровьем, высоким уровнем общей и специальной физической подготовленности.

Ведущими способностями являются: координация движений, мышечная сила, гибкость, быстрота двигательных действий, скоростная и силовая выносливость, ориентировка в пространстве, внимание, двигательная память, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость. Главной способностью на всех уровнях подготовки гимнаста является его отношение к учебно-тренировочным занятиям. На предварительном этапе начального отбора к испытаниям допускаются дети, обладающие по заключению врача полноценным здоровьем. Испытания начинаются с оценки физического развития и телосложения детей. При этом ориентируются на то, что будущие гимнасты (мальчики и девочки) должны быть ниже ростом и иметь меньшую массу тела, чем их сверстники.

Для 6-летних мальчиков длина тела предпочтительна в пределах 110 - 118 см, масса тела - 18 - 22,5 кг; для девочек - соответственно 107 -112 см и 16 - 17,5 кг;

для 7-летних мальчиков рост - 118 - 127 см, масса тела - 21 -25,6 кг, для девочек - соответственно 118 - 125 см и 19,5 - 23 кг. У них должны быть тонкие кости, без выраженных эпифизов суставов, узкий таз (заметно уже плеч), длинные руки (средний палец при вытянутых вдоль тела руках заходит за линию середины бедра), прямые ноги. Тело в общей сложности должно быть гармоничным, иметь красивые очертания.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	12	2

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	14	1
-------------------------------------	-------------------	----	----	---

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее кол- во в год	234- 312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

5. Основными видами (формами) обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в т.ч. с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка, в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- хореография и акробатика.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений; развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации,

выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4) в области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

-Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям		18	21	21
2	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
3	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
4	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14
2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия					
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	

3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год		
4	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	
5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

- Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международным антидопинговыми организациями.

-направление обучающихся, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

		Этапы и годы подготовки					
№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5/6	6/8	10/14	14/18	18/24	24/32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек min)					
		10	10	5	5	2	1
1	Общая физическая подготовка	96/96	90/90	150/150	90/90	100/100	100/100
2	Специальная физическая подготовка	34/57	94/110	100/200	180/280	250/350	350/550
3	Участие в спортивных соревнованиях	1/1	3/3	5/5	10/10	14/14	18/18
4	Техническая подготовка	90/145	107/195	232/340	404/512	528/740	726/942
5	Тактическая подготовка	-	2/2	5/5	6/6	6/6	6/6
6	Теоретическая подготовка	10/10	10/10	14/14	12/12	12/12	12/12
7	Психологическая подготовка		2/2	4/4	4/4	4/4	4/4
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2

9	Инструкторская практика	-		2/2	6/6	6/6	6/6
10	Судейская практика	-		2/2	6/6	6/6	6/6
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1/1	2/2	4/4	6/4	4/4	8/8
12	Восстановительные мероприятия	-			4/4	4/4	10/10
Общее количество в год		234/312	312/416	520/728	728/936	936/1248	1248/1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных судей; Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочное занятия, в рамках которого предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работы	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни и преимуществ ведения трезвого образа жизни;	В течении года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течении года

		-формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи. Диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях в т.ч. в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленных на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивацию к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия ориентированы на занимающихся в группах с спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства и включает в себя как теоретический аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг — это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова,

данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство. **РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

-Наличие запрещенной субстанции, или её метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

-Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещённого метода.

-Отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб.

-Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя, вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов.

-Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.

-Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами.

-Распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Цели антидопинговых мероприятий:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, представление им информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

-формировать у занимающихся отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил;

-обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;

-создать представление о допинге в спорте, и что самое важное, о его последствиях для спортсменов;

-обеспечить выполнение спортсменом антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия реализуются в виде лекций и занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

Ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение курса дистанционного обучения «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет.	Ежегодно	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Ценности спорта» для детей в возрасте от 7 до 13 лет и (или) курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов.	Ежегодно	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов.	Ежегодно	Прохождение курса в январе текущего года на сайте РусАда.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Содержание инструкторской практики

Содержание работы	Тренировочные группы				
	1-2	3	4-5	ССМ	ВСМ
Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	-	+	+	+	+
Участие в подготовке к показательным выступлениям (разучивание групповых упражнений)	-	+	+	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах –Чемпионов Мира, Европы, Олимпийских Игр	-	-	-	+	+
Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	+	+	+
Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками	-	-	-	-	+
Самостоятельная работа в качестве инструктора по спортивной гимнастике	-	-	-	-	+

Содержание подготовки судей по спорту

Содержание работы	Тренировочные группы				
	1-2	3	4-5	ССМ	ВСМ
Понятие о системе гимнастических упражнений	+				
Оценка выполнения отдельных упражнений	+	+	+	+	+
Классификация ошибок	+	+			
Общее положение о соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований)	+	+	+	+	+
Судейская коллегия. Обязанности главного судьи, его заместителей и судей на видах многоборья		+	+	+	+
Классификация ошибок и сбавок за выполнение упражнений			+	+	+
Особенности судейств обязательной программы				+	+
Особенности судейства произвольных упражнений. Понятие трудности упражнения.				+	+
Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья				+	+

Судейство отдельных элементов гимнастов своей группы	+	+	+	+	+
Судейство соревнований по ОФП			+	+	+
Судейство первенства МУ «СШОР № 1» среди групп начальной подготовки (3-2 юн.разряды)				+	+
Судейство первенства МУ «СШОР № 1» в качестве судей, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря					+
Обучение записи упражнений с помощью символов				+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство городских соревнований.					+

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки.

Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию и др.

Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, играют массаж, гидропроцедуры, музыкальные и цветочные воздействия.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах видах спорта «спортивная гимнастика»;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивно мастерства:

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

-овладеть теоретическими знаниями о правилах видах спорта «спортивная гимнастика»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения звания «мастер спорта международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ или спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» (спортивных дисциплин), уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
	1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Челночный бег 3х10 м	сек	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
	2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	сек	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали 45гр. Фиксация положения.	сек	не менее			
			5	5	6	6
		Обязательная техническая программа				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-------	------------	-------------------	----------

			Мальчики/юноши/юноры	Девочки/девушки
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			9,6	10,4
1.2	Бег 20м с высокого старта	сек	не более	
			4,5	4,8
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин.	количество раз	не менее	
			27	21
	2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4м.	-	без учета времени	
				-
2.2	Лазание по канату с помощью ног 3м.	-	Без учета времени	
			-	
2.3	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6	И.П –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7	И.П.-упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	не менее	
			10	10
2.9	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	сек	не менее	
			10	10
2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на неё. Фиксация положения.	сек	не менее	
			40	40
2.11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	сек	не менее	
			5	5
	3. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды- «третий юношеский разряд» «второй юношеский разряд» «первый юношеский разряд»		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд» «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
-------	------------	-------------------	----------

			Мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	Девочки/девушки/ юниорки/женщины
4. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,8	8,2
1.2	Бег 20м с высокого старта	сек	не более	
			3,8	4,4
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	количество раз	не менее	
			40	30
5. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату с помощью ног 4м.	-	не более	
			12,5	-
2.2	Лазание по канату с помощью ног 3м.	-	не более	
			-	10,0
2.3	И.П.- упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4	И.П.- упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее	
			-	5
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	сек	не менее	
			20	
2.6	Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.	количество раз	не менее	
			15	-
2.8	И.П.- вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	сек	не менее	
			10	-
2.9	Из исходного положения –стойка на лопатках, прямыми руками, держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45гр. Фиксация положения.	сек	не менее	
			-	15
2.10	Подъем силой в упор на гимнастических кольцах.	количество раз	не менее	
			5	-
2.11	И.П.-стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъём разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках.	с количество раз	не менее	
				5
2.12	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	сек	не менее	
			30	-
2.13	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	сек	не менее	
				30
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица	Норматив
-------	------------	---------	----------

		измерения	Мальчики/юнош и/юниоры/мужчины	Девочки/девуш ки/юниорки/женщин ы
6. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	не более	
			7,6	8,0
1.2	Бег 20м с высокого старта	сек	не более	
			3,6	4,2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1мин.	количество раз	не менее	
			45	34
7. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Лазание по канату с помощью ног 5м.	-	не более	
			7,8	9,0
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.	количество раз	не менее	
			15	15
2.3	И.П.- упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	8
2.4	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях. Фиксация положения.	сек	не менее	
			10	-
2.5	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	сек	не менее	
				10
2.6	Подъём силой в упор на гимнастических кольцах.	количество раз	не менее	
			6	-
2.7	И.П.-стойка на руках, на жерди.оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис и с последующим подъёмом разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках.	с количество раз	не менее	
				6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	сек	не менее	
			60	-
2.9	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	сек	не менее	
				60
4. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

14. Материал для групп начальной подготовки:

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба выпадами.

