**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Специализированная детско-юношеская спортивная школа №1»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Возраст обучающихся:** 6 - 18 лет

**Срок реализации:** до 10 лет

**Составили:**

**Зам. директора по УВР**

**Ведягина Л.В. ,**

**Заслуженный тренер РФ,**

**тренер-преподаватель**

**МОУ ДО «СДЮСШОР №1»**

**И.А. Загорских**

**г. ПЕТРОЗАВОДСК, 2015 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** |  |
| **1.** | **Пояснительная записка** |  |
| **2.** | **Учебный план** |  |
| 2.1 | Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану |  |
| 2.2 | Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям по этапам подготовки |  |
| 2.3 | Содержание программы |  |
| **3.** | **Методическая часть** |  |
| 3.1 | Формы организации тренировочного процесса |  |
| 3.2 | Методические приемы базовой технической подготовки |  |
| 3.3 | Организационно-методические требования к проведению испытаний по СФП |  |
| 3.4 | Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки |  |
| 3.5  3.6 | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку  Требования техники безопасности в процессе реализации программы |  |
| **4.**  4.1 | **Система контроля и зачётные требования**  Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по ФГС /юноши, девушки/ |  |
| 4.1.1 | Критерии оценки контрольно-переводных нормативов для групп этапа начальной подготовки /девушки/ |  |
| 4.1.2 | Критерии оценки контрольно-переводных нормативов для групп этапа начальной подготовки /юноши/ |  |
| 4.2 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по ФГС /юноши, девушки/ |  |
| 4.2.1 | Критерии оценки контрольно-переводных нормативов для групп тренировочного этапа /девушки/ |  |
| 4.2.2 | Критерии оценки контрольно-переводных нормативов для групп тренировочного этапа /юноши/ |  |
| 4.3 | Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по ФГС /юноши, девушки/ |  |
| 4.3.1 | Критерии оценки контрольно-переводных нормативов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства /девушки/ |  |
| 4.3.2  4.4  4.5  5.  5.1  5.2  5.3 | Критерии оценки контрольно-переводных нормативов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства /юноши/  Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки /девушки, юноши/  Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки  Перечень информационного обеспечения  Список литературы  Перечень аудиовизуальных средств  Перечень интернет-ресурсов |  |
| 6.1 | Приложение 1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки. |  |
| 6.2 | Приложение 2.Спортивная экипировка гимнастов |  |
| 6.3 | Приложение 3 Сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств |  |
| 6.4 | Приложение 4 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная гимнастика |  |
|  |  |  |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Спортивная гимнастика»» является дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта. Она направлена на отбор одаренных детей, на создание условий для физического воспитания и развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта на создание условий для непрерывности и преемственности физического воспитания обучающихся, относящихся к различным возрастным группам, повышение качества подготовки спортивного резерва и развития обучающихся с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; формирование и развитие творческих способностей обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания обучающихся, профессиональную ориентацию обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся.

Настоящая программа разработана на основании ст.84 Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125,приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 691 от 30.08.2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Программа разработана на основе типовой адаптированной программы по спортивной гимнастике для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства – разработанной авторским коллективом: Ю.К. Гавердовским, доктор пед. наук, профессор; Т.С. Лисицкой, канд. биолог. наук, профессор; Е.Ю. Розиным, канд. пед. наук, профессор; В.М. Смолевским, канд. пед. наук, профессор, изд. «Советский спорт», 2005г.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная 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, брусьях, 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, 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.

Одним из важных компонентов многолетней подготовки гимнастов и гимнасток, начиная с детского возраста, является - *физическая под­готовка.* В данной программе детально излагаются основы как общей (ОФП), так и специальной (СФП) физической подготовки. Материал ОФП да­ется, в основном, без дифференциации по группам обучения, поскольку цели, средства и методы этой по преимуществу оздоровительной и об­щеукрепляющей подготовки едины для всех занимающихся.

Наиболее детально излагается программный материал по СФП, име­ющий подразделы, посвященные всем основным необходимым гимнастам двигательным каче­ствам.

Важнейшее место в системе подготовки, как начинающих, так и со­вершенствующихся гимнасток и гимнастов занимает *техническая под­готовка,* связанная, прежде всего, с освоением большого круга систе­матически усложняющихся и совершенствующихся упражнений, представленных в программе.

Особое внимание в программе уделено проведению промежуточной аттестации в виде *диагностики и контроля физической подготовленности* занимающихся.

##### В данной программе представлены: модель построения подготовки гимнастов начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом спортивного совершенствования мастерства; продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Определена общая последовательность изучения программного материала, представлены контрольно-переводные нормативы

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций, данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения*.*

**Отличительной особенностью** данной программы является специфика условий ее реализации с учетом контингента воспитанников, квалификации тренерско-преподавательского состава и нормативных требований к структуре и содержанию дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Спортивная гимнастика».

**Цель программы** – 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.

**Основные задачи программы:** Основными задачами реализации Программы являются:  
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;  
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;  
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;  
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Основные задачи программы:**

1. Привлечь  максимально  возможное  число  детей  и подростков к систематическим занятиям спортом.
2. Создать условия для формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья, физического развития и совершенствования воспитанников.
3. Развивать физические,  интеллектуальные способности, нравственные, морально-этические и волевые  качества личности.
4. Создать условия для познания, творчества, профессионального самоопределения и достижения уровня спортивных успехов сообразно способностям.
5. Осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.
6. Повысить    уровень   физической    подготовленности    и    спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей обучающихся.
7. Привлечь к специализированной спортивной подготовке оптимальное число перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Региона и России.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает 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.

Основной целью программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Наиболее ярко соответствие занятий спортивной гимнастикой возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям.

Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы.

**Особенности реализации программы**

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 42 недели. Академический час – 45 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 III этапа спортивной подготовки: этап начальной (предварительной) подготовки (НП), тренировочный этап (Т) (включает в себя период базовой подготовки или начальной специализации и период углубленной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

I этап – этап начальной (предварительной) подготовки (НП), рассчитан на детей дошкольного и младшего школьного возраста (7-9 лет мальчики и 6-8 лет девочки) – до 3 лет. Занятия с детьми 6-9 лет НП 1-3 года обучения проводятся 3-4 раза в неделю по 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.

      II этап (1 период) – тренировочный (Т) (период базовой подготовки или начальной специализации) до 2 лет обучения (10-11 лет мальчики и 9-10 лет девочки) – 2 года. Занятия с обучающимися групп Т-1,2 года, проводятся 4-6 раз в неделю по 2-3 часа.

*Задачи тренировочного этапа (период базовой подготовки* или начальной специализации*) до 2 лет обучения:*

1. Формирование базовой основы долговременной физической подготовки.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, ловкости, координации движений, выносливости).
4. Повышение общей физической подготовленности.
5. Совершенствование специальной физической подготовленности.
6. Воспитание навыков соревновательной деятельности.
7. Выполнение нормативов I юношеского спортивного– III спортивного разрядов.

 II этап (2 период)– тренировочный (Т) *(период спортивной специализации)* свыше 2 лет обучения (12-14 лет мальчики и 11-13 лет девочки) – 3 года. Занятия с обучающимися 6-8 год, групп Т-3-5 года, проводятся 5-6 раз в неделю по 2-3 часа.

*Задачи тренировочного этапа (период спортивной специализации или углубленной специализации) подготовки свыше 2 лет обучения:*

1. Укрепление приёмов и знаний по технике безопасности при работе на гимнастическом оборудовании и снарядах.
2. Овладение  приёмами  техники и тактики работы на снарядах на уровне умений и навыков.
3. Совершенствование общей и специальной физической подготовки.
4. Формирование спортивной мотивации.
5. Стабильность формирования базовой физической подготовки.
6. Приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях.
7. 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 и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

III этап – совершенствования спортивного мастерства ССМ (15-17 лет юноши и 14-16 лет девушки) – 2 года (до 3 лет). Занятия с обучающимися, занимающимися 9-10 год обучения, группы ССМ- 1-2 года, проводятся 6 раз в неделю по 4 часа.

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства 2 лет подготовки:*

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 КМС – МС.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

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.

**Основными формами осуществления дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Спортивная гимнастика»** являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий, начиная с этапа начальной подготовки в объеме часов, предусмотренных в учебном плане (до 25%) (при наличии средств в учреждении), кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по акробатической и хореографической подготовке при условии их одновременной работы с обучающимися (гимнастами).

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:

1. *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.

**Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем учебно-тренировочной работы в группах и минимальное количество учащихся в группе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения по программе | Этап подготовки (группа) | Возраст обучающихся | Миним.  количество обучающихся\*\* | Миним.  количество обучающихся  в группе\*\*\* | Максим.  количество обучающихся  в группе\*\*\*\* | Максим.объем тренировочной нагрузки  в неделю\* | Уровень спортивной  подготовленности |
|  | *1. Этап начальной подготовки (НП)* | | | | | | |
| 1 | НП-1 г.об. | 6-7 лет | 14 | 8-10 | 16 | 6 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП |
| 2 | НП-2 г.об | 7-8 лет | 12 | 8-10 | 14 | 8 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, 3 юношеский спортивный разряд |
| 3 | НП-3 г.об | 8-9 лет | 12 | 8-10 | 14 | 8 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП; 2 юношеский спортивный разряд |
|  | *2.Тренировочный этап (Т)* | | | | | | |
| 4 | Т-1г.об. | 9-10 лет | 1 | 5-6 | 12 | 12 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП; 1 юношеский спортивный разряд |
| 5 | Т-2г.об. | 10-11 лет | 1 | 5-6 | 12 | 12 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП; 3 спортивный разряд |
| 6 | Т-3г.об. | 11-12 лет | 1 | 5-6 | 10 | 16 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП; 2 спортивный разряд |
| 7 | Т-4г.об | 10-12 лет | 1 | 5-6 | 10 | 18 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП; 2 спортивный разряд, выступать не ниже, чем  по 1 спортивному разряду |
| 8 | Т-5г.об. | 11-13 лет | 1 | 5-6 | 10 | 18 | выполнение контрольно-нормативных требований по ОФП, СФП; 1 разряд |
|  | *3.Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)* | | | | | | |
| 9 | ССМ-1г.об. | 12-14 лет | 1 | 3-4 | 6 | 24 | КМС |
| 10 | ССМ-2г.об. | 13-15 лет | 1 | 3-4 | 6 | 24 | КМС |

Примечание:

\* При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе, при этом разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Например: а) при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 6 человек; б) при объединении в расписании занятий в одну группу обучающихся на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 (12) человек.

\*\* Минимальная наполняемость в группах установлена учредителем МОУ ДО «СДЮСШОР №1». Начиная с тренировочного этапа исходя из учета оплаты в процентах за 1 человека.

\*\*\* Только по согласованию с учредителем предполагается формирование групп с учетом ФГС на условии часовой оплаты.