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20-30 м (с высокого старта). Бег на 200 - 300 м. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2-х км).

Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Метание набивных мячей.

Подвижные игры. "Пятнашки" (различные варианты), "Мяч капитану", "Перестрелка", "Удочка", "Поймай мяч", "Вызов". Игры типа эстафет с бегом; метание, переноска предметов, преодоление препятствий.

Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м).

Строевые упражнения. Стойка "смирно" и "вольно"; повороты - направо, налево, кругом.

Построения и перестроения; построения в одну шеренгу (по линии), в круг; в две шеренги, в колонну по одному, два, три и четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами; бег обычным шагом, бег на носках, бег высоко поднимая согнутую ногу, бег на месте у стены, опираясь на нее руками, бег с ускорением, бег по разметкам - 80-100 см, бег с заданной скоростью и шириной шага.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту.

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес до 1 кг).

Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой, гантелями. Круговые движения туловищем. Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусках р/высоты, бревне) сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе; из виса стоя прыжком вне согнув руки и медленное выпрямление рук (6-8 раз подряд), повторение 3 раза после каждых 30 сек отдыха; подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек каждая).

Сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке, на горке матов - сгибание и выпрямление рук (быстро и медленно) по 5 раз (повторить 3-4 раза после каждых 30-40 сек отдыха); то же, но в упоре лежа на полу; сгибание и выпрямление рук стоя с мячом; то же с подбрасыванием и ловлей мяча; в упоре лежа сзади (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук; в упоре сгибание и выпрямление рук.

Поднимание прямых ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Подготовительные упражнения: лежа на спине поднимание прямых ног с удержанием стопами мяча (быстро и медленно); то же сидя; сидя на гимнастической скамейке (ноги закреплены, руки за головой), сгибание и выпрямление тела (выполнять быстро и медленно сериями - 3-4 раза по 6-8 повторений в каждой серии), в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек (повторить 2-3 раза); из виса стоя сзади (спиной к гимнастической стенке) силой вис прогнувшись с прямыми ногами.

Развивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой (по 10-12 раз подряд медленно и быстро); стоя, ноги врозь, мяч за головой - наклоны и выпрямления туловища с прямой спиной медленно и быстро (повторить по 6-8 раз); лежа на животе - прогибание тела, руки вверх с удержанием прогнутого положения от 3-5 сек; в упоре лежа бедрами на скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки - прогибание туловища с подниманием мяча вверх (повторить по 5-7 раз); из виса стоя спиной к гимнастической стенке, мяч зажат голеностопными суставами - поднимание ног с мячом и переход в вис прогнувшись.

Лазание по канату с помощью ног.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола с удержанием позы 2-3 сек). Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью; стоя, наклон вперед (стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом и грудью ног); встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать); стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя, ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад стоя спиной к стенке до касания руками; стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться достать руками пол; сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, ноги согнуть и

поставить на ширине плеч; прогибаясь встать; стоя спиной к стенке, наклониться назад и, опираясь руками о стенку, выполнить мост; лежа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой; из стойки наклоном назад мост с помощью.

Поднимание прямой ноги (стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее руками, свободная рука на поясе) вперед, в сторону (до высоты пояса и груди), назад (выше колена). Подготовительные упражнения: махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки, опираясь об нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); стать лицом (боком) к стенке, поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса и приседать на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке стенки; стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью (не допускать болевых ощущений); стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (мешки с песком весом 1-2 кг).

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно; то же с гантелями, мешочками с песком; из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в исходное положение; то же, но с веревкой (скалкой), руки вверх шире плеч; выкрут с гимнастической палкой хватом за концы (шире плеч и на ширине плеч).

Шпагат прямой. Подготовительные упражнения: поднимание ноги в сторону на 90° (правой и левой); из упора лежа, ноги врозь (пошире), носки повернуты наружу - поворот туловища направо и налево, переставляя руки то в одну, то в другую сторону (поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо - левым бедром); стоя лицом к гимнастической стенке, широко развести ноги врозь и, удерживаясь руками за стенку, стремиться опускаться как можно ниже; то же, но стать на 2-3 рейку стенки; из стойки, пот врозь (пошире), МЯЧ между ног - разводя ноги, стремиться сесть на мяч; из седа ноги врозь (пошире) - опираясь на руки впереди, встать на ноги и вернуться в и.п.

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скалкой; опираясь о стенку руками, 3-4 маленьких прыжка и один высокий (по 6-8 повторений подряд); 2-3 небольших прыжка и один высокий со взмахом руками вверх (по 5-6 повторений подряд); прыжки с места вверх через веревочку или на горку матов; прыжки в длину с места на заданную длину по ориентирам (ориентир - рейка в вертикальном или горизонтальном положении).

Бег 20 м с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь руками о стенку; бег с ускорениями на 10-20 м (по сигналам); бег на 20-30 м (по разметкам), сохраняя заданную длину шага; то же с заданной частотой шагов в течение 10-15 сек; бег на 20-30 м на время; игры с бегом типа эстафет.

Специальная двигательная подготовка

Сочетание движений с различными частями тела

Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой; то же, но движения двумя руками с поочередными движениями то правой, то левой ногой; разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями правой ногой; то же, но сочетание движений левой ногой и левой рукой вперед; разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука, левая нога); одновременные движения в фронтальной плоскости руками (правая в сторону, левая вверх и наоборот), то же с движениями ногой то вперед, то в сторону; аналогичные движения, но правая рука вперед, левая вверх и наоборот в сочетании с движениями ногой то в сторону, то вперед; поочередные движения в разных плоскостях руками; то же в сочетании с движением ногой (правая рука вперед, а левая нога в сторону и наоборот).

Сочетание движения руками в одном направлении, а ногой в другом (в фронтальной плоскости).

Из стойки ноги врозь, руки вправо (влево): взмах правой (левой) влево (вправо), руки дугами книзу влево (вправо), возвратиться в и.п., но руки влево (вправо) (сделать подряд 4-6 раз).

Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз.

Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации: из основной стойки прыжок - ноги врозь, руки в стороны и прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок - ноги врозь, руки вниз и второй прыжок ноги вместе, руки в стороны' и т.д.; после прыжков (4-6) правая вперед, левая назад, с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками (из указанных выше сочетаний движений можно составлять различные соединения на 8-16 счетов, постепенно усложняя координацию).

Оценка движений во времени, пространстве, по степени мышечных усилий.

Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет), на время (по заданию) и т.п.

Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную заданную величину по ориентиру.

Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Примерные упражнения: сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием; наклон туловища вперед с прямой спиной с максимальным и минимальным усилием; подтягивание в вис без отягощения, с набивным мячом; приседание без отягощения и с гантелями или набивными мячами; сгибание рук в упоре лежа в удобной скорости и в изометрическом режиме (медленно с остановками по 6 сек); поднимание ног в висе без отягощения и с отягощением (удерживать ногами предметы); поднимание груза 1 и 5 кг, 2-10 кг; упражнения с резиновыми бинтами (растягивание бинта, сложенного вдвое, втрое и в обычном положении).

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора

Специальная вращательная тренировка - чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения - акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения поперечную, продольную, передне-заднюю и оба направления движения).

Хореографическая подготовка

Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

Партерная хореография

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять

стопы на себя.

7. То же поочередно правой, левой стопой.

8. То же, но в положении лежа на спине.

9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.

10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).

14. То же, но в упорах на предплечьях.

15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной)

16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.

21. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

22. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.

23. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

24. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

25. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.

2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.

2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.

3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.

4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.

- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Работа на снарядах.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА НП-1 /девушки/

1. Акробатика: - наклоны туловища из различных исходных положений, - «шпагат», - упражнения в «мостах», - перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове, - кувырки, - стойка на руках, - переворот боком, назад, вперед, - «рондат», - элементы хореографии.
2. Брусья: - подъём переворотом в упор, -кувырок вперед –угол, -продев ног в вис согнувшись, ноги горизонтально,-вынимая ноги вис согнувшись, ноги вертикально, стопами касаться жерди,- разгибаясь вперед, соскок.
3. Бревно: - равновесие любое, - два прыжка вверх с двух на две, - шаги, через поднимание прямой ноги с последующим сгибанием и касанием носка колена(цапелька), - приставные шаги с каждой ноги,-присед на двух ногах, руки на поясе, два шага в приседе, встать руки в стороны,- соскок:-с конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу- вверх.
4. Опорный прыжок: с разбега наскок на мостик, прыжок вверх с прямым телом, встать на горку матов в доскок.

ИЗБРАННЫЙ ВИД НП-1 /юноши/

1. Акробатика: - кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед согнувшись в сед руки вверх, наклон (2сек),кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках (2сек), лечь на спину, руки вверх, мост, опуститься в положение лежа на спине,поворот на 180° в положение лежа на животе, руки вверх, дугами через стороны руки вниз, упор лежа на согнутых руках, выпрямляя руки – упор присев, прыжок вверх прогнувшись.,
2. Конь-махи: -: И.П.-О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках,- наскок в упор (обозначить), -мах влево с разведением ног, -мах вправо с разведением ног (не менее 3 махов в каждую сторону),махом влево, перемах левой вперед, перемахом правой соскок с поворотом на 90°, чтоя левым боком к коню.
3. Кольца: - И.П. – вис, размахивание в висе, махом вперед вис согнувшись (2 сек), вис прогнувшись, вис согнувшись, разгибаясь мах назад, мах вперед махом назад соскок.
4. Опорный прыжок: - высота горки 50 см, - с разбега, наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись.
5. Брусья: - И.П. – в середине брусьев, - с насока через упор (2 сек.), - махи в упоре (не менее 4 махов в каждую сторону), соскок махом назад встать внутри брусьев.
6. Перекладина: - И.П. – вис, размахивания изгибами, подъем переворотом в упор, кувырок вперед в вис углом, размахивания изгибами, соскок назад.

ИЗБРАННЫЙ ВИД НП-2 /девушки/

1. Акробатика: - Любое равновесие с прямой ногой (2сек),- с шага медленный переворот с поворотом (колесо),-кувырок назад с прямыми ногами и руками в упор стоя согнувшись,- медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной,- с шага через стойку на руках-перекат вперед согнувшись с прямыми руками и ногами, встать руки вверх,- упор присев, шпагат любой (2 сек),-шаги галопом, наскок на две- прыжок с поворотом на 180° в доскок.
2. Брусья: - подъем переворотом в упор, - отмах-отмах,-оборот назад через упор, - вторым оборотом соскок дугой.
3. Бревно: - наскок в упор, - поворот на 180° в приседе и стоя (можно на двух носках), - приставные шаги на полной стопе, - прыжки вверх со сменой ног деми-плие, - шаги на полупальцах, - поворот на 180°,- любое равновесие с прямой ногой (2 сек.),- приставные шаги любым боком, с волной руками, руки в стороны, с шага полуприсед на правой левая спереди на уровне горизонтали и выше, выпрямляя опорную ногу, шаг, полуприсед на левой, правая на уровне горизонтали и выше, -соскок: с конца бревна прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх.
4. Опорный прыжок: - прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину.

ИЗБРАННЫЙ ВИД НП-2 / юноши/

1. Акробатика: И.П.- О.С. Руки дугами вперед, вверх, в стороны, равновесие (2сек), опуская ногу, стойка на руки вверх, переворот боком (колесо), поворот в основном направлении, приставляя ногу, руки вверх, переворотом боком (колесо) с поворотом на 90°, (приставляя ногу), через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись в упор присев, шпагат (2сек), силой, соединяя ноги с прямыми руками, упор стоя согнувшись ноги вместе, упор присев, силой стойка на голове и руках (2сек), сгибаясь – разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках- кувырок вперед в упор присев, рыжок с поворот на 360°. 2. Конь-махи: - И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках, - наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой, - мах правой, перемах левой вперед, - мах вправо, мах влево, - мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади, - перемах левой назад, - мах вправо, мах влево, - перемах правой назад в упор, - перемах левой вперед, - перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90° градусов.

2. Конь- махи: И.П.-О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках, наскок в упор, - мах левой влево, - мах правой вправо, - перемах левой, мах вправо, перемах левой назад, - перемах правой, мах в влево, перемах правой назад, , -перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом на 90° ,

3. Кольца: - И.П. – вис, - размахивание в висе, - махом назад выкрут вперед прогнувшись, - мах назад- махом вперед вис прогнувшись (2сек)-вис согнувшись обозначить, - разгибаясь мах назад, -мах вперед, -махом назад соскок.

4. Опорный прыжок: - высота матов 20см, - с разбега наскок на мостик сальто вперед в группировке.

5. Брусья: - И.П. – стоя в середине брусев. - с наскока через упор- угол (2 сек.), - разводя ноги, упор сзади прогнувшись ноги врозь (2 сек.), - через сед ноги врозь, соединяя ноги через высокий угол- мах назад, -мах вперед-мах назад,- мах вперед, - махом назад соскок, прямым телом через жердь.

6. Перекладина: - И.П. – вис, -из размахиваний изгибами,- подъем переворотом в упор, - отмах, - оборот назад в упоре, -отмах –отталкиваясь руками соскок.

Теоретическая подготовка

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий. Более продолжительные беседы проводятся во время пребывания юных гимнастов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере. В этих условиях для теоретических занятий можно выделить специальное время (20-25 мин.)

Идейно-воспитательная работа (содержание и методы). Идейно-воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, вкус к красоте движений, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, коллективное чтение и обсуждение книг о выдающихся спортсменах, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены и т.д.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль, неудачи.

Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.д.

Медицинское обеспечение

В начале и в конце учебного года юные гимнасты проходят углубленное медицинское обследование (УМО), диспансеризацию. Не исключены, если врач сочтет нужным, и текущие обследования. Углубленное медицинское обследование, помимо контроля состояния здоровья, имеет цель по морфо-функциональным данным и клиническим показаниям оценить спортивную пригодность ребенка к занятиям гимнастикой, а возможно и его перспективность.

Занимающимся на этом этапе обучения сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. В конце зимнего и в начале весеннего периода обязательно (под наблюдением врача) проводится витаминизация юных спортсменов и ряд профилактических мероприятий.

Планирование подготовки

Исходя из задач начальной подготовки, соотношение времени на ОФП, СФП, СДП, с одной стороны, на 1-м году обучения примерно равно. Основной формой организации занятий с юными гимнастами этого возраста является урок с четко выдержанными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки, помимо ее традиционных задач, ставятся и учебные воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств. Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по СФ, а также испытания. Групповые испытания по СФП на первом году рекомендуется проводить ежемесячно. Это не только дает возможность проследить динамику развития качеств, но и приучает гимнастов систематически работать над их развитием. Итоги работы за год подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся классификационные соревнования (план не исключает проведение соревнований по III юношескому разряду на месяц-два раньше), испытания по СТП и СФП.

По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой, в определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой в условиях СДЮСШОР и в случае необходимости посоветовать родителям переключить ребенка на другой вид спорта.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка

Соотношение времени на работу над общей и специальной физической и специально-двигательной подготовкой, с одной стороны, и спортивно - технической, с другой - примерно 1/3. Сохранение большого удельного веса ОФП, СФП и СДП связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и специально-двигательной подготовки. От гимнастов этого возраста требуется умение дифференцировать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно гимнастических упражнений. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства.

Психологическая подготовка

На этом этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, мобилизовывать

свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива.

В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки. Например, умению *произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого отдыха*.

Медицинское обеспечение

Медицинское обследование гимнастов проводится два раза в год: в сентябре и в апреле. К этому времени в медицинских картах гимнаста прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. В отдельных случаях на основании объективных данных тренировочные нагрузки снижаются или вовсе прекращаются тренировки.

В апреле-мае проводится витаминизация юных гимнастов. Здесь не исключены по назначению врача профилактические процедуры с использованием кварца, различных ванн и прочих средств восстановления.

Планирование подготовки гимнастов

На этом этапе обучения, как и на предыдущих, сохраняется четкая периодизация учебно-тренировочного процесса:

1. подготовительный период - сентябрь-ноябрь (частично декабрь)
2. соревновательный - декабрь (частично январь)
3. переходно-подготовительный - январь (частично февраль)
4. соревновательный - март-май.

В отличие от первых трех лет обучения здесь больше соревнований, поэтому имеются мезоциклы. Соревнования, как правило, планируются на период зимних и весенних каникул и в мае. Как правило, в мае (апреле) проводится первенство города по гимнастике и контрольно-переводные испытания по спортивно-технической и специальной физической подготовке. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются классификационные упражнения соответствующего разряда и контрольные нормативы по видам многоборья.

Особенности работы с юными гимнастами этого возраста связаны с уменьшением числа занимающихся в группе, увеличением количества часов и занятий в неделю. Это дает больше возможностей для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Имевший место игровой, подчас развлекательный характер занятий все более вытесняется серьезными целенаправленными тренировками. Гимнасты приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу.

Однако игровой метод проведения занятий - эстафеты и игры, различные формы соревнований по-прежнему занимают большое место в учебно-тренировочном процессе, но они в большей мере подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость - 20-40 м (с высокого старта). Бег на 300-400 м. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1-го до 3-х км). Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание малых мячей.