\*\*\*\* Максимальное количество обучающихся в группе установлено на основании рекомендаций учредителя, но с учетом ФГС.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**2.1 Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предметная область** | **%** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 5-10 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 15-25 |
| Избранный вид спорта | 45 |
| Хореография и акробатика | 20-25 |
| Самостоятельная работа | до 10 |

**2.2 Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **в % отношении от общего количества часов учебного плана** | **НП-1 (в час.)** | **НП-2 (в час.)** | **НП-3** | **Т-1 (в час.)** | **Т-2 (в час.)** | **Т-3 (в час.)** | **Т-4 (в час.)** | **Т-5 (в час.)** | **ССМ**  **до года (в час.)** | **ССМ**  **2 года (в час.)** |
|  | **Предметные области** | **(в час.)** |
| Аудиторная занятость | Теория и методика физической культуры и спорта | 5-10 | 13-25 | 17-34 | 17-34 | 25-50 | 25-50 | 34-67 | 38-76 | 38-76 | 50-100 | 50-100 |
| Общая и специальная физическая подготовка | 15-25 | 38-63 | 50-84 | 50-84 | 76-126 | 76-126 | 100-168 | 113-189 | 113-189 | 150-252 | 150-252 |
| Избранный вид спорта | 45 | 114 | 150 | 150 | 227 | 227 | 302 | 340 | 340 | 454 | 454 |
| Хореография и акробатика | 20-25 | 50-63 | 67-84 | 67-84 | 101-126 | 101-126 | 134-168 | 151-189 | 151-189 | 201-252 | 201-252 |
| Внеаудиторная занятость | Самостоятельная работа | до 10 | 22 | 33 | 33 | 48 | 48 | 66 | 74 | 74 | 100 | 100 |
| Медицинское обследование |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего за год | |  | **252** | **336** | **336** | **504** | **504** | **672** | **756** | **756** | **1008** | **1008** |

* **Годовой - план график рассчитан на 42 недели аудиторной занятости и самостоятельной работы в дни каникул;**
* **К – каникулы (в летний период месяцы каникул могут меняться)**

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

**2.3 Содержание учебного материала программы**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)

Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мысли­тельной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортив­ной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гим­настике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управ­ления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и от­дыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте.

Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произ­вольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судей­ства.

К основным средствам и формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, бесе­ды и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная ра­бота над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами, использование средств массовой информации и современ­ных научных технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготов­кой гимнастов, сводится к основным методическим фор­мам.

Первая из них - теоретико-методическое совер­шенствование в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса. Работая от под­хода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст, гимнастка учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оцен­ку, в том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессиональ­но совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и кол­легами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на со­ревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Вторая форма, содействующая теоретико-методическому совершен­ствованию-самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и сорев­новательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-трениро­вочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интен­сивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обуче­ния, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выста­вок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьез­ной музыки, театров и др.

Теоретические знания позволяют гимнастам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка обеспечивает формирование специальных знаний, которые необходимы для успешной деятельности в спортивной гимнастике. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований, инструктажи о технике безопасности.

**Программный материал в области теории и методики физической культуры и спорта:**

**История развития спортивной гимнастики.**

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

**Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.**

Классификация и терминология спортивной гимнастики. Понятия о технике спортивной гимнастики. Техническая подготовка спортивной гимнастики и факторы, её определяющие. Хореографическая подготовка спортивной гимнастики и факторы, её определяющие.

Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки спортсмена (физические упражнения, мыслительные упражнения, средства восстановления работоспособности). Технические средства и тренажѐры в подготовке спортсмена. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Периодизация спортивной тренировки.

**Правила соревнований, их организация и проведение.**

Соревнования по спортивной гимнастике, их цели и задачи. Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

**Нормативные требования к разрядам.**

Присвоение разрядов осуществляется согласно всероссийской классификации, действующей на срок олимпийского цикла.

**Антидопинговые мероприятия.**

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведения профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе программы по спортивной гимнастике «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов».

Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

**Сведения о строении и функциях организма**.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и еѐ функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лѐгкие. Значение сердечно-сосудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

**Гигиенические знания умения и навыки; Режим дня, закаливание организма. Основы спортивного питания.**

Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Поддержание в чистоте кожи, волос, ногтей.

Гигиеническое значение водных процедур. Основные правила закаливания. Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур.

Режим питания. Основы рационального питания. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся спортивной гимнастикой. Питание спортсмена в период снижения веса. Контроль состояния здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счёт ограничения питания и парной бани. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

Общий режим спортсмена.

Режим труда, отдыха, питания до и после тренировки, во время соревнований. Гигиена сна.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Вред курения и спиртных напитков.

Фармакология.

Антидопинговая профилактика, её содержание и вред. Вентиляция, температура воздуха, освещённость и влажность в спортивном зале.

Уборка зала.

**Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*.***

Оборудование залов для занятий по спортивной гимнастике.

Спортивная одежда и обувь спортсменки, уход за ними. Спортивные снаряды, применяемые на занятиях по спортивной гимнастике.

**Техника безопасности на занятиях по спортивной гимнастике. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия в спортивной гимнастике.

Профилактика травматизма на занятиях по спортивной гимнастике. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спортивной гимнастике, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах.

Последствие нерациональной тренировки спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЕВОЧКИ)

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 2x2 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 па 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, брусьях 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.

Подготовительные упражнения: подтягивание в висе лежа на канате (быстро) 6-8 раз; то же медленно в процессе подтягивания (3 остановки по 5-6 сек); то же в висе с захватом каната руками; то же из виса стоя (3-5 раз); лазание по канату с опорой ногами о стенку; лазание по канату с помощью ног (без времени) 3-4 м.

*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 иже 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 (скакалкой), 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 скакалкой; 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 па 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 па 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 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 девой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой; то же, но движения двумя руками с поочередными движениями то правой, толевой 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; т о 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 ( н а 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 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, Ш п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.
8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
10. Батман тандю жэтэ пуанте.
11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы парал­лельно (I закрытая позиция), на полупальцах.
2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.
3. Прямая волна вперед лицом к опоре.
4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

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 положении (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. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно­именную (противоположную) руку, прогнуться.
26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхнос­ти бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положе­ние 10 с, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.
28. 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.
29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предпле­чьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
32. 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, IIIсвободных 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.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/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: - переворот в упор, - отмахи в упоре, - оборот назад в упоре, - продев прямых ног в вис согнувшись, - продев прямых ног в вис углом – держать три счета, - соскок махом назад, дуга.

3. Бревно: - ходьба из различных исходных положений, - связка шагов, - кувырок вперед, бег, равновесие, танцевальные шаги, прыжки со сменой ног, - соскок прогнувшись.

4. Опорный прыжок: - наскоки на горку матов в упор присев (70 см), - соскок прогнувшись.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ /девушки/

1. Акробатика: - Стойка на руках - кувырок вперед в группировке в упор присев, - кувырок вперед согнувшись в сед, - складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев, - опускание в мост, вставание любое, - переворот боком (колесо), равновесие - прыжок прогнувшись, - элементы хореографии, рондат, стойка на руках – опускание в мост.

2. Брусья: - подъем переворотом в упор, - оборот назад в упоре, - отмах назад из упора, отмах назад из упора, - махом назад соскок в основную стойку соскок – дуга.

3. Бревно: - наскок в упор, - поворот на 180 в приседе и стоя (можно на двух носках), - равновесие держать 2 сек., - прыжок прогнувшись толчком двумя,

- соскок прыжок прогнувшись.

4. Опорный прыжок: - прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину.

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ)

Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) юных гимнастов может в отдельных случаях быть предметом специального урока. Чаще всего это бывает, когда основную часть занятия составляют элементы какого-нибудь другого вида спорта. Таким образом, может быть урок по легкой атлетике, по лыжам, плаванию, прыжкам в воду и т.д. Такие уроки или занятия планируются, как правило, в подготовительном и переходном периодах годичного цикла.

Специальная физическая подготовка (СФП) и специально-двигательная подготовка (СДП) на 1-м году обучения входят в содержание всех частей урока. В последующие годы обучения упражнения СФП и СДП, а также подвижные игры и эстафеты составляют основное содержание подготовительной и заключительной части урока.В процессе ОФП и СФП большое внимание следует уделять формированию правильной осанки.

Основными средствами ОФП для юных гимнастов групп начальной подготовки являются нормативы комплекса ГТО, прикладные и гимнастические упражнения с предметами (палками, мячами, легкими гантелями, резиновыми битами и амортизаторами) и без предметов, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта.

Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, быстроты. Под СФП имеется ввиду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ОФП (юноши)

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками (шагом) и преодолением препятствий. Ходьба с выпадами. Бег с изменением темпа и ускорениями (до 60 м.). Бег на скорость - 20-30 м (с высокого старта). Бег на 200-300 . 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. 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 - 2x2 м).

Строевые упражнения. Стойки "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, 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, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь на нее руками, с ускорением, по разметкам (80-100 см), с заданной скоростью и шириной тага.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на силу и быстроту.

Поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, набивным мячом, 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, набивным мячом, гантелями. Круговые движения туловищем. Сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа (на канате, брусьях 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), повторить 3 раза (после каждой серии 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 набивном мяче, на горке матов), сгибание и выпрямление рук быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии 30-40 сек. отдыха); то же, но в упоре лежа на полу; сгибание и выпрямление рук стоя с набивным 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 набивного 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.

Общеразвивающие 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 над 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 3-5 сек; в упоре лежа бедрами на скамейке, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки — прогибание туловища с подниманием набивного 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. Подготовительные упражнения; подтягивание в висе лежа на канате (быстро) 6-8 раз; то же медленно, с остановками в процессе подтягивания (3 остановки по 5-6 сек.); то же в висе с захватом каната руками; то же из виса стоя (3-5 раз); лазание по канату с опорой ногами о стенку; лазание с помощью ног (3-4 м без времени).

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны 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 пола ладонями, затем ног лбом и грудью); стоя 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, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), 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: стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, махи ногой вперед, назад, в сторону (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); стоя лицом (боком) к стенке, прямая нога на рейке на высоте пояса, приседать на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке; стоя у стенки поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью (не допускать болевых ощущений); стоя у стенки.

Специально-двигательная подготовка

Сочетание движений различными частями тела. Движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой; движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой; то же, но движения обеими руками с поочередными движениями го 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, но 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, левая нога в сторону и наоборот).

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

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

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 о.с. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки в низ, 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 и 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 величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение 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 висе без отягощения и с набивным мячом; приседание без отягощения и гантелями или набивными мячами; сгибание рук в упоре лежа в удобной скорости и в изометрическом режиме (медленно с остановками по 3 сек); поднимание ног в висе без отягощения и с отягощением (удерживать ногами мяч); метание мячей разного веса (набивных волейбольных); поднимание груза 1-5 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, переднезаднюю - и оба направления движения).

Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега. Ходьба на носках (вперед, назад, в сторону); ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте.

Повороты. Приставлением ноги; переступанием; скрестным шагом вперед, назад на 180°, 360°.

Равновесия. Стойка на носках руки на поясе, то же руки вперед, в стороны вверх; у опоры - вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны; на середине — вертикальное равновесие, переднее равновесие руки в стороны, вперед, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны.

Прыжки. По I, II, III (невыворотным) позициям; прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя прыжок моги врозь (в стороны), прыжок ноги врозь правая (левая) вперед, пряжки из III позиции толчком двумя, приземлиться на одну, другая в положении деми плие; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

Общеразвивающие упражнения. Для рук: основные положения рук- вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-книзу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-перед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти - вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена; сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка "волна" кистью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Для туловища и ног. Изучение различных положений: положение сидя – сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах.

Наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в I позиции, во II позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь. Поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа, на животе, спине, боку, в седе. Из упора на коленях выгибание и прогибание. Перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях. Наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь; наклоны в стороны; круговые движения туловищем; 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 булавами, гантелями, мешочками с песком; из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом выкрут с опусканием рук назад за спину и возвращением в и.п.; то же, но с веревкой (скакалкой), 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 опуститься как можно ниже; то же, но стоя на 2-3-й рейке стенки; из стойки ноги 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 легкости. Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: прыжки со скакалкой; 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 через набивные мячи, положенные на расстоянии 40-50 см один от другого (через 3-4-8 мячей) без остановки между прыжками; прыжки в длину с места и 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 по отрезкам 10 -20 м (по сигналам); бег на 20-30 м (с ходу); бег на 20-30 м на время; игры с бегом (типа эстафет).