Подвижные игры: "Мяч капитану", "Перестрелка", "Удочка", "Поймай мяч", упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м). Эстафеты бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

Специальная физическая подготовка

Силовая и скоростно-силовая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных усилий; то же с гантелями, палкой, набивными мячами с преодолением сопротивления соупражняющегося и амортизатора. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре быстро (возможно большее количество раз); то же медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме). Лазание по канату.

Упражнение для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений; то же с набивными мячами, гантелями, палкой. Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу (ноги закреплены). Поднимание ног в висе на гимнастической стенке, то же с отягощением (МЯЧ, мешочки с песком).

Упражнения для ног: приседание на носках и всей стопе в I, II, III позициях с опорой одной рукой (обеими руками) о стенку. Выпады, взмахи и поднимание ноги вперед, назад в сторону. Удержание поднятой ноги (как можно выше). Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки сериями по 20-30 прыжков на двух и одной ноге, прыжки на возвышение (горка матов), то же с отягощением (МЯЧ).

Упражнение для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно; упражнения на ощущение правильной осанки. Перелезание через препятствия (бревно, конь, брус). Лазание с помощью ног по гимнастической стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче (на обеих и одной ноге).

Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа - с касанием ног грудью. Из седа ноги врозь наклон с касанием грудью пола (с удержанием в течение 2-3 сек.). Лежа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой.

В упоре стоя, ноги врозь (широко) повороты туловища с касанием бедром пола. Из упора сидя, ноги врозь (широко) "лягушка". Мост из положения лежа, из положения стоя у стены. Стоя у стенки, поднимание ноги как можно выше (с помощью и самостоятельно) и удержание ее на высоте пояса, плеч и головы. Шпагат - правой, левой, прямой.

Из вися стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом) выкрут в плечевых суставах. В висе сзади на перекладине, на одной жерди - провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: Разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапе начальной подготовки; то же с движениями руками (различного характера и в разном темпе). Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением вперед; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба с выпадами.

Повороты: Повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками. Повороты скрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца. Повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°. Одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: Вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками. Различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями.

Боковое равновесие с наклоном. Упоры - заднее равновесие.

Прыжки: Различные сочетания из прыжков, пройденных на этапе начальной подготовки. Прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе. Прыжки со сменой ног вперед; прыжок махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Поднимание рук, расслабление их. Одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх. Поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскостях в выпадах, в сочетании с

равновесиями. Взмахи руками вперед, в сторону; то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног.

У опоры: наклоны назад (и.п. - лицом, боком к опоре), наклоны в стороны (то же с "оттяжкой" в сторону, противоположную наклону); наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре - наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы. Из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад. Сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче (на обеих и одной ноге).

Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием лбом ног, из седа - с касанием ног грудью. Из седа ноги врозь, наклон с касанием грудью пола с удержанием в течение 2-3 сек. Лежа на спине, поднимание ног и касание носками пола за головой.

В упоре стоя, ноги врозь (широко) - повороты туловища с касанием бедром пола. Из упора сидя, ноги врозь (широко) "лягушка". Мост из положения лежа, из положения стоя у стены. Стоя у стенки, поднимание ноги как можно выше, с помощью и самостоятельно и удержание ее на высоте пояса, плеч и головы.

Шпагат - правой, левой, прямой.

Из виса стоя, сзади на гимнастической стенке (широким хватом) - выкрут в плечевых суставах. Вис сзади на перекладине, на одной жерди - провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры.

1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.
2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
3. Освоение батман фразпэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рессэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рессэ, гран батман жэтэ руанте.
4. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.
5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.
6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.
7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине.

8. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.
9. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.
10. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.
11. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).
12. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.
13. Выполнение серии прыжков с поворотом.
14. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
15. Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).
2. Взмахи руками в стороны-кверху.
3. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.
4. Волны в стороны лицом к опоре.
5. Обратная волна туловищем.
6. Целостные волны, целостные взмахи.
7. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография.

1. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

2. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.

3. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени(поворотом), то же левой.

4. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.

5. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.

6. Сед одна нога вперед (выворотом), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотом). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.

7. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

8. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).

9. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.

10. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.

11. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

12. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.

13. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.

14. Лежа на животе согнуть выворотом одну ногу (пассе), то же с Другой.

15. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги.

16. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).

17. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

4. Повороты: шэнэ в быстром темпе;

5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассе на 360, 540°.

6. Поворот махом ноги вперед, назад.

7. То же в равновесие на всей стопе.

8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа-
9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).
10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
11. Прыжок шагом с разбега.
12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.
13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.
14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.
16. То же с падением в упор лежа.
17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.
2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
3. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассе (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. Повороты махом ногой назад.
6. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).
7. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
8. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).
9. Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

ИЗБРАННЫЙ ВИД УТГ-1/девушки/

1. Акробатика: - С подскока или разбега рондат-фляк – отскок вверх в доскок,- с 2-3 шагов разбега темповой вперед на две, -кувырок назад с прямыми руками в упор лежа-толчком ног продеть прямые ноги в сед, - с разбега наскок на две-толчком двух ног прыжок вверх с группировкой, - с шага прыжок в стойку на руках (обозначить)- кувырок вперед, встать с прямыми ногами,- любой поворот на одной ноге на 180°, любой хореографический прыжок из таблицы, шпагат любой.
2. Опорный прыжок: - переворот вперед через стол 105см или через горку матов 100 см.
3. Брусья: - с прыжка вис углом подъем разгибом- отмах,-вис углом – подъем двумя в упор сзади, - переставляя руку, в хват снизу, поворот в упор, - отмах, -оборот назад в упор, - через вис согнувшись соскок дугой.
4. Бревно: - наскок в упор, силой, разводя ноги, с прямыми руками, шпагат продольно с опорой руками, -кувырок вперед, в положение лёжа на спине согнувшись ноги вертикально, руками держаться за бревно, -любой медленный переворот, -поворот на 180° на двух ногах,любое равновесие с прямой ногой (выше 45° от горизонтали), - прыжок хореографический (любой из таблицы), прыжок прогнувшись, шаги голопа, поочередно правая/левая спереди, - соскок- рондат.

ИЗБРАННЫЙ ВИД УТГ-1 /юноши/

1. Акробатика: - переворот вперед на одну – переворот вперед на две, - отскок вверх прямым телом,-кувырок вперед в упор присев – подъем разгибом с головы, -рондат- фляк – отскок вверх прогнувшись (отскок можно заменить на сальто назад в группировке),-шпагат (2 сек)- из любого И.П. силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (обозначить), -равновесие (любое 2 сек), -хореографический прыжок (любой), -с небольшого разбега, сальто вперед в группировке.

2. Конь (грибок диаметром 60см): - 10 кругов , -соскок правым или левым боком к снаряду.

3. Кольца: - Размахивания в висе, -махом назад выкрут вперед прогнувшись-мах назад, -махом вперед выкрут назад прогнувшись (или через вис согнувшись, разгибаясь выкрут назад), -мах вперед,- мах назад, -соскок сальто назад прямым телом.

4. Прыжок (конь или горка матов, высота – 110 см) -Переворот вперед.

5. Брусья (низкие): - И.П.- стоя в жердях, -с прыжка вис согнувшись мах вперед махом назад подъем разгибом в упор, - махом вперед угол (2сек), - стойка силой с прямыми руками ноги врозь(вместе) (обозначить), - мах вперед, - мах назад, - махом вперед соскок с поворотом на 180° через жердь на левой (правой) руке.

6. Перекладина: - И.П. – вис, поднимая прямые ноги спереди- бросок назад- бросок вперед- бросок назад, -мах дугой –мах назад,- подъем разгибом- отмах, -оборот назад в упор, спад мах дугой, -соскок махом назад.

ИЗБРАННЫЙ ВИД УТГ-2 года обучения /девушки/

1. Акробатика: - Рондат – фляк – сальто назад в группировке,-с разбега сальто вперед в группировке,- темповой вперед на одну- темповой вперед на две- отскок вверх, встать в доскок, -из стойки на руках, курбетом ставя прямые ноги на ковер, кувырок назад с прямыми руками ногами в стойку на руках (обозначить), - с подскока рондат- три фляка – отскок вверх в доскок,- любой поворот на 360°, на одной ноге,. – два разных хореографических прыжка из таблицы трудности. Один из которых выполняется с одной ноги с разведением ног 180°. Второй выполняется с одной или с двух.

2. Опорный прыжок: - переворот вперед через стол. (115 см)

3. Брусья: -С прыжка вис углом подъем разгибом, - отмах, - оборот назад не касаясь, поставить прямые ноги на жердь, оборот на согнутых ногах- прыжок на верхнюю жердь,- подъем разгибом- отмах, отодвиг- большим махом вперед подъем переворотом в упор,- отмах, - соскок дугой.

4. Бревно: - наскок в упор, силой, разводя ноги врозь, угол ноги врозь- силой поднимая спину, шпагат продольно с опорой руками,- медленный переворот назад, вперед, переворот боком с поворотом (колесо),- поворот на 180° в остановку на одной ноге, другая согнутая, стопа на уровне колена, колено направлено вперед, сисон в остановку (не менее 1 сек) соскок-сальто назад в группировке или с разбега сальто вперед в группировке толчком двух ног.

ИЗБРАННЫЙ ВИД УТГ-2 года обучения /юноши/

1. Акробатика: - И.П. – О.С., - переворот вперед на одну- переворот вперед на две- отскок вверх в доскок, -с разбега сальто вперед в группировке, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки, - с небольшого разбега переворот - кувырок в стойку на руках с прямыми руками, - шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.), - хореографический прыжок (любой)

2. Конь-махи (без ручек): -И.П.-О.С.- стоя поперек к коню,- не менее 2 кругов поперек на теле, - проходка вперед (за любое количество кругов), - не менее двух кругов лицом наружу, - поворот в упор поперек за любое количество кругов, - соскок: перемахом двумя вперед с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню (заножка).

3. Кольца: - И.П. – вис, размахивание в висе, два выкрута вперед, -подъем махом назад в упор,-угол (2сек),-силой стойка на согнутых руках (стойка на плечах)(обозначить),- силой опускание в вис прогнувшись,-вид согнувшись, разгибаясь два выкрута назад, сальто назад прогнувшись в соскок.

4. Прыжок: - переворот вперед (высота стола– 115 см).

5. Брусья: - с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад, - мах вперед – подъем разгибом в упор – мах назад, - спад в вис, согнувшись, в висе согнувшись мах вперед,, мах назад, мах вперед, -махом назад подъем разгибом в упор- мах назад, махом назад подъем в упор, -махом вперед угол(2 сек), -силой согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2сек),- махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку.

6. Перекладина: - И.П. – вис, - поднимая прямые ноги спереди, бросок назад, -мах дугой, мах назад, - махом вперед перемах в вис согнувшись ноги врозь, мах назад с разгибанием в вис, -махом вперед подъем разгибом в упор- отмах, два больших оборота назад, -большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка), - отталкиваясь двумя руками, соскок встать лицом к перекладине.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3, 4, 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Бег на 60-100 м; бег на скорость (30-60 м); бег с заданной частотой шагов на 30-60 м; бег по разметкам; бег с заданной скоростью; бег на 300-600 м; прыжки в длину и высоту с места и разбега.

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, переноской груза и др. движениями, баскетбол, волейбол и др. по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. Лазание по канату с помощью и без помощи ног на время (3-4 м). Лазание по канату с остановками и завязывание петель, восьмеркой, спиралью. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с гантелями, набивными мячами из разных и.п. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Стоя лицом к гимнастической стенке, за рейку которой закреплен амортизатор или резиновый бинт: поднимание рук вверх с отведением их назад за голову; то же, но круговые движения руками книзу и вверх; то же, но с наклоном туловища вперед (имитация выкрутов вперед, назад); то же, но стоя спиной к гимнастической стенке. Из ил. руки вверх, амортизатор закреплен сверху (над головой): опускание рук вниз через стороны и вперед с преодолением сопротивления амортизатора; то же, но сгибая и разгибая руки.

В висе подтягивание в быстром темпе (по 10-12 раз). Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек (3-4 остановки в процессе подтягивания); то же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно), удерживая ногами МЯЧ.

В упоре сгибание и выпрямление рук в быстром темпе; то же, но медленно с остановками по ходу движения. В упоре лежа (ноги на 8-10 рейке, руки на скамейке) сгибание и выпрямление рук быстро и медленно с остановками.

Выкруты в плечевых суставах с палкой, веревкой, скакалкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, на одной жерди брусьев, низкой перекладине. Упражнения в расслаблении мышц рук и плечевого пояса стоя, сидя, лежа. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с нтелями, набивными мячами, грифом штанги, преодолевая сопротивления амортизатора или соупражняющегося - поднимание его на спине при наклоне вперед и сопротивляясь его нажиму на спину в наклоне стоя и сидя). Лежа на спине, поднимание прямых ног с касанием ноками пола за голо - вой; то же, но удерживая ногами МЯЧ. Из седа и лежа на бедрах на скамейке, коне (ноги закреплены или удерживаются соупражняющимся) – наклоны, повороты. Из седа и стойки наклон вперед с касанием грудью, лбом прямых ног и удержание туловища в положении наклона 3-4 сек. Стоя на расстоянии шага от стены, руки вверх - наклоны назад с касанием руками стены на уровне пояса. Стоя на коленях, руки вверх - наклон назад с доставкой нем руками пола. Упражнения в расслаблении мышц туловища стоя, сидя, лежа. Чередование напряжений и расслаблений мышц туловища.

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки; то же с отягощением (мешочек с песком 0,5 кг- 1 кг) или преодолевая сопротивление резинового бинта, закрепленного одним концом за рейку стенки, а другим за стопу упражняющегося; то же с удержанием высоко поднятой ноги. Полуприседания и приседания с грузом (МЯЧ, гриф

штанги); то же быстро с подтягиванием вверх (вес груза до 20% веса тела). Стоя у гимнастической стенки, поднять ногу в сторону и, опираясь стопой о рейку на высоте плеч (головы), поворот боком к стенке, прижимаясь к ней; то же, но поднять ногу вперед, стоя лицом к стенке (шпагат). Стоя боком к стенке, опереться поднятой ногой о рейку на высоте пояса, пружинящими движениями стремиться присесть как можно ниже, не сгибая поднятой ноги; то же, но, поворачиваясь лицом к стенке, наклон вперед без сгибания опорной ноги. Шпагат, опираясь ногой о 3-4-ю рейку гимнастической стенки. Прямой шпагат и поворот вправо и влево. Стоя, сидя и лежа - свободное встряхивание и расслабление мышц ноги. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. В упоре лежа перемах одной (согнутой и прямой) вперед в шпагат. В упоре лежа перемах согнувшись и согнувшись в упор лежа сзади. В упоре поднимание согнутых ног в высокий угол. В упоре поднимание тела с согнутыми нога - ми на прямых руках (стремиться поднять спину и таз как можно выше). Из седа, опираясь на руки, поднять ноги в высокий угол с помощью. Из седа ноги врозь, опираясь на прямые руки, поднять спину с помощью (стремиться встать или пронести прямые ног назад). Из седа ноги врозь на брусках, хват впереди - поднимая спину, пронести согнутые (прямые) ноги в упор и возвратиться в и.п. В упоре на руках (на брусках) поднять тело и сгибая ноги перейти в высокий упор согнувшись. В виси поднимание прямых ног с перемахом в вис сзади и возвращение в и.п., не сгибая ног. Из виси сзади силой, не сгибая ног, переход в вис согнувшись. Мост наклоном назад и переворотом вперед. Упражнения в расслаблении мышц рук, туловища, ног (последовательно) стоя, сидя и лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

УТГ-3 -4 года обучения/девушки/

1. Акробатика: - Акробатическое соединение : рондат – фляк-темповое сальто назад –фляк –сальто назад в группировке.(окрошка),-рондат-фляк-сальто назад прогнувшись,-темповой вперед на одну ногу-темповой вперед на две в отскок,-серия из двух гимнастических прыжков с одной ноги, один из которых с разведением ног в шпагат, поворот на одной ноге на 360° (любой).

2. Опорный прыжок: - переворот вперед через стол.

3. Брусья: - И.П.-стоя лицом к н/ж подъем разгибом – отмах в стойку на руках, - оборот не касаясь в стойку на руках, - оборот назад в упоре стоя согнувшись, прыжок с н/ж на в/ж,- подъем разгибом- отмах в стойку на руках большой оборот назад, - оборот назад в упоре стоя согнувшись, - соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш).

4. Бревно: - Связка: медленный переворот назад-фляк,- медленный переворот вперед в стойку на одной, с удержанием другой,, - поворот на одной ноге на 360° градусов (любой),- прыжок в шпагат (любой), - соскок: рондат, сальто назад в группировке.

Т-3 -4 года обучения /юноши/

1. Акробатика: - - переворот вперед на две- переворот вперед с двух на две- сальто вперед в группировке, - рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием,- сальто назад с прямым телом с поворотом на 360°, шпагат (любой),- кувырок назад в стойку- кувырок назад в стойку с поворотом на 360°- кувырок назад в стойку с поворотом на 180°- кувырок вперед через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками (спичаг) держать 2сек.,- 2 круга двумя или двумя ноги врозь.