**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: - переворот в упор, - отмахи в упоре, - оборот назад в упоре, - продев прямых ног в вис согнувшись, - продев прямых ног в вис углом – держать три счета, - соскок махом назад.

3. Бревно: - ходьба из различных исходных положений, - связка шагов, - танцевальные шаги, прыжки со сменой ног - кувырок вперед или назад, - соскок прогнувшись.

4. Опорный прыжок: - наскоки на горку матов (70 см), - соскок прогнувшись.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД НП-1 /юноши/**

1. Акробатика: - кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П., - падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад, - соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади, - сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.), - мост (2 сек.)

- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев, - стойка на голове и руках (2 сек.), - кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

2. Конь-махи: - наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить), проходка по телу коня без ручек по кругу.

3. Кольца: - И.П. – вис, - силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад, - мах вперед, мах назад, - махом вперед вис согнувшись (2 сек.), - вис прогнувшись (2 сек.), - мах назад, мах вперед, - мах назад, мах вперед, - махом назад соскок.

4. Опорный прыжок: - высота кубов 60 см, - с разбеге, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы, - из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.

5. Брусья: - И.П. – в середине брусьев, - с наскока в упор (2 сек.), - угол (2 сек.), - мах назад, мах вперед, - мах назад, мах вперед, - мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями (низкие брусья).

6. Перекладина: - И.П. – вис, - из виса, угол (2 сек.), - силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.), - силой вернуться в вис, броском поднести носки к перекладине, - броском мах назад, броском мах вперед (лодочки), - броском мах назад, соскок.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД НП-2,3 /девушки/**

1. Акробатика: - Стойка на руках - кувырок вперед в группировке в упор присев, - кувырок вперед согнувшись в сед, - складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев, - опускание в мост, вставание любое, - переворот боком (колесо), - стойка на руках – опускание в мост, - прыжок прогнувшись, - элементы хореографии.

2. Брусья: - подъем переворотом в упор, - оборот назад в упоре, - отмах назад из упора, отмах назад из упора, - махом назад соскок в основную стойку.

3. Бревно: - наскок в упор, - поворот на 180 градусов в приседе или стоя (можно на двух носках), - равновесие держать 2 сек., кувырок вперед, танцевальные шаги, прыжки со сменой ног, прыжок сессон - прыжок прогнувшись толчком двумя, - соскок прыжок прогнувшись или рондат.

4. Опорный прыжок: - прыжок в стойку на руках на горку матов с последующим приземлением на спину.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД НП-2,3 /юноши/**

1. Акробатика: - И.П. – О.С., - с шага переворот боком (колесо), - переворот боком (колесо) с поворотом на 90 градусов (приставляя ногу), - через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П., - равновесие (любое), - 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой, - падение вперед в упор лежа на согнутые руки, выпрямляя руки - шпагат (любой), - из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить), - упор присев, стойка на голове (2 сек.), - опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног, - разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев, - прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.

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.

3. Кольца: - И.П. – вис, - из виса силой в вис согнувшись (2 сек.), - силой опуститься в вис сзади (обозначить), - силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить), - вис прогнувшись (2 сек.), - махом назад выкрут вперед в вис прогнувшись (2 сек.), - мах назад, мах вперед, мах назад, - махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок.

4. Опорный прыжок: - высота кубов 110 см, - 1. с разбега с одного моста прыжок в упор присев, (замах ног не ниже 45 градусов) - прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления. 2. Переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см.,

5. Брусья: - И.П. – стоя в жердях вдоль, - с наскока в упор углом (2 сек.), - разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.), - через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед, - мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.), - сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад, - мах вперед, - махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь. На низких брусьях.

6. Перекладина: - И.П. – вис, - из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения, - махом вперед подъем переворотом в упор, - отмах, - оборот назад в упоре, - соскок дугой прямым телом.

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

1. подготовительный период - сентябрь-март (7 месяцев)

2. соревновательный - апрель-май (2 месяца)

3. переходной - июнь-август (3 месяца, самостоятельная работа или по режиму лагеря)

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 проводятся 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 (ДЕВУШКИ)

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 2x2 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 стенке и 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, брусья). 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 виса 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. У опоры - заднее равновесие.

*Прыжки:* Различные сочетания из прыжков, пройденных на этапе начальной подготовки. Прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе. Прыжки со сменой ног впереди; 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 фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, 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.

1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.
2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.
3. Элементы классического танца в различных соединениях: разно­видности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.
4. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).
5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в пры­жок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, пры­жок шагом кольцом, перекидной прыжок.
6. Выполнение серии прыжков с поворотом.
7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
8. 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, ноги вверх деми плие, гран плие.
2. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.
3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном соче­тании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
4. 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.
5. 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(поворотно), то же левой.
6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно.
7. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на од­ной линии).
10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удер­живать стопу в выворотном положении.
12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая со­гнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхнос­ти бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положе­ние 10 с, расслабить мышцы.
15. 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 рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноимен­ному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором рука­ми спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.
19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.
23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дугеподнять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.
25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положе­нии и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.
29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на жи­вот, руки вверх.
31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
32. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно­именную (противоположную) руку, прогнуться.
35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуть­ся, покачивание вперед-назад.
37. Лежа на животе согнуть выворотно одну ногу (пассэ), то же с Другой.
38. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги.
39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову на­зад, руки назад (с сильным прогибом).
40. 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).
41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
42. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партне­ра), удерживать положение 4-8 счетов.
43. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее уп­ражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.
44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя)
45. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.
46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быст­рые скрестные махи ногами.
47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец.

1. Ча-ча-ча, мамбо.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сто­рону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.

Джазовый танец.

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.
2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы парал­лельно).
3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, од­новременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в сто­роны, крестом, по кругу.
5. То же тазом. Восьмерка тазом.
6. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.
7. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.
8. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, кре­стом.
9. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.
10. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.
11. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

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 пассэ 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 приземление 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 повором 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 пассэ (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. Повороты махом ногой назад.
6. Прыжки толчком двух ног по классическом 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 Т-1/девушки/**

1. Акробатика: - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк), - медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым), - любой гимнастический прыжок, - поворот на одной ноге на 180 градусов (любой), - медленный переворот назад.

2. Опорный прыжок: - переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см.

3. Брусья: - подъем разгибом, - оборот назад в упоре, - махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись, - смена жердей (любая), - соскок любой.

4. Бревно: - наскок на бревно в упор присев, поворот на 180 градусов (можно на двух носках), - медленный переворот (любой), - гимнастический прыжок (любой), равновесие, танцевальные шаги - соскок (любой).

**ИЗБРАННЫЙ ВИД Т-1 /юноши/**

1. Акробатика: - переворот вперед на одну – на две, - полет-кувырок, - два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад), - равновесие на одной ноге (любое), - шпагат (любой), - стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить).

2. Конь (без ручек): - пять кругов в упоре поперек.

3. Кольца: - из размахивания выкрут вперед прогнувшись, - мах назад, - махом вперед выкрут назад прогнувшись, - мах вперед, - мах назад, - махом вперед соскок переворотом.

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см): - переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см., Переворот вперед через горку матов.

5. Брусья (низкие): - из положения стоя, в середине брусьев, прыжком вис согнувшись - подъем разгибом, - мах назад, - махом вперед угол (любой), - стойка силой (любая обозначить), - мах вперед, - мах назад, - махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям.

6. Перекладина: - из размахивания подъем разгибом – отмах, - оборот назад в упоре, - спад мах дугой, мах назад, - махом вперед поворот кругом в хват сверху, - мах вперед, - махом назад соскок прогнувшись.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД Т-2 года обучения /девушки/**

1. Акробатика: - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке

- широкий прыжок, - поворот на одной ноге на 360 градусов (любой), - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк), - акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента).

2. Опорный прыжок: - переворот вперед через стол.

3. Брусья: - подъем разгибом, - отмах в стойку на руках ноги вместе, - оборот назад не касаясь, - смена жердей, - соскок дугой.

4. Бревно: - поворот на 180 градусов на одной ноге, - 2 разных медленных переворота, - широкий прыжок (любой), танцевальные шаги - соскок сальто (любое).

**ИЗБРАННЫЙ ВИД Т-2 года обучения /юноши/**

1. Акробатика: - И.П. – О.С., - с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки, - с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке, - через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов, - 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.), - два хореографических прыжка, - с небольшого разбега сальто вперед в группировке.

2. Конь-махи (без ручек): - два круга поперек на теле, - проходка вперед (за любое количество кругов), - два круга лицом наружу, - третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90 градусов в упор продольно, круг в упоре продольно, - вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90 градусов в упор поперек, - соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180 градусов на левой руке встать левым боком к коню.

3. Кольца: - И.П. – вис глубоким хватом, - подъем силой в упор (2 сек.), - угол (2 сек.), - силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.), - мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды, - подъем махом назад в упор (обозначить), - поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись, - разгибаясь, выкрут назад, - большим махом выкрут назад, - сальто назад прогнувшись в соскок.

4. Прыжок: - переворот вперед (высота кубов – 90 см).

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

6. Перекладина: - И.П. – вис разным хватом, - вис углом, броском мах назад, - мах дугой, махом назад перехват в хват сверху, - махом вперед перемах во вне, 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), - толчком двумя 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 петлей, 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 кверху; 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 вверху (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 гантелями, 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 доставай 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 брусьях, хват впереди - поднимая спину, пронести согнутые (прямые) ноги в упор и возвратиться в и.п. В упоре на руках (на брусьях) поднять тело и сгибая ноги перейти в высокий упор согнувшись. В висе поднимание прямых ног с перемахом в вис сзади и возвращение в и.п., не сгибая ног. Из виса 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 Т-3 года обучения/девушки/**

1. Акробатика: - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто –

темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка), - серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180 градусов продольно, - поворот на одной ноге на 360 градусов (любой), - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись, - темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед).

2. Опорный прыжок: - переворот вперед через стол.

3. Брусья: - подъем разгибом – отмах в стойку на руках, - оборот не касаясь, - большой оборот назад, - оборот назад в упоре стоя согнувшись, - соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш).

4. Бревно: - переворот назад фляк. Слитно, - медленный переворот вперед на одну ногу, - поворот на одной ноге на 360 градусов (любой)

- прыжок в любой продольный шпагат, - соскок: переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – сальто в группировке.

**Т-3 года обучения /юноши/**

1. Акробатика: - переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок, - один круг двумя – шпагат, - сальто вперед, - равновесие, - стойка силой – стоять 2 секунды, - рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием.

2. Конь-махи:

Упражнение №1: - два круга на теле, - переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор, - круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади, - два круга двумя, - соскок.

Упражнение №2: - два круга на теле в упоре поперек, - переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади, - круг в ручках, - перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево, - перемах правой – два круга двумя, - переход в упор правая на теле, левая на ручке, - круг двумя с поворотом в упор поперек, - круг поперек, - соскок углом правым боком к коню.

3. Кольца:

Упражнение №1: - из размахивания два выкрута вперед прогнувшись, - подъем махом назад в упор, - угол, - стойка силой любая (обозначить), - опускание в упор и спад назад в вис согнувшись, - два выкрута назад, - соскок сальто назад прогнувшись.

Упражнение №2: - из размахивания два выкрута вперед прогнувшись, - подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне, - стойка силой любая (держать 2 секунды), - большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад, - соскок сальто назад прогнувшись.

4. Прыжок: стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов), - переворот вперед, - переворот вперед сгибаясь-разгибаясь.

5. Брусья6

Упражнение №1: - на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол, - стойка силой согнувшись (любая), - отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках, - подъем махом назад в упор, - мах вперед, - махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках, - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

Упражнение №2: - стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол, - стойка силой согнувшись (любая), - поворот плечом вперед, - отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках, - махом назад подъем в упор, - мах вперед, - махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать), - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

6. Перекладина:

Упражнение №1: - из размахивания подъем разгибом, - отмах (45 – 90 градусов), - большой оборот назад, - махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45 – 60 градусов), - махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (60 – 90 градусов), - два больших оборота назад, - соскок сальто назад прогнувшись.

Упражнение №2: - из размахивания подъем разгибом, - отмах (45–90 градусов), - большой оборот назад, - махом вперед поворот кругом в хват сверху (60 – 90 градусов), - махом вперед поворот кругом в хват снизу, - большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху, - два больших оборота назад, - соскок сальто назад прогнувшись.

**Т-4 года обучения /девушки/**

1. Акробатика: - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием, - темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед, - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов, - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб, - кувырок назад в стойку на руках – 360 градусов.

2. Опорный прыжок: - переворот вперед, - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»).

3. Брусья: - размахивание изгибом и большой мах назад, - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка), - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45 градусов), - оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг), - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский), - большим махом назад оборот вперед, - оборот со сменой хвата, - большой оборот, - соскок бланш.

4. Бревно: - И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек., - медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке, - темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги), - поворот на одной ноге на 360 градусов (любой), - прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись, - сиссон, - медленный переворот назад через шпагат, - фляк на две ноги, - соскок: переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием.

**Т-4 года обучения /юноши/**

1. Акробатика: - И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С), - поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке, - прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С., - с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием, - два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии, - с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов и в темп переворот вперед с двух на две, - равновесие на одной ноге, - с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь.

2. Конь-махи: - И.П. упор стоя поперек лицом к коню, - два круга поперек, - вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90, вход на круги на ручках, - выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойкли В, перемах двумя назад, - два круга двумя на ручке и теле, - третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках, - перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад, - перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад, - перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад, - перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках, - поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя, - вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца: - из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.), - силой вис прогнувшись, - мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.), - силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь), - переворот вперед, высокий выкрут вперед, - подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.), - большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад, - соскок сальто назад прогнувшись.

4. Прыжок: - переворот вперед прогнувшись, - переворот вперед – сальто вперед в группировке.

5. Брусья: - И.П. стоя поперек лицом к жердям, - с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом, - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед, - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45-60 градусов, - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60 – 90 градусов, - оборотом назад сальто в вис, - подъем разгибом, - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад, - мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках, - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

6. Перекладина: - из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45–60 градусов, - махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60–90 градусов, - большой оборот назад, - опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках, - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу, - большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом, - махом назад перехват в хват снизу, - большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках, - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках, - два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

**Т-5 года обучения /девушки/**

1. Акробатика: - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием, - темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед, - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов, - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб, - кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360 градусов.

2. Опорный прыжок: - переворот вперед, - переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»).

3. Брусья: - размахивание изгибом и большой мах назад, - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка), - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45 градусов), - оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг), - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский), - большим махом назад оборот вперед, - оборот со сменой хвата, - большой оборот, - соскок бланш.

4. Бревно: - И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек., - медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке, - темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги), - поворот на одной ноге на 360 градусов (любой), - прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись, - сиссон, - медленный переворот назад через шпагат, - фляк на две ноги, - соскок: переворот вперед с поворотом на 180 градусов (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием.

**Т-5 года обучения /юноши/**

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С), - Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке, - прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.,

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием,

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии,

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с двух на две,

- равновесие на одной ноге, - с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь.

2. Конь-махи: - И.П. упор стоя поперек лицом к коню, - два круга поперек, - вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90 градусов, вход на круги на ручках, - выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и

теле Стойкли В, перемах двумя назад, - два круга двумя на ручке и теле, - третьим кругом вход углом с поворотом на 180 градусов и круги на ручках, - перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад, - перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад, - перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках, - поворот на 180 градусов плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя, - вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца: - из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.), - силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.), - силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь), - переворот вперед, высокий выкрут вперед, - подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад, - соскок сальто назад прогнувшись.

4. Прыжок: - переворот вперед прогнувшись, - переворот вперед – сальто вперед в группировке.

5. Брусья: - И.П. стоя поперек лицом к жердям, - с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом, - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед, - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45-60 градусов, - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60–90 градусов, - оборотом назад сальто в вис, - подъем разгибом, - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад, - мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках, - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

6. Перекладина: - из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной, постановкой рук под углом 45–60 градусов, - махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60–90 градусов, - большой оборот назад, - опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках, - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу, - большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом, - махом назад перехват в хват снизу, - большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках, - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках, - два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись 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 брусьях - поднимание ног в высокий угол; перс-мах ногами врозь вне. Из виса сзади или виса стоя сзади (на гимнастической стенке) - силой переход в вис согнувшись (прогнувшись) с прямыми носками. 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 ГОДА ОБУЧЕНИЯ /девушки/**

1. Акробатика: - танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180 градусов, - связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади, - прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты), - если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу, - сальто с винтом (минимум 360 градусов), - сальто вперед/боком и назад, - двойное сальто, - соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком).

2. Опорный прыжок: - любой прыжок по правилам соревнований.

3. Брусья: - перелет с ВЖ на НЖ, - элемент с полетом на той же жерди, - мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета), - элемент без полета с поворотом мин. на 360 градусов (исполненный на жерди), - соскок.

4. Бревно: - одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180; 2) поворот, - одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые), - элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад), - соскок.

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

1. Акробатика: - И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С), - поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись, - сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360 градусов, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45 градусов > выше уровня горизонтали), - с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180 градусов, в темп сальто вперед прогнувшись, - четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса), - любой шпагат, - силой стойка на руках (любая) держать 2 сек., - с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист).

2. Конь-махи: - И.П. – упор стоя поперек лицом к коню, - с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке

- два круга на одной ручке, поворот на 90 градусов, перемах в круги на ручках, - поворот плечом назад на 90 градусов, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках, - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли А круги на ручках, - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойкли В, круг на ручке и теле, - вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади, - из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево, - перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

3. Кольца: - из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись, - вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.), - из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.), - из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись, - вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед, - подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.), - силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды), - большой оборот вперед в стойку на руках, - отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке.

4. Прыжок: - переворот вперед, сальто вперед согнувшись, - Цукахара – сальто назад прогнувшись, - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко).

5. Брусья: - И.П. – О.С. внутри жердей, - вис углом – подъем разгибом в упор, - махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках, - большой оборот назад в стойку, - сальто под жердями в упор на руки, - подъем махом вперед в упор, - махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка), - махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный), - соскок: сальто назад прогнувшись.

6. Перекладина: - из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад, - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу, - перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед, - перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер), - махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед

- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад, - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед, - в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад, - махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360 градусов в стойку на руках), - два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

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

1. Акробатика: - танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180 градусов, - связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади, - прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты), - если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу, - сальто с винтом (минимум 360 градусов), - сальто вперед/боком и назад, - двойное сальто, - соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком).

2. Опорный прыжок: - любой прыжок по правилам соревнований.

3. Брусья: - перелет с ВЖ на НЖ, - элемент с полетом на той же жерди, - мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета), - элемент без полета с поворотом мин. на 360 градусов(исполненный на жерди), - соскок.

4. Бревно: - одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180 градусов; 2)поворот, - одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые), - элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад), - соскок.

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

1. Акробатика: - И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С), - поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись, - сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360 градусов, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 450 > выше уровня горизонтали), - с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180 градусов, в темп сальто вперед прогнувшись, - четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса), - любой шпагат, - силой стойка на руках (любая) держать 2 сек., - с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист).

2. Конь-махи: - И.П. – упор стоя поперек лицом к коню, - с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке, - два круга на одной ручке, поворот на 90 градусов, перемах в круги на ручках, - поворот плечом назад на 90 градусов, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках, - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли А круги на ручках, - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойкли В, круг на ручке и теле, - вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади, - из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево, - перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

3. Кольца: - из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись, - вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.), - из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (держать 2 сек.), - из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись, - вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед, - подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.), - силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды), - большой оборот вперед в стойку на руках, - отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке.

4. Прыжок: - переворот вперед, сальто вперед согнувшись, - Цукахара – сальто назад прогнувшись, - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко).

5. Брусья: - И.П. – О.С. внутри жердей, - вис углом – подъем разгибом в упор, - махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках, - большой оборот назад в стойку, - сальто под жердями в упор на руки, - подъем махом вперед в упор, - махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка), - махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный), - соскок: сальто назад прогнувшись.

6. Перекладина: - из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад, - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу, - перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед, - перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер), - махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед, - махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад, - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед, - в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад, - махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360 градусов в стойку на руках), - два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритян­ского происхождения. Это элемент национальной культуры американ­ских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Попу­лярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. В 1915 г. в США Р. Денис и Т. Шейн основали школу, в которой обучали джазовому танцу. Из вы­пускников этой школы большую известность приобрела Марта Грехм. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический та­нец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оз­доровительных формах физического воспитания. В частности, совре­менные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко исполь­зуют движения джазового танца.

Специфика джазового танца определяется принципом *полицентрики-полиритмики,* отличающим его от европейского танца. Для после­днего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с по­вышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, со­здает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этомуДвижения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, Части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковы­ми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положе­ниях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями тулови­ща. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность тех­ники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им осо­бую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное раз­нообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обога­тить 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, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
* хореография модерн и джазового танца;
* некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga);
* силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мыши 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 иметодикой 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.

Классический танец. У опоры:

1. Различные сочетания из пройденных элементов.
2. Сочетания движений у опоры с поворотами.
3. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растяги­вание и равновесие.
4. На середине: различные соединения из пройденных элементов.

Партерная хореография.

1. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.
2. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке).
3. То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх.
4. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».
5. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.
6. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в про­дольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.
7. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.
8. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Народный, современный и историко-бытовой танец.

1. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга.
2. Хип-хоп, фанк.

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 матерства 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 корригировать 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 корригировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

(для всех групп)

Одной из задач ДЮСШ является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведе­нии массовых спортивных праздников и соревнований в качестве су­дьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тре­нировочных группах и продолжается на последующих этапах много­летней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические зна­ния и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются на этапе начальной подготовки в разделе теоретическая подготовка.

В УТ-группах занимающиеся в процессе занятий постепенно зна­комятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части за­нятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оцени­вать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контро­лем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полу­ченные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для са­мостоятельной работы и пр. Гимнасты-перворазрядники эпизодичес­ки действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжает­ся и в группах СС. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для эта­па спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному про­ведению занятий с группами новичков в ДЮСШ. Примерные темы для изучения и обсуждения.

1. Правила соревнований.
2. Судейство соревнований.
3. Воспитательная роль судьи.
4. Практика судейства в процессе учебно-тренировочных занятий.
5. Организация и проведение внутришкольных соревнований.
6. Положение о соревнованиях.
7. Регламент соревнований.
8. Организация мест для соревнований.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

(для всех групп)

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 цветовые воздействия.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### Программа базируется на следующих методических принципах:

### - принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

### - принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

### - принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

### Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим, эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

### Формы организации тренировочного процесса

Основными формами организации тренировочного процесса в СДЮСШОР являются:

* тренировочные занятия с группой (подгруппой) с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися;
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам в летний период;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, семинаров с демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований с последующим их разбором. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В ***учебно-воспитательном процессе***используют элементы педагогических технологий, воплощающих гуманистическую направленность: педагогика сотрудничества, игровые, оздоровительные.

**Специфика организации обучения:** для реализации поставленных целей и задач в обучении спортивной гимнастике используются различные **методы и формы:** групповые занятия; игра; индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и иных мероприятиях; показательные выступления, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся совместный и самостоятельный анализ проведённых выступлений; работа с литературой по спортивной гимнастике, просмотр учебных фильмов.

***Содержание и методика работы по предметным областям, этапам подготовки.***

Многолетняя подготовка **в спортивной гимнастике** строится на основе следующих методических требований:

единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

***К основным принципам обучения и тренировки относятся:*** принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего обучения.* В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает спортсменам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

*Принцип сознательности и активности* обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности учащегося. Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. Спортсмен должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к знаниям большое значение имеет *принцип наглядности.* Наглядность в обучении и тренировке осуществляются различными способами. Педагог может показать элемент сам или поручить это опытному спортсмену. Можно использовать на занятиях фото, схемы, видеозаписи и т.д. Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

*Принцип систематичности* предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях. *Принцип систематичности в обучении* обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.

*Принцип доступности* означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями учащихся, их возможностями, уровнем подготовленности. Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям учащихся, уровню их общего и специального развития.

*Принцип прочности* заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у спортсменки при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые он способен проявить в условиях спортивных соревнований.

**Применяются различные методы: воспитания, обучения, тренировки.**

***Методы обучения*** – словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

***Метод тренировки*** – в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, круговой, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснения педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет учащимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга. Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит учащимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, обучении тактике и технике необходимо учитывать периоды полового созревания.

В работе с юными гимнастками применяется широкий круг средств и ***методов воспитания***. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, организация и проведение праздников, прогулки, посещение выставок и концертов, встречи с выпускниками и лучшими спортсменами города, выезды на соревнования в другие регионы, летние спортивно-оздоровительные лагеря, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

В качестве ***методов нравственного воспитания*** применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий. Тренер готовит учебный материал для освоения учащимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

Методы обучения.

Словесный метод: беседа, рассказ, объяснения, разбор; указания, распоряжения, описания.

Наглядный метод: использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнастов; демонстрация (живой показ, пример).

Практические методы: метод упражнений; целостный и расчлененный методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод; метод круговой тренировки.

**Классификация видов обучения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Сообщающее | 1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Гимнаст(ка) слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание. |
| Программированное | 1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера и самоконтроль гимнастки. 3. Спортсмен(ка) усваивает учебную информацию последовательно, по частям. |
| Проблемное | 1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), гимнастку, формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Гимнаст(ка) осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения. |
| Игровое | 1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы. |
| Самостоятельное | 1. Спортсмен(ка) находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике. |

**Физическая подготовка** – это организованный процесс, направленный на: - всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; укрепление здоровья и повышение работоспособности; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений спортивной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др. Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

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

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

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

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре; - на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

**Основными методами СФП** являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

**Организация СФП** гимнастов(ок) осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное.

Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;

2. на гибкость;

3. на быстроту;

4. на прыгучесть;

5. на координацию;

6. на равновесие;

7. на силу;

8. на выносливость

**Специально-двигательная подготовка** – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

**Проприоцептивная (тактильная)** чувствительность – «чувство снаряда» Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения; выполнение упражнений на снарядах.

**Координация** (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

**Функциональная подготовка –** это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества. Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

***Средствами функциональной подготовки могут быть:***

- Бег, кросс, плавание, спортивные игры; - 15-20 минутные комплексы аэробики; - танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;

- упражнения на тренажерах, - прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;

- сдвоенные соревновательные комбинации; - круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

**Реабилитационно-восстановительная подготовка** – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Особое внимание в спортивной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнастов(ок).

*Восстановительные мероприятия:* - массаж с растиркой; - корригирующая гимнастика в положениях сидя и лежа; - водные процедуры: душ, бассейн, море; - витаминизация: травы, настойки и поливитамины; - пассивный отдых: дневной и ночной сон; - отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

* 1. **Методические приемы базовой технической подготовки**

Упражнения, составляющие программный материал специаль­ной технической подготовки (СТП), осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда приемов, позволяющих осуществ­лять СТП наиболее рационально и эффективно. Прежде всего это каса­ется формы и методики предъявления заданий.

Регламентация задания. При разучивании и совер­шенствовании базового упражнения необходимо отсекать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения. Так, при отработке отталкивания руками в опорном прыжке желательно строить тренировочное уп­ражнение таким образом, чтобы исполнителю не требовался в каж­дом повторении разбег и отталкивание ногами от мостика (кото­рые можно заменить, например, наскоком с батута, имитациями у опоры и т.д.).

Концентрация элементов. Многие базовые упражне­ния представляют собой технические «мелочи», которые могут рацио­нально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный при­ем этого рода -циклизация движений, когда в одном подходе мо­жет неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов. Например, на коне: круг правой влево -обратное скрещение вправо - перемах левой назад - круг левой вправо -обратное скрещение влево - перемах правой назад и далее снова весь Цикл.

Мультиплицирование движений. В ряде случаев становится возможным многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности вообще без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Наиболее характерные примеры - это последовательное испол­нение упражнений, могущих замыкаться на самих себе: кругов, скре­щений, оборотов, размахиваний, санжировок, акробатических пере­воротов. Этот прием представляет собой, фактически, разновидность приема концентрации движений, но особенно характерен тем, что дает возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющих­ся, но ничем «не разбавленных» двигательных действий. Если такое мультиплицирование невозможно в чистом виде, то целесообразно применение приема циклизации с формированием предельно корот­ких циклов и минимального числа необходимых связующих (не базо­вых) элементов.

Экономия ресурсов. Интенсивная работа над базовыми упражнениями, тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связаны с интенсивным расходованием ресурсов и со­ответственно - утомлением и локальной утратой валидности (усталос­тью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущения­ми в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызван­ным данным упражнением, и т.д.). Экономия этих ресурсов, включая рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других ви­дов работы, - необходимое условие эффективной работы гимнаста. От­части это условие выполняется благодаря приемам, уже описанным выше. Существенно облегчается работа спортсмена также в тех случа­ях, когда она может осуществляться на фоне оптимальной помощи из­вне, оказываемой тренером непосредственно или, что особенно важно, -с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обу­чения. Наиболее ценно применение с этой целью упругих и умягченных снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с измененной гео­метрией, учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гим­настов.

Самостоятельность в работе. По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководи­теля процесса обучения-тренировки должна в разумной степени снижать­ся. При прохождении программы базовой технической подготовки ши­роко применяется фронтально-групповой метод работы, когда гимнас­там, особенно в группах начальной подготовки, даются несложные, но важные задания, требующие многократного повторения, но не нуждаю­щиеся в особом контроле, страховке и т.д. Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении ее качества и безопасности), тренер постепенно «вытесняет себя», выигрывая время для менее рутинной, в том числе индивидуали­зированной работы.

* 1. **Организационно-методические требования к проведению испытаний по СФП**

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

* перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо опреде­лить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соот­ветствии с требованиями к метрологической точности измерения ре­зультатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного про­странства);
* необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундо­меров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в дли­ну, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нане­сенной на нем стартовой и финишной метками, полужестких матов или тумбы высотой 45-55 см для теста «напрыгивание»;

-для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;

- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;

* участники должны быть осведомлены о программе испытаний (пол­ной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки резуль­татов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональ­ных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявле­на накануне;
* в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акценти­руется внимание на точности положений частей тела, темпе выполне­ния. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;
* в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляют­ся по ходу выполнения каждого задания;
* в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы (см. таблицы тестирования для гимнастов и гимнасток, а также форму сводного протокола, табл. 11);
* при повторных испытаниях следует строго придерживаться усло­вий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписан­ным нормам;
* в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тес­тов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.
  1. **Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки**

Соревновательная деятельность в гимнастике требует такого физи­ческого качества как специальная выносливость. Это качество разви­вается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет «тренировоч­ную нагрузку».

Управление тренировочными нагрузками - важный компонент про­цесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выпол­ненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчи­танные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраня­ют информативную ценность только в отношении гимнастов (гимнас­ток) одного определенного контингента, т.е. - одного возрастного диа­пазона при относительно равной спортивно-технической подготовлен­ности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гим­настами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудно­сти, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю. Так можно определить, в какой зоне интенсивности тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. В таблицах показано различное количество эле­ментов, комбинаций и опорных прыжков, выполненных за одно и то же время. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

При необходимости проконтролировать объем и интенсивность тре­нировочной нагрузки конкретного гимнаста рекомендуется использо­вать карту контроля. Учет количества эле­ментов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия по­зволят определить общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Предусмотренный в карте показатель соотношения удачных подходов является показателем успеваемости ученика. Подобная фор­ма контроля в полном виде используется периодически для оценки тре­нировочной нагрузки и определения эффективности занятий.

Возможно также применение упрощенного варианта ведения кар­ты с подсчетом количества выполненных упражнений и затраченного на это времени, он применяется при необходимости контролировать каждое занятие, в том числе при работе с квалифицированными гимна­стами.

**3.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Перед зачислением ребенка в СДЮСШОР необходимо предусмотреть обязательный медицинский осмотр, во время которого особое внимание выявлению заболеваний являющихся противопоказанием к занятиям спортом, например болезни сердца, диабета, бронхиальной астмы и др. Необходимо также проверить наличие заболеваний и травм, которые могут стать тормозов в спортивном совершенствовании спортсмена. При зачислении в учреждение каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься спортивной гимнастикой.

Существенное значение на ранних этапах отбора имеет и учет психических показателей, предрасположенности к спортивной деятельности. При первичном отборе основными психическими показателями являются желание новичка заниматься спортом, стремление получать высокие оценки при выполнении заданий, решительность и напористость в игровых ситуациях, смелость при выполнении незнакомых заданий.

Гимнастика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движени­ями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предме­том соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста прежде всего направ­лено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста - *интроверт*, т.е. человек, преимущественно склон­ный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также *чувство темпоритма движения*. При этом особенно важное значение имеет способность, как воспринимать количественные изменения в движении, так и актив­но корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. Для гимнаста важна способность - оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отражен­ный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обу­чении, требует навыков концентрации внимания. Наиболее успешно решение связан­ных с этим задач удается гимнастам с темпераментами силь­ного уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических уп­ражнений играют разнообразные двигательные представ­ления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражне­ния), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в ре­жиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики, т.е. мыс­ленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения - один из важных элементов обучения, трени­ровки и соревновательной подготовки гимнаста.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психи­ческой саморегуляции. В гимнастике требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими фак­торами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внут­ренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по прин­ципу «от попытки к попытке» и требует навыков пофазного психологи­ческого переключения. На соревнованиях это принимает форму о п о с -редованной борьбы с соперником, лишенной реальных воз­можностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владе­ния навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с пре­одолением чувства страха и требует волевых качеств - реши­тельности, смелости, целеустремленности, настойчивости. Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей кон­центрации физических усилий, необходимых для выполнения упражне­ний с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспи­танию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, осно­вана на непрерывном обновлении соревновательной программы спорт­смена и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на со­ревнованиях трудно достижим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто - напряженной интел­лектуальной работы и соответствующего теоретико-мето­дического совершенствования, в том числе самосовершен­ствования.

**3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по гимнастике ИОТ-03-09

1. **Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, имеющие мед.справку (для НП-1, НП-2, НП-3) или положительное заключение врача диспансера по результатам углубленного мед.осмотра (для учащихся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства);

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Учащийся должен:**

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

- Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;

- жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии (в случае работы без накладок на руки);

- поверхность гимнастического коня, прыжкового «стола» должна быть ровной, сухой, без порывов.

- Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

- Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

- Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

- Нахождение учащегося в спортивном зале без сопровождения тренера-преподавателя ЗАПРЕЩЕНО.

**II. Требования безопасности перед началом занятий**

**Учащийся должен:**

- не ранее, чем за 20 минут прийти в СДЮСШОР на учебно-тренировочное занятие. При возможном опоздании на тренировку или неявке, связанной с уважительной причиной (болезнь, мероприятия в школе, семейные обстоятельства), поставить в известность тренера;

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера-преподавателя (тренера) подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

- Не переносите и не перевозите тяжелые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств

- При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой мат. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

- На опорном прыжке в месте приземления уложите маты в два слоя, длиной не менее пяти метров.

- Изменяя высоту параллельных брусьев вдвоем, ослабив винты, поднимите одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору. Ширина между жердями не должна превышать ширины плеч.

- Высоту перекладины устанавливайте в положении, когда она лежит на полу.

- Хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. Не стойте под перекладиной во время ее установки.

- Устанавливая прыжковые снаряды («конь»\* для прыжка), выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

\* данный снаряд выходит из употребления и используется на занятиях редко. Вместо «коня» на 4х ножках в спортивной гимнастике используется прыжковый конь (стол), прикручиваемый к полу.

**III. Требования безопасности во время занятий**

**Учащийся должен:**

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;

- вытирать руки насухо, использовать магнезию;

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером.

- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

- Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

- Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

- Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

- Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

- Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

1. **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации; по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

1. **Требования безопасности по окончании занятий**

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- аккуратно сложить маты около снарядов;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки;

- уйти домой сразу же после проведения занятий.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

От реализации программы ожидаются:

- увеличение числа систематически занимающихся физической культурой и спортом детей, подростков, молодежи

**На этапе начальной подготовки:**

- 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 спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-

тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по

организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех возрастных групп)

1.Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1.Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются

физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные

небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости: - бег с максимальной скоростью 15-20 метров, - челночный бег, прыжки в длину и высоту с места, - лазание по канату на время, - игры и игровые задания, - прыжки через скакалку в быстром темпе, - выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила): - прыжки, напрыгивания, спрыгивания, - упражнения с небольшим отягощением,

- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости: - кувырки, перевороты, повороты, - эстафеты с элементами акробатики, - подвижные игры, - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений, - зеркальное выполнение упражнений, - упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости: - наклоны и повороты, - упражнения на растягивание, - прогибания, - сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.), - вращения и махи.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ)

1.Развитие гибкости: - наклоны, повороты, вращения-махи, - шпагаты, (продольный, поперечный), - мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы: - лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания, - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение), - бег с ускорением 15-20 метров.

3.Развитие координации движений: - ходьба по бревну вперёд, назад, - повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов, - перевороты вперёд, назад используя лонжу, - элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.).

4. 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.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ. (ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ)

1.Развитие гибкости: - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата, - шпагаты, (продольный, поперечный), - медленные перевороты вперед и назад с удержание ноги, - работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии, - отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП): - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях, - упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.), - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время), - бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка (СФП): - лазание по канату на время. - бег с ускорением 15-20 метров. - круги на коне для мальчиков (количество), - спичаг (количество), - стойка силой (количество). - стойка на руках (на время). - угол в висе на перекладине (на время), - шпагаты из различного исходного положения. - упражнения с гантелями на различные группы мышц. 3.Упражнения для формирования гимнастической осанки. - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд. - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. - при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка: - отработка прыжков с максимальной амплитудой. - изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов. - прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину. - сальто вперёд в группировке, согнувшись. - сальто назад в группировке, согнувшись. - сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ)

1.Развитие активной гибкости: - работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии. - выполнение гимнастических прыжков используя отягощения. - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата. - составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств: - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. - развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. - упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.). - для общей выносливости кросс 1 километр.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки: - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд. - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. - при стенная стойка на руках в течение 30 секунд; - стойка на руках на время; - повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка: - сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто вперёд в группировке. - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто назад в группировке.

ЧЕТВЕРТОГО, ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ)

1.Развитие активной гибкости: - работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии. - выполнение гимнастических прыжков используя отягощения. - наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата. - составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств: - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. - развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. - упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.). - для общей выносливости кросс 2 километра.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки: - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд. - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. - при стенная стойка на руках в течение 30 секунд; - стойка на руках на время; - повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка: - сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто вперёд в группировке. - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто назад в группировке.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ).

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники

изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Работа на снарядах.

Батут: - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты). - двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись. - двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов. - двойное сальто назад прогнувшись.

* 1. НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФГС\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Мальчики | Девочки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м  (не более 4,7 с) | Бег на 20 м  (не более 5 с) |
| Челночный бег 2х10 м  (не более 7,1 с) | Челночный бег 2х10 м  (не более 10,1 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 120 см) |
| Сила | Подтягивание из виса  на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине  (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Из виса на гимнастической стенке подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»  (не менее 5 раз) | |
| Фиксация положения «угол» в висе  на гимнастической стенке (не менее 5 с) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 с) | |
| Упражнение «мост» из положения лежа на спине.  Отклонение плеч от вертикали не более 450.  Фиксация положения (не менее 5 с) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

\*четкая регламентация результатов носит рекомендательный характер для данной программы

При более низких результатах зачисление детей по результатам тестирования проводится по рейтингу среди тестируемых детей.

* + 1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП группы начальной подготовки 1-го года обучения

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в  длину с  места (см) | Бег 20 м  (сек.) | Поднимание  ног в угол в  висе на  гимн. стенке (раз) | Три  шпагата,  мост, сидя  наклон вперед (сбавки) | Сгибание  рук в  упоре  лежа на полу (раз) | Лазанье  по канату  3 метра | Подтягивание  в висе на в/ж  (раз) |
| 1,0-0,5 | 115-111 | 5,7-5,8 | 2-1 | 3,6-3,9 | 1 | 3,0-2,8 | 1 |
| 2,0-1,5 | 120-116 | 5,5-5,6 | 4-3 | 3,2-3,5 | 2 | 2,7-2,6 | 2 |
| 3,0-2,5 | 125-121 | 5,3-5,4 | 6-5 | 2,8-3,1 | 3 | 2,5-2,4 | 3 |
| 4,0-3,5 | 130-126 | 5,1-5,2 | 8-7 | 2,4-2,7 | 4 | 2,3-2,2 | 4 |
| 5,0-4,5 | 135-131 | 4,9-5,0 | 10-9 | 2,0-2,3 | 5 | 2,1-2,0 | 5 |
| 6,0-5,5 | 140-136 | 4,7-4,8 | 12-11 | 1,6-1,9 | 6 | 1,9-1,8 | 6 |
| 7,0-6,5 | 145-141 | 4,5-4,6 | 14-13 | 1,2-1,5 | 7 | 1,7-1,6 | 7 |
| 8,0-7,5 | 150-146 | 4,3-4,4 | 16-15 | 0,8-1,1 | 8 | 1,5-1,4 | 8 |
| 9,0-8,5 | 155-151 | 4,1-4,2 | 18-17 | 0,4-0,7 | 9 | 1,3-1,2 | 9 |
| 10,0-9,5 | 160-156 | 3,9-4,0 | 20-19 | 0,0-0,3 | 10 | 1,1-1,0 | 10 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах группы начальной подготовки 2-го года обучения

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок  в длину с  места (см) | Бег 20  м (сек.) | Поднимание  ног в угол в  висе на гимн.стенке (раз) | Три  шпагата,  мост, сидя  наклон  вперед(сбавки) | Сгибание  рук в упоре  лежа на  полу (раз) | Лазанье  по  канату  3 метра | Напрыгива-  ние на  горку 20см  (раз) | Силой  переворот  в упор на  в/ж (раз) | Челноч-  ный бег  2\*10 м |
| 1,0-0,5 | 132-136 | 5,7-5,8 | 2-1 | 3,6-3,9 | 1 | 3,0-2,8 | б/о | 1 | 12,0-12,5 |
| 2,0-1,5 | 136-140 | 5,5-5,6 | 4-3 | 3,2-3,5 | 2 | 2,7-2,6 | 3 | 2 | 11,4-11,9 |
| 3,0-2,5 | 140-144 | 5,3-5,4 | 6-5 | 2,8-3,1 | 3 | 2,5-2,4 | 5-4 | 3 | 10,8-11,3 |
| 4,0-3,5 | 144-148 | 5,1-5,2 | 8-7 | 2,4-2,7 | 4 | 2,3-2,2 | 10-9 | 4 | 10,2-10,7 |
| 5,0-4,5 | 148-152 | 4,9-5,0 | 10-9 | 2,0-2,3 | 5 | 2,1-2,0 | 15-14 | 5 | 9,6-10,1 |
| 6,0-5,5 | 152-156 | 4,7-4,8 | 12-11 | 1,6-1,9 | 6 | 1,9-1,8 | 20-19 | 6 | 9,0-9,5 |
| 7,0-6,5 | 156-160 | 4,5-4,6 | 14-13 | 1,2-1,5 | 7 | 1,7-1,6 | 25-24 | 7 | 8,4-8,9 |
| 8,0-7,5 | 160-164 | 4,3-4,4 | 16-15 | 0,8-1,1 | 8 | 1,5-1,4 | 30-29 | 8 | 7,8-8,3 |
| 9,0-8,5 | 164-168 | 4,1-4,2 | 18-17 | 0,4-0,7 | 9 | 1,3-1,2 | 35-34 | 9 | 7,2-7,7 |
| 10,0-9,5 | 168-170 | 3,9-4,0 | 20-19 | 0,0-0,3 | 10 | 1,1-1,0 | 40-39 | 10 | 6,6-7,1 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах группы начальной подготовки 3-го года обучения

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в  длину с  места  (см) | Бег 20 м  (сек.) | *Поднимание*  *ног из виса*  *на гимн.*  *стенке в*  *высокий угол*  *(раз)* | Три  шпагата, мост,  сидя наклон  вперед  (сбавки) | Силой  переворот в  упор на  в/ж (раз) | Лазанье  по канату  3 метра  (сек.) | Стойка  силой  согнувшись  (спичаг) на  бревне (раз) | Напрыги-  вание на  горку  45см  (раз) | Челночный  бег  2\*10 м  (сек.) |
| 1,0-0,5 | 134-130 | 5,5-5,6 | 2-1 | 4,5-5,0 | 1 | 15,9-17,0 | 1 | б/о | 11,4-11,9 |
| 2,0-1,5 | 138-134 | 5,3-5,4 | 3 | 4,0-4,4 | 2 | 14,9-15,8 | 1 | 3 | 10,8-11,3 |
| 3,0-2,5 | 142-138 | 5,1-5,2 | 4 | 3,5-3,9 | 3 | 13,9-14,8 | 2 | 5-4 | 10,2-10,7 |
| 4,0-3,5 | 146-142 | 4,9-5,0 | 5 | 3,0-3,4 | 5-4 | 12,9-13,8 | 2 | 10-9 | 9,6-10,1 |
| 5,0-4,5 | 160-146 | 4,7-4,8 | 6 | 2,5-2,9 | 6-5 | 11,9-12,8 | 3 | 15-14 | 9,0-9,5 |
| 6,0-5,5 | 164-160 | 4,5-4,6 | 7 | 2,0-2,4 | 7-6 | 10,9-11,8 | 3 | 20-19 | 8,4-8,9 |
| 7,0-6,5 | 168-164 | 4,3-4,4 | 8 | 1,5-1,9 | 8-7 | 9,9-10,8 | 4 | 25-24 | 7,8-8,3 |
| 8,0-7,5 | 172-168 | 4,1-4,2 | 9 | 1,0-1,4 | 9-8 | 8,9-9,8 | 4 | 30-29 | 7,2-7,7 |
| 9,0-8,5 | 176-172 | 3,9-4,0 | 11-10 | 0,5-0,9 | 10-9 | 7,9-8,8 | 5 | 35-34 | 6,6-7,1 |
| 10,0-9,5 | 180-176 | 3,5-3,8 | 13-12 | 0,0-0,4 | 12-11 | 6,9-7,8 | 5 | 40-39 | 6,0-6,5 |

* + 1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП группы начальной подготовки 1-го года обучения

(юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м  (сек.) | Прыжок в  длину с  места  (см) | *Поднимание*  *ног в угол в висе*  *на гимн.*  *стенке (раз)* | Сгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | Лазанье  по канату  3 метра  (сек.) | Один шпагат, мост, сидя наклон вперёд (сбавки) | Стойка  на голове |
| 1,0-0,5 | 5,7-5,8 | 115-111 | 1 | 6 | 3,0-2,8 | 3,6-3,9 | 1 |
| 2,0-1,5 | 5,5-5,6 | 120-116 | 2 | 7 | 2,7-2,6 | 3,2-3,5 | 2 |
| 3,0-2,5 | 5,3-5,4 | 125-121 | 4-3 | 8 | 2,5-2,4 | 2,8-3,1 | 2 |
| 4,0-3,5 | 5,1-5,2 | 130-126 | 6-5 | 9 | 2,3-2,2 | 2,4-2,7 | 4-3 |
| 5,0-4,5 | 4,9-5,0 | 135-131 | 8-7 | 10 | 2,1-2,0 | 2,0-2,3 | 4-3 |
| 6,0-5,5 | 4,7-4,8 | 140-136 | 10-9 | 11 | 1,9-1,8 | 1,6-1,9 | 6-5 |
| 7,0-6,5 | 4,5-4,6 | 145-141 | 12-11 | 12 | 1,7-1,6 | 1,2-1,5 | 8-7 |
| 8,0-7,5 | 4,3-4,4 | 150-146 | 14-13 | 13 | 1,5-1,4 | 0,8-1,1 | 10-9 |
| 9,0-8,5 | 4,1-4,2 | 155-151 | 16-15 | 14 | 1,3-1,2 | 0,4-0,7 | 12-11 |
| 10,0-9,5 | 3,9-4,0 | 160-156 | 18-17 | 15 | 1,1-1,0 | 0,0-0,3 | 15-13 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП группы начальной подготовки 2-го года обучения

(юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м  (сек.) | Прыжок в  длину с  места  (см) | *Поднимание*  *ног в угол в висе*  *на гимн.*  *стенке (раз)* | Отжимание в упоре на брусьях(раз) | Лазанье  по канату  5 метра  (сек.) | Один шпагат, мост, сидя наклон вперёд (сбавки) | Подтягивание в висе на перекладине (сек) | Стойка  на голове |
| 1,0-0,5 | 5,6-5,7 | 120-116 | 2-1 | 1 | 3,1-3,0 | 3,6-3,9 | 1 | 1 |
| 2,0-1,5 | 5,4-5,5 | 125-121 | 4-3 | 2 | 3,3-3,2 | 3,2-3,5 | 3-2 | 2 |
| 3,0-2,5 | 5,2-5,3 | 130-126 | 6-5 | 3 | 3,5-3,4 | 2,8-3,1 | 5-4 | 3 |
| 4,0-3,5 | 5,0-5,1 | 135-131 | 8-7 | 4 | 3,7-3,6 | 2,4-2,7 | 6 | 4 |
| 5,0-4,5 | 4,8-4,9 | 140-136 | 10-9 | 5 | 3,9-3,8 | 2,0-2,3 | 7 | 5 |
| 6,0-5,5 | 4,6-4,7 | 145-141 | 12-11 | 6 | 4,1-4,0 | 1,6-1,9 | 8 | 6 |
| 7,0-6,5 | 4,4-4,5 | 150-146 | 14-13 | 7 | 4,3-4,2 | 1,2-1,5 | 9 | 7 |
| 8,0-7,5 | 4,2-4,3 | 155-151 | 16-15 | 8 | 4,5-4,4 | 0,8-1,1 | 11-10 | 8 |
| 9,0-8,5 | 4,0-4,1 | 160-156 | 18-17 | 9 | 4,7-4,6 | 0,4-0,7 | 13-12 | 9 |
| 10,0-9,5 | 3,8-3,9 | 165-161 | 20-19 | 10 | 5,0-4,8 | 0,0-0,3 | 15-14 | 10 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП группы начальной подготовки 3-го года обучения

(юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м  (сек.) | Прыжок в  длину с  места  (см) | Лазанье  по канату  5 метра  (сек.) | Стойка согнувшись (спичаг) ноги врозь на полу (раз) | Удержание угла на брусьях (сек) | Один шпагат, мост, сидя наклон вперёд (сбавки) | Круги на грибке (раз) | Стойка  на голове | Силой переворот в упор на перекладине (раз) |
| 1,0-0,5 | 5,4-5,5 | 125-121 | 15,9-17,0 | 1 | 2-1 | 3,6-3,9 | 1 | 2 | 1 |
| 2,0-1,5 | 5,2-5,3 | 130-126 | 14,9-15,8 | 2 | 3 | 3,2-3,5 | 2 | 4-2 | 2 |
| 3,0-2,5 | 5,0-5,1 | 135-131 | 13,9-14,8 | 3 | 4 | 2,8-3,1 | 3 | 6-4 | 3 |
| 4,0-3,5 | 4,8-4,9 | 140-136 | 12,9-13,8 | 4 | 5 | 2,4-2,7 | 4 | 8-6 | 4 |
| 5,0-4,5 | 4,6-4,7 | 145-141 | 11,9-12,8 | 5 | 6 | 2,0-2,3 | 5 | 10-8 | 5 |
| 6,0-5,5 | 4,4-4,5 | 150-146 | 10,9-11,8 | 6 | 7 | 1,6-1,9 | 6 | 12-10 | 6 |
| 7,0-6,5 | 4,2-4,3 | 155-151 | 9,9-10,8 | 7 | 9-8 | 1,2-1,5 | 7 | 14-12 | 7 |
| 8,0-7,5 | 4,0-4,1 | 160-156 | 8,9-9,8 | 8 | 11-10 | 0,8-1,1 | 8 | 16-14 | 8 |
| 9,0-8,5 | 3,8-3,9 | 165-161 | 7,9-8,8 | 9 | 13-12 | 0,4-0,7 | 9 | 18-16 | 9 |
| 10,0-9,5 | 3,6-3,7 | 170-166 | 6,9-7,8 | 10 | 15-14 | 0,0-0,3 | 10 | 20-18 | 10 |

* 1. НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ФГС\*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м  (не более 4,5 с) | Бег на 20 м  (не более 5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 130 см) |
| Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени) | |
| Сила | Из виса на перекладине силой подъем переворотом в упор  (не менее 5 раз) | Из виса на гимнастической жерди силой подъем переворотом в упор  (не менее 3 раз) |
| Из положения стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре, силой подъем в стойку на руках  (не менее 5 раз) | |
| Фиксация положения «угол» в упоре на стоялках  (не менее 10 с) | |
| Из упора на параллельных брусьях сгибания и разгибания рук (не менее 5 раз) | Из виса на гимнастической стенке, подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»  (не менее 10 раз) |
| Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди  (не менее 10 с) | |
| Выносливость | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения  (не менее 40 с) | |
| Гибкость | Из положения стоя с выпрямленными ногами, наклон вперед, ладонями коснуться пола. Фиксация положения (не менее 3 с) | |
| Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 с) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

\*четкая регламентация результатов носит рекомендательный характер для данной программы

При более низких результатах тестирования зачисление обучающихся проводится по результатам освоения программного материала.

* + 1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах группы тренировочного этапа (1года обучения)

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в  длину с места  (см) | Бег 20 м  (сек.) | Поднимание  ног из виса  на гимн.стенке в  высокий угол  (раз) | Три  шпагата,  мост, сидя  наклон вперед  (сбавки) | Силой  переворот в упор на  в/ж (раз) | Лазанье  по канату  3 метра  (сек.) | Стойка  силой  согнувшись  (спичаг) на  бревне (раз) | Напрыги-  вание на  горку  45см  (раз) | Челночный  бег  2\*10 м  (сек.) |
| 1,0-0,5 | 134-130 | 5,5-5,6 | 2-1 | 4,5-5,0 | 1 | 15,9-17,0 | 1 | б/о | 11,4-11,9 |
| 2,0-1,5 | 138-134 | 5,3-5,4 | 3 | 4,0-4,4 | 2 | 14,9-15,8 | 1 | 3 | 10,8-11,3 |
| 3,0-2,5 | 142-138 | 5,1-5,2 | 4 | 3,5-3,9 | 3 | 13,9-14,8 | 2 | 5-4 | 10,2-10,7 |
| 4,0-3,5 | 146-142 | 4,9-5,0 | 5 | 3,0-3,4 | 5-4 | 12,9-13,8 | 2 | 10-9 | 9,6-10,1 |
| 5,0-4,5 | 160-146 | 4,7-4,8 | 6 | 2,5-2,9 | 6-5 | 11,9-12,8 | 3 | 15-14 | 9,0-9,5 |
| 6,0-5,5 | 164-160 | 4,5-4,6 | 7 | 2,0-2,4 | 7-6 | 10,9-11,8 | 3 | 20-19 | 8,4-8,9 |
| 7,0-6,5 | 168-164 | 4,3-4,4 | 8 | 1,5-1,9 | 8-7 | 9,9-10,8 | 4 | 25-24 | 7,8-8,3 |
| 8,0-7,5 | 172-168 | 4,1-4,2 | 9 | 1,0-1,4 | 9-8 | 8,9-9,8 | 4 | 30-29 | 7,2-7,7 |
| 9,0-8,5 | 176-172 | 3,9-4,0 | 11-10 | 0,5-0,9 | 10-9 | 7,9-8,8 | 5 | 35-34 | 6,6-7,1 |
| 10,0-9,5 | 180-176 | 3,5-3,8 | 13-12 | 0,0-0,4 | 12-11 | 6,9-7,8 | 5 | 40-39 | 6,0-6,5 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах группы тренировочного этапа (2года обучения)

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в  длину с места  (см) | Бег 20 м  (сек.) | Поднимание  ног из виса  на гимн.стенке в  высокий угол  (раз) | Три  шпагата,  наклон, мост, удерж.пр., лев.впер., в стор., наз. (сбавки) | Силой  переворот в упор на  в/ж (раз) | Лазанье  по канату  3 метра  (сек.) | Стойка  силой  согнувшись  (спичаг) на  бревне (раз) | Напрыги-  вание на  горку  45см  (раз) | Стойка на руках на полу (сек) |
| 1,0-0,5 | 110-100 | 5,1-5,2 | 3 | 4,5-5,0 | 2 | 11,5-12,0 | 1 | 10 | 15-14 |
| 2,0-1,5 | 120-111 | 4,9-5,0 | 4 | 4,0-4,4 | 3 | 10,9-11,4 | 2 | 13-11 | 20-16 |
| 3,0-2,5 | 130-121 | 4,7-4,8 | 5 | 3,5-3,9 | 5-4 | 10,3-10,8 | 3 | 17-14 | 25-21 |
| 4,0-3,5 | 140-131 | 4,5-4,6 | 6 | 3,0-3,4 | 6-5 | 9,8-10,2 | 4 | 21-18 | 30-26 |
| 5,0-4,5 | 150-141 | 4,3-4,4 | 7 | 2,5-2,9 | 7-6 | 9,2-9,7 | 5 | 25-22 | 35-31 |
| 6,0-5,5 | 160-151 | 4,1-4,2 | 8 | 2,0-2,4 | 8-7 | 8,6-9,1 | 6 | 29-26 | 40-36 |
| 7,0-6,5 | 170-161 | 3,9-4,0 | 9 | 1,5-1,9 | 9-8 | 8,0-8,5 | 7 | 33-30 | 45-41 |
| 8,0-7,5 | 180-171 | 3,7-3,8 | 11-10 | 1,0-1,4 | 10-9 | 7,4-7,9 | 8 | 37-34 | 50-46 |
| 9,0-8,5 | 190-181 | 3,5-3,6 | 13-12 | 0,5-0,9 | 12-11 | 6,8-7,3 | 9 | 41-38 | 55-51 |
| 10,0-9,5 | 200-191 | 3,3-3,4 | 14 | 0,0-0,4 | 13 | 6,2-6,7 | 10 | 45-42 | 60-56 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах учебно-тренировочных групп 3,4,5 -го годов обучения, (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в  длину с места  (см) | Бег 20 м  (сек.) | Из виса углом  на гимн.стенке в  высокий угол  (раз) | Три  шпагата,  наклон, мост, удерж.пр., лев.впер., в стор., наз. (сбавки) | Силой  переворот в упор на  в/ж (раз) | Подъём разгибом на н/ж (раз) | Стойка  силой  согнувшись  (спичаг) на  бревне (раз) | Напрыги-  вание на  горку  50 см  (раз) | Стойка на руках на полу (сек) |
| 1,0-0,5 | 140-135 | 5,1-5,2 | 3 | 4,5-5,0 | 6 | 1 | 3 | 10 | 25-20 |
| 2,0-1,5 | 145-141 | 4,9-5,0 | 4 | 4,0-4,4 | 7 | 2 | 4 | 13-11 | 30-26 |
| 3,0-2,5 | 150-146 | 4,7-4,8 | 5 | 3,5-3,9 | 8 | 3-2 | 5 | 17-14 | 35-31 |
| 4,0-3,5 | 154-151 | 4,5-4,6 | 6 | 3,0-3,4 | 9 | 4-3 | 6 | 21-18 | 40-36 |
| 5,0-4,5 | 160-155 | 4,3-4,4 | 7 | 2,5-2,9 | 10 | 5-4 | 7 | 25-22 | 45-41 |
| 6,0-5,5 | 170-161 | 4,1-4,2 | 8 | 2,0-2,4 | 11 | 6-5 | 8 | 29-26 | 50-46 |
| 7,0-6,5 | 180-171 | 3,9-4,0 | 9 | 1,5-1,9 | 12 | 7-6 | 9 | 33-30 | 55-51 |
| 8,0-7,5 | 190-181 | 3,7-3,8 | 10 | 1,0-1,4 | 13 | 8-7 | 10 | 37-34 | 60-56 |
| 9,0-8,5 | 200-191 | 3,5-3,6 | 11 | 0,5-0,9 | 14 | 9-8 | 11 | 41-38 | 75-61 |
| 10,0-9,5 | 210-201 | 3,3-3,4 | 12 | 0,0-0,4 | 15 | 10-9 | 12 | 45-42 | 80-76 |

* + 1. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах. Группа тренировочного этапа (1года обучения) (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м  (сек.) | Прыжок  в длину  с места  (см) | Лазанье  по  канату  (сек.) | Стойка  согнувш.  (спичаг)  ноги врозь  на полу  (раз) | Удержание  угла на  брусьях  (сек.) | Один шпагат,  мост, сидя  наклон  вперед  (сбавки) | Круги на  грибке  (раз) | Стойка на  голове  (сек.) | Силой  переворот в упор  наперекладине  (раз) |
| 1,0-0,5 | 5,4-5,5 | 125-121 | 15,9-17,0 | 1 | 2-1 | 3,6-3,9 | 1 | 2 | 1 |
| 2,0-1,5 | 5,2-5,3 | 130-126 | 14,9-15,8 | 2 | 3 | 3,2-3,5 | 2 | 4-2 | 2 |
| 3,0-2,5 | 5,0-5,1 | 135-131 | 13,9-14,8 | 3 | 4 | 2,8-3,1 | 3 | 6-4 | 3 |
| 4,0-3,5 | 4,8-4,9 | 140-136 | 12,9-13,8 | 4 | 5 | 2,4-2,7 | 4 | 8-6 | 4 |
| 5,0-4,5 | 4,6-4,7 | 145-141 | 11,9-12,8 | 5 | 6 | 2,0-2,3 | 5 | 10-8 | 5 |
| 6,0-5,5 | 4,4-4,5 | 150-146 | 10,9-11,8 | 6 | 7 | 1,6-1,9 | 6 | 12-10 | 6 |
| 7,0-6,5 | 4,2-4,3 | 155-151 | 9,9-10,8 | 7 | 9-8 | 1,2-1,5 | 7 | 14-12 | 7 |
| 8,0-7,5 | 4,0-4,1 | 160-156 | 8,9-9,8 | 8 | 11-10 | 0,8-1,1 | 8 | 16-14 | 8 |
| 9,0-8,5 | 3,8-3,9 | 165-161 | 7,9-8,8 | 9 | 13-12 | 0,4-0,7 | 9 | 18-16 | 9 |
| 10,0-9,5 | 3,6-3,7 | 170-166 | 6,9-7,8 | 10 | 15-14 | 0,0-0,3 | 10 | 20-18 | 10 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах. Группа тренировочного этапа (2 года обучения)

(юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м  (сек.) | Прыжок  в длину  с места  (см) | Лазанье  по  канату  (сек.) | Стойка  согнувш.  из угла вне  (спичаг) (раз) | Удержание  угла на  кольцах  (сек.) | Один шпагат,  мост, сидя  наклон  Вперед (сбавки) | Круги на  грибке  (раз) | Стойка на  голове  (сек.) | Отжимание  в упоре на  брусьях  (раз) | |
| 1,0-0,5 | | 4,55-4,6 | 144-140 | 15,9-17,0 | 1 | 2-1 | 3,6-3,9 | 3 | 2 | | 1 |
| 2,0-1,5 | | 4,45-4,5 | 148-144 | 14,9-15,8 | 2 | 3 | 3,2-3,5 | 4 | 4-2 | | 2 |
| 3,0-2,5 | | 4,35-4,4 | 152-148 | 13,9-14,8 | 3 | 4 | 2,8-3,1 | 5 | 6-4 | | 4-3 |
| 4,0-3,5 | | 4,15-4,2 | 156-152 | 12,9-13,8 | 4 | 5 | 2,4-2,7 | 6 | 8-6 | | 6-5 |
| 5,0-4,5 | | 4,05-4,1 | 160-156 | 11,9-12,8 | 5 | 6 | 2,0-2,3 | 7 | 10-8 | | 8-7 |
| 6,0-5,5 | | 3,95-4,0 | 164-160 | 10,9-11,8 | 6 | 7 | 1,6-1,9 | 8 | 12-10 | | 10-9 |
| 7,0-6,5 | | 3,85-3,9 | 168-164 | 9,9-10,8 | 7 | 9-8 | 1,2-1,5 | 9 | 14-12 | | 12-11 |
| 8,0-7,5 | | 3,75-3,8 | 172-168 | 8,9-9,8 | 8 | 11-10 | 0,8-1,1 | 10 | 16-14 | | 14-13 |
| 9,0-8,5 | | 3,65-3,7 | 176-172 | 7,9-8,8 | 9 | 13-12 | 0,4-0,7 | 11 | 18-16 | | 16-15 |
| 10,0-9,5 | | 3,55-3,6 | 180-176 | 6,9-7,8 | 10 | 15-14 | 0,0-0,3 | 12 | 20-18 | | 18-17 |

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах. Группа тренировочного этапа (3,4,5 годов обучения) (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м  (сек.) | Прыжок  в длину  с места  (см) | Лазанье  по  канату  5 м  (сек.) | Стойка  согнувш.  (спичаг)  на брусьях  (раз) | Подъем  силой на  кольцах  (раз) | Два шпагата,  удерж. пр.,  лев. впер.,  в стор.  (сбавки) | Круги двумя  на теле  коня  поперек  (раз) | Стойка на  руках на  кольцах  (сек.) | Стойка на  руках  на полу  (сек.) |
| 1,0-0,5 | 3,5-4,4 | 159-155 | 11,9-12,0 | 1 | 1 | 3,6-3,9 | 2-1 | 1 | 1 |
| 2,0-1,5 | 4,25-4,3 | 164-160 | 11,5-11,8 | 2 | 2 | 3,2-3,5 | 4-3 | 2 | 3-2 |
| 3,0-2,5 | 4,15-4,2 | 169-165 | 11,1-11,4 | 3 | 3 | 2,8-3,1 | 6-5 | 3 | 5-4 |
| 4,0-3,5 | 4,05-4,1 | 174-170 | 10,7-11,0 | 4 | 4 | 2,4-2,7 | 8-7 | 4 | 7-6 |
| 5,0-4,5 | 3,95-4,0 | 179-175 | 10,3-10,6 | 5 | 5 | 2,0-2,3 | 10-9 | 5 | 9-8 |
| 6,0-5,5 | 3,85-3,9 | 184-180 | 9,9-10,2 | 6 | 6 | 1,6-1,9 | 12-11 | 6 | 11-10 |
| 7,0-6,5 | 3,75-3,8 | 189-185 | 9,5-9,8 | 7 | 7 | 1,2-1,5 | 14-13 | 7 | 13-12 |
| 8,0-7,5 | 3,65-3,7 | 194-190 | 9,1-9,4 | 8 | 8 | 0,8-1,1 | 16-15 | 8 | 17-14 |
| 9,0-8,5 | 3,55-3,6 | 199-195 | 8,7-9,0 | 9 | 9 | 0,4-0,7 | 18-17 | 9 | 24-18 |
| 10,0-9,5 | 3,45-3,5 | 204-200 | 8,4-8,6 | 10 | 10 | 0,0-0,3 | 20-19 | 10 | 30-25 |

* 1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юниоры | Юниорки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с) | Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| Лазание по канату без помощи ног 5 м  (без учета времени) | |
| Сила | Из упора «углом» на параллельных брусьях, силой подъем в стойку на руках  (не менее 5 раз) | Из упора «углом» ноги врозь на гимнастическом бревне, силой согнувшись, ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| Фиксация положения «угол» в упоре на стоялках  (не менее 20 с) | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях  (не менее 15 раз). | Из виса «углом» на гимнастической стенке, подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 15 раз) |
| Горизонтальный вис сзади. Фиксация положения  (не менее 10 с) | Из стойки на лопатках, выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 450. Фиксацией положения  (не менее 15 с) |
| Из виса на кольцах, подъем силой в упор  (не менее 5 раз) | Из стойки на руках на жерди, спад в вис, подъем разгибом в