2. Конь-махи: - не менее 2 кругов поперек, -проходка вперед («Мадьяр»),- не менее 2 кругов наружу,-проходка назад («Шивадо»),-круг с поворотом на 90° у пор продольно, круг с поворотом на 180° («Стойкли или «Чешский круг»),-соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца: - горизонтальный вис сзади, -угол, -стойка силой, - выкрут вперед, -подъем махом назад в упор, - выкрут назад, -соскок сальто назад прямым телом.

4. Прыжок: высота прыжкового стола 125 . - переворот вперед, - переворот вперед сгибаясь-разгибаясь.

5. Брусья: Из виса подъем разгибом в упор, -махом назад стойка на руках,- оборот под жердями в упор, - угол,- стойка силой согнувшись ноги врозь (вместе) прямыми руками (спичаг),- из стойки на руках мах вперед, мах назад с поворотом на 180° плечом вперед с стойку на руках- мах вперед, мах назад с поворотом на 180° плечом назад в стойку на руках, - сальто назад прямым телом (или сальто вперед согнувшись) в соскок.

6. Перекладина: - подъем махом назад в стойку на руках, -оборот назад в упоре в стойку на руках,- большим махом поворот кругом с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках,- большим махом поворот кругом с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках,- большой оборот с поворотом кругом в хват снизу («Келлеровский»),-большой оборот вперед хватом снизу; большим махом поворот кругом в хват снизу в стойку на руках,- хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперед с поворотом кругом через стойку в хват сверху,- сальто назад прямым телом в соскок.

УТГ-5 года обучения /девушки/

1. Акробатика: - рондат – темповое сальто – темповое сальто –фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием, - темповой переворот вперед– сальто вперед, - рондат –фляк– сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° градусов, - рондат –фляк – сальто назад сгибаясь- разгибаясь, - кувырок назад в стойку на руках – 360° градусов, медленный переворот назад с остановкой в стойке на руках в шпагате- - продев в шпагат в сед на полу. Показать три шпагата, прыжковая связка: прыжок со сменой ног перекидной с приземлением на одну ногу, поворот на одной ноге на 360°, прыжковая связка.

2. Опорный прыжок: - переворот вперед.

3. Брусья: И.П.-вис,- мах дугой –мах назад, - мах вперед с поворотом на 180° с поочередным перехватом рук (санжировка),- мах вперед с поворотом на 180° с одновременным перехватом рук (санжировка),- мах вперед с поворотом на 180° с одновременным перехватом рук (санжировка),- оборот назад не касаясь в стойку на руках, - большой оборот назад,- большой оборот назад с поворотом на 360°,- большой оборот назад с поворотом на 180° в хват снизу (келлеровский),- большой оборот вперед хлестом,- большой оборот с одновременным хватом рук в хват сверху в стойку на руках,- большой оборот назад,- большим махом вперед сальто назад прямым телом.

4. Бревно: - И.П. –стойка лицом к бревну поперек с противоположной стороны соскока. С прыжка угол ноги врозь- силой, согнувшись .прямыми руками, ноги врозь стойка на руках (спичаг)- разведение ног в шпагат (правая/левая) продольно бревну,- медленный переворот вперед в стойку на одной с удержанием другой,- прыжок «олень», -переворот боком с поворотом 90, руки вперед, ноги вместе или последовательно,-сальто назад в группировке,- прыжковая связка из 3 прыжков, прыжок шагом, прыжок прогнувшись, прыжок в шпагат с двух на две,- поворот на 180° (в остановку) на одной ноге, вторая спереди на ровне горизонтали или выше,-через положение приседа-перекат назад в стойку на лопатках (обозначить) разведение ног в шпагат продольно бревну, соединить ноги-перекат в пистолет, три шага в приседе на носках, медленный переворот назад в стойке на руках шпагат-соединить ноги –развести ноги в шпагат, приставляя ногу, фляк с поочередной постановкой ног, - фляк назад на две ноги, -соскок: рондат-сальто в группировке с раскрыванием.

УТГ-5 года обучения /юноши/

1. Акробатика: - переворот вперед на две- переворот вперед с двух на две- сальто вперед в группировке, - рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием,- сальто назад с прямым телом с поворотом на 360°, шпагат (любой),- кувырок назад в стойку- кувырок назад в стойку с поворотом на 360°- кувырок назад в стойку с поворотом на 180°- кувырок вперед через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками (спичаг) держать 2сек.,- 2 круга двумя или двумя ноги врозь.

2. Конь-махи: - два прямых скрещения,- из кругов поперек на теле,2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90 со входом в ручки), «чешский круг», «стойки А», переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле, круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле),- соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца: - Любой элемент III группы трудности не ниже группы «В», -выкрут (вперед или назад),- высокий выкрут через стойку на руках (вперед или назад), - стойка силой не ниже группы «В»(любая), большой оборот вперед или назад, _соскок двойное сальто назад в группировке.

4. Прыжок: -высота прыжкового стола 125 см. или 135с м. , - переворот вперед – сальто вперед в группировке, переворот вперед сгибаясь- разгибаясь.

5. Брусья: - из упора на руках подъем махом вперед в упор,- оборот назад под жердями в упор, _ большим махом подъем вперед в упор с прямыми ногами («мой»),-махом впередс поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»),- мах назад с поворотом на 180° плечом вперед (или назад) в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперед согнувшись) в соскок.

6. Перекладина: - подъем махом назад в стойку на руках, - большим махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках, - большим махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом в хват сверху в стойку на руках, - хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, - хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперед-перемах в вис согнувшись, оборотом вперед выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»), большим махом назад перехват в хват снизу- большим махом назад перехват в хват сверху в стойку на руках, - оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («штальдер»), -сальто назад прямым телом в соскок.

ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Общая и специальная физическая подготовка

Основной задачей СФП гимнастов групп совершенствования спортивного мастерства является не только развитие двигательных качеств, сколько поддержание достигнутого уровня (имеется в виду, что он уже достаточно высокий, оптимальный). Упражнения ОФП главным образом используются в качестве средства восстановления.

Легкая атлетика. Бег на скорость с ускорением на 30 - 60 - 100 м; бег с заданной скоростью на 30 - 60 - 100 м; бег на 800 м по пересеченной местности. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с преодолением препятствий, лазанием, метанием, прыжками, акробатическими упражнениями.

Специальная физическая подготовка

Обще развивающие упражнения те же, что для учебно-тренировочных групп, в разных вариантах и сочетаниях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук и круговые движения ими в разных направлениях с гантелями до 2 кг; то же с набивными мячами весом до 3 кг; то же с резиновым амортизатором; подтягивание в висе (медленно) с отягощением (вес до 50% веса тела); то же быстро.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и круговые движения по максимально большой амплитуде; то же с отягощением - набивными мячами, гантелями (весом до 2 кг), преодолевая сопротивление амортизатора; из положения лежа бедрами на коне (ноги закреплены) - сгибание и выпрямление тела с отягощением (набивные мячи, гантели), преодолевая сопротивление амортизатора, то же, сидя на коне (с опорой бедрами).

Упражнение для ног: стоя у гимнастической стенки - поднимание и круговые движения ногой с отягощением (мешочки с песком) весом 1-2 кг; взмахи ногами с доставанием носком подвешенного на высоте головы мяча; приседание с набивным мячом; то же быстро с выпрыгиванием вверх (вес отягощения до 20% веса тела).

Шпагат правой, левой вперед; шпагат прямой; шпагат, стоя у гимнастической стенки; шпагат с опорой одной ногой на МЯЧ.

Упражнения для всего тела: упражнение на ощущение правильной осанки - у стенки, у зеркала, стоя в строю, самостоятельно. Из упора присев - силой стойка на руках; то же прямыми руками; то же, сгибая руки, но не сгибая ноги; то же, не сгибая руки, ноги врозь. Из упора присев ноги врозь - упор на руках, упираясь ногами в плечи. Из упора лежа - толчком

ногами, сгибаясь и разгибаясь, в упор стоя согнувшись. Из седа ноги врозь - опираясь руками впереди, встать, не сгибая ноги. Из упора лежа - перемах ноги врозь. Из седа - опираясь на руки, перемах согнув ноги (и перемах ногами) в упор стоя согнувшись. Из шпагата - опираясь руками, упор стоя согнувшись. В упоре на брусках - поднимание ног в высокий угол; перемах ногами врозь вне. Из виса сзади или виса стоя сзади (на гимнастической стенке) - силой переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми ногами. Из упора стоя спиной к гимнастической стенке (опираясь о нее спиной) - силой стойка на руках с прямыми ногами. Из виса спиной к гимнастической стенке - поднимание прямых ног с касанием носками мест хвата; то же, поднимая ногами МЯЧ или мешочек с песком (вес 1-2 кг). Подъем переворотом (силой), поднимая ногами МЯЧ или мешочек с песком.

Упражнения в расслаблении отдельных мышц и всего тела (стоя, сидя, лежа).

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ССМ-1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ /девушки/

1. Акробатика: - 1. Танцевальное соединение, состоящее из двух разных прыжков с одной ноги или подскоков (из таблицы элементов), соединённых прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, подскоки, шассе, повороты шанэ), один из которых со шпагатом в 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь – 0.5 (Цель состоит в том, чтобы показать движение по большой площади). - Прыжки или повороты не разрешаются, потому что они делаются на месте. Повороты шанэ (½ поворот на двух ногах) разрешаются, потому что это движение. - Если прыжок или подскок выполняется первым элементом в танцевальном пассаже, то приземление должно быть на одну ногу. 2. Сальто с поворотом вдоль продольной оси (мин. 360°) – 0.5 3 Двойное сальто – 0.5 4. Сальто назад и сальто вперед (не маховые), могут быть выполнены в одной или разных акробатических сериях – 0.5

2. Прыжок: Любой прыжок из таблицы трудностей.

3. Брусья: - Упражнение должно включать элементы из различных групп: а) Обороты и махи – большие обороты назад – большие обороты вперед – махи и обороты не касаясь – Штальдер вперед/назад – обороты в упоре стоя вперед/назад) Элементы с фазой полета – полеты с ВЖ на НЖ (или наоборот) – контр перелеты (через жердь) – перелеты через ту же жердь в вис на той же жерди – контр перелеты с НЖ на ВН – сальто 1. перелет с ВЖ на НЖ 0.50 2. элемент с полетом на той же жерди 0.50 3. различные хваты (не отмах, не наскок или соскок) 0.50 4. элемент без полета с поворотом мин. на 360° (не наскок) 0.50

4.Бревно: Одно соединение минимум из 2х разных танцевальных элементов: один из них прыжок со одной или двух ног с шпагатом 180° (вдоль или поперек) или прыжок ноги врозь – 0.5 2. Поворот (группа 3) или кувырок/флер* - 0.5 3. Одна акробатическая связка, минимум из двух элемента с фазой полета**, один из них сальто (элементы могут быть одинаковыми) – 0.5 4. Акробатические элементы в разных направлениях (вперед/боком и назад) - 0.5

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА ССМ-1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ /юноши/

1. Акробатика: - не акробатические элементы,- акробатические элементы с движением вперед (сальто и перевороты), полеты кувырки (без сальто), - акробатические элементы с движением назад (сальто и фляки), -Арабские сальто,- концовка упражнения не может быть элементом группы , - двойное сальто должно быть включено в упражнение и должно быть среди 10 засчитанных элементов.

2. Конь-махи: - одноножные махи и скрещения,- круги ноги вместе и врозь с и/или без противоходов и через стойку на руках, круги с поворотами, флопы и комбинированные элементы; - проходы, включая Кроль, Тонг Фей, Ву Гуонян, Рот и проходы с противоходом,- соскоки .

3. Кольца: - подъемы разгибом, маховые элементы и маховые элементы через или в стойку на руках (2 сек.) ,-силовые и статические элементы (2 сек.),- маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами (2 сек.) ,- соскок.. Прыжок: -

4. прыжок: -Любой прыжок из таблицы трудностей.

5. Брусья: - элементы в упоре или через упор на 2 жердях,- элементы из упора на руках,- элементы в висе на 1 или 2 жердях и обороты под жердями,- соскок.

6. Перекладина: - маховые элементы в висе с и без вращений, -перелеты, - элементы, исполняемые близко к перекладине и Адлер типа элементы, - соскок.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки. пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения-Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений *увеличиваются постепенно* за счет количества

повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

Упражнения на бревне.

1. Совершенствование пройденных движений.
2. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий.
3. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

Планирование подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Подготовительный период охватывает два месяца - сентябрь-октябрь. Он направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, решает задачи дальнейшего освоения техники сложных элементов и соединений, разучивания и совершенствования обязательных и произвольных комбинаций. Период завершается кратковременной подготовкой и участием сильнейших гимнастов данной возрастной группы во всесоюзных молодежных соревнованиях.

Подготовительный период включает в себя два этапа.

Длительность *первого этапа* (базовой подготовки) составляет четыре недели, второго (специализированной подготовки) примерно пять недель.

Главная задача первого этапа подготовительного периода расширение функциональных возможностей организма гимнастов средствами ОФП и СФП. В течение первых четырех недель объем недельной нагрузки по ОФП составляет 6 часов и снижается лишь к 5-й неделе. В то же время нагрузка по СФП к пятой неделе возрастает до 8 часов в неделю.

В начале *первого этапа* проводится углубленное медицинское обследование, а в конце первого этапа, на пятой неделе - текущее обследование, цель которого определить приспособляемость организма гимнастов к постепенно повышающимся тренировочным нагрузкам.

Задачей технической подготовки на этом этапе является в основном совершенствование техники базовых элементов. Тренировочные нагрузки постепенно повышаются от 800 до 1600 элементов в неделю. Предполагается, что к пятой неделе гимнасты должны достигнуть оптимального уровня работоспособности. Уже на первом этапе проводится ряд контрольных прикидок и соревнований, преследующих цель определить исходный уровень общей и специальной физической подготовленности и динамику вхождения в спортивную форму.

На *втором этапе* решаются задачи дальнейшего развития физических качеств, повышения работоспособности и специальной выносливости. Снижается нагрузка по ОФП, в то же время недельные нагрузки по СФП сохраняются на высоком уровне. Постепенно повышаются тренировочные нагрузки, достигая в неделю 2000 - 2200 элементов и 20 - 25 комбинаций.

Соревновательный период решает задачи закрепления ранее освоенных элементов и соединений в соревновательных условиях и одновременно с этим направлен на дальнейшее обучение новым сложным элементам и соединениям. Соревновательный период подготовки самый большой - с ноября по май. За это время гимнасты участвуют в зональных и финальных соревнованиях первенств и чемпионатов России.

В начале июня соревновательная деятельность заканчивается. Начинается переходный период подготовки.

Переходный период преследует спортивно-оздоровительные цели. Гимнасты в летние месяцы (июнь-июль) выезжают в спортивно-оздоровительные лагеря, где создаются особенно благоприятные условия для дальнейшего повышения общей и специальной физической подготовки, для спортивно-технического совершенствования. На лагерный период намечается перспективная программа обучения новым сложным элементам на следующий год подготовки. Процесс технического совершенствования и развития двигательных способностей гимнастов не прекращается. На первом этапе периода (июнь-июль) ведется интенсивная работа над объемным материалом учебной программы, осваиваются элементы

обязательных комбинаций. Недельные тренировочные нагрузки в спортивном лагере колеблются в пределах 1000- 1800 элементов.

В начале и в конце лагерного сбора рекомендуются испытания по ОФП и СФП.

В августе гимнасты активно отдыхают, выполняя индивидуальные задания по устранению недостатков в развитии физических качеств.

Психологическая подготовка

На этапах совершенствования спортивного мастерства желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессоров торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, новаторство и уверенность поведения, самоконтроль и др.

Сопоставление педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но для перспективного планирования.

Медицинское обеспечение

По форме и содержанию медицинское обеспечение групп совершенствования спортивного мастерства примерно такое же, что для учебно-тренировочных групп. В связи с приходящимися на эти этапы подготовки активным периодом пубертатного развития, который у гимнастов нередко протекает достаточно остро, комплекс клинических обследований может быть несколько расширен.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем организма юного спортсмена позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем организма юного спортсмена позволяют своевременно выявить предпатологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

15. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на начальном этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	12/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпиона и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	культурой и спортом.			спортивных объектах.
	Закаливание организма	12/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Положение о спортивных соревнованиях. Организационная работа по подготовке к соревнованиям. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика.
	Режим дня и питание спортсменов	14/20	август	Расписание учебно-тренировочных и учебного процесса. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивные снаряды по спортивной гимнастике	14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/выше трех лет обучения	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств спортсмена. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание спортсмена	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочных и учебного процесса. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая

				характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/106	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивной инвентарь и экипировка по виду спорта.	60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки по виду спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований по спортивной гимнастике.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности» Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и

				методов психологической подготовки спортсменов.
	Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс.	200	Январь	Современные тенденции системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия.	В переходный период спортивной подготовки.		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание. Гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	120	сентябрь	Задачи содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ спортсмена	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника спортсмена. Классификация и типы спортивных соревнований.

				Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка спортсменов как многокомпонентный процесс.	120	декабрь	Современные тенденции системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам спортивной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки.		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание. Гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Данная программа рассчитана на 10 лет. Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год. Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным планом), рассчитанным на 52 недели. Астрономический час – 60 минут. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях; участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными

организациями; самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Данная программа включает в себя IV этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (Т), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

I этап – этап начальной подготовки (НП), рассчитан на детей дошкольного и младшего школьного возраста (7-9 лет мальчики и 6-8 лет девочки) – до 2 лет. Занятия с детьми 6-8 лет НП 1-2 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 1,5- 2 часа.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Привлечение максимально возможного количества детей к регулярным занятиям спортом.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами гимнастических упражнений.
5. Овладение основами техники безопасности при работе на гимнастическом оборудовании и снарядах.
6. Приобщение к соревновательной деятельности.
7. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.
8. Выполнение нормативов III-II юношеских спортивных разрядов.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;
- общие знания об антидопинговых правилах.

II этап тренировочный (Т) до 5 лет обучения (9-14 лет мальчики и 7-12 лет девочки) – 5 лет. Занятия с обучающимися групп 1-5 года, проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа.

Задачи тренировочного этапа

Формирование базовой основы долговременной физической подготовки.

1. Формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой.
2. Воспитание специальных способностей (гибкости, ловкости, координации движений, выносливости).
3. Повышение общей физической подготовленности.
4. Совершенствование специальной физической подготовленности.
5. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
6. Выполнение нормативов I юношеского спортивного– III спортивного разрядов.
7. Стабильность формирования базовой физической подготовки.
8. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
9. Выполнение нормативов II-I разрядов, КМС

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов в официальных спортивных соревнованиях на третьем–пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта спортивная гимнастика;

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»; укрепление здоровья спортсменов;
- знание антидопинговых правил; - овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»; - овладение навыками самоконтроля;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания.

III этап – совершенствования спортивного мастерства ССМ (14 лет юноши и 12 лет девушки). Занятия с обучающимися проводятся 6 раз в неделю по 4 часа.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов.
2. Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки.
3. Совершенствование ранее изученных гимнастических упражнений.
4. Стабильность выступлений на соревнованиях регионального и российского уровня.
5. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации.
6. Выполнение разрядных нормативов МС, подтверждение КМС.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижения спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов; - знание антидопинговых правил;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»;;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в т.ч. с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности.

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку и не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза на определенном этапе.

IV этап- этап высшего спортивного мастерства.

VI. Условия реализации дополнительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в т.ч. на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством российской Федерации, существенным условием которых является право пользования материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 114н « Об утверждении порядка организации оказания первой

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях) (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

п.п.	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Бревно гимнастическое	штук	1
3	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5	Брусья гимнастические женские	штук	1
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
10	Дорожка для опорного прыжка	комплект	1
11	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12	Зеркало настенное (12х2м)	штук	1
13	Канат для лазания (диаметр 30мм)	штук	2
14	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15	Конь гимнастический маховый	штук	1
16	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17	Магnezия спортивная	кг	На человека (0.2)
18	Магnezница закрытая	штук	6
19	Мат гимнастический	штук	50
20	Мат поролоновый (200х300х40см)	штук	2
21	Мостик гимнастический	штук	6
22	Музыкальный центр	штук	1
23	Палка гимнастическая	штук	10
24	Палка для остановки колец	штук	1
25	Перекладина гимнастическая	штук	1
26	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)27	штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28	Подставка для страховки	штук	2
29	Поролон для страховочных ям (на 1 кв.м. ямы)	кг	40
30	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31	Скакалка гимнастическая	штук	20
32	Скамейка гимнастическая	штук	8
33	Стенка гимнастическая	штук	6

VII. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-

преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203, профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России <http://sportgymn.net.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru>
3. Белорусская ассоциация гимнастики <http://www.bga.by/rus/artistic>
4. <http://www.krugosvet.ru/node/39453>
5. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 129
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
7. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>
8. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>
9. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>
10. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr>
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL: <https://docs.cntd.ru/document/607212203>
12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. <http://udact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vm-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/>.

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков. А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М: Академия, 2006
2. Бутин И. М, Бутана И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М Физическая культура в начальных классах. - М: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
3. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. -М, 1993. -№5.-С. 41.

4. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. -М.: Дрофа, 2000.
5. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры - Под ред. А. Т. Брыкина. В.М. Смолевского.-М.: ФиС, 1985
6. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. /Спорт за рубежом. - М.: ФиС. 1986. -№1
7. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1987
8. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика/Методические рекомендации - Фрунзе, 1985.
9. Киевская О. Г Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского Заполярья: Дисс. Канд .пед. наук - СПб, 2001
- 10.Крючек Е. С, Кудашова Л.Т., Сомкини АА., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбТАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994
- 11.Кркак Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. -1999. - №1.
- 12.Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского. 2001.
- 13.Лисицкая Т. С, Ростовцева М. Ю., Ширковец ЕА_ Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. -1985.-№ 1.
- 14.Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. -М.: Академия, 1999.
- 15.Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение. 2006.
- 16.Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. -Ростов - на-Дону: Феникс, 2002
- 17.Михайлова Э. И, Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда-1987
- 18.Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустев; Под научной редакцией Н. А_ Заруба. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2004.
- 19.Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. -СПб.: СПбТАФК им. П. Ф.Лесгафта, 2001
- 20.Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать-' Н. Г. Озолин. - М.: Астрель. 2002.
- 21.Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. - М.: Педагогический поиск. 2000.
- 22.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: ФнС. 2000.
- 23.Попованова Н. А. Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 8. - С. 68.
- 24.Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - С. 8-9.
- 25.Сапин М. Р., Брыкина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. - М: Академия. 2002.
- 26.Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена. 1991.
- 27.Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. н-тов/ Б. А. Ашмарин. М Я. Виленский. К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина.-М.: Просвещение. 1979.
- 28.Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов' Г. С. Туманян. - М: Академия. 2006.
- 29.Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека.

- 30.- Новосибирск: НГПУ. 1999.
- 31.Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: Детство-пресс. 2000.
- 32.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта.
- 33.- 2-е изд., испр. и доп. -М.: Академия. 2002.
- 34.Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: Метод, пособие' И. А. Шипилина. - Краснодар: КГУФКСТ. 2003.
- 35.Шпаков В. П. Комплексные уроки /Физическая культура в школе. - 2001. - № 7. — С. 41-42
- 36.Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011-2013 гг.
- 37.Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
- 38.А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.
- 39.В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.
- 40.В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС.
- 41.Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат.
- 42.Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
- 43.А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС.
- 44.«Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.
- 45.Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка. МОГИФК. 1987.
- 46.Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка. МОГИФК. 1986.
- 47.Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК. 1989.
- 48.Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт». 2010.
- 49.А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт». 2012.
- 50.Дополнительная образовательная программа МБОУ ДОД «ДЮСШ-1» г. Рубцовск, 2015.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России <http://sportgymn.net.ru>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru>
3. Белорусская ассоциация гимнастики <http://www.bga.by/rus/artistic>
4. <http://www.krugosvet.ru/node/39453>
5. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: <http://www.magma-team.ru> 129
6. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: <http://spo.1september.ru>
7. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: <http://www.audit-it.ru>
8. Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: <http://www.dissercat.com>
9. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL: <http://psysports.ru>
10. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. <http://www.magma-team.ru/chikurov-aleksandr/trener/chikurov-aleksandr>
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика. Электронный ресурс. URL: <https://docs.cntd.ru/document/607212203>

12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. [http:// udact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vn-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/](http://udact.ru/law/pismo-minsporta-rossii-ot-12052014-n-vn-04-102554/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-sportivnoi/)
13. Примерная программа по профилактике допинга для занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР Электронный ресурс.
14. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/nauchno-prosvetitel/2239/>
15. Общие правила профилактики спортивного травматизма. Электронный ресурс. URL: <http://www.sportmedicine.ru/genruls.php>
16. Приказ Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. N 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1

21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Козел гимнастический	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнезница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
31.	Палка для остановки колец	штук	1
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 * объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Спортивная экипировка гимнастов

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Этапы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Количество (шт)	срок эксплуатации (лет)	количество (шт)	срок эксплуатации (лет)	количество (шт)	срок эксплуатации (лет)
1.	Кепка солнцезащитная	-	-	1	2	1	1
2.	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	-	-	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	-	-	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	-	-	1	2	1	2
5.	Кроссовки для зала	-	-	1	1	2	1

6.	Кроссовки легкоатлетические	-	-	1	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	-	-	2	1	3	1
8.	Носки	-	-	2	1	4	1
9.	Чешки гимнастические	-	-	6	1	10	1
10.	Тапки для зала	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка	-	-	2	1	3	1
12.	Шорты спортивные	-	-	1	1	2	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Минимальный возраст для зачисления детей на этап начальной подготовки у девочек – 6 лет, у мальчиков -7 лет. При этом, начиная с 4 лет, дети могут посещать спортивно-оздоровительные группы по дополнительной общеразвивающей программе для детей 4-7 лет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная гимнастика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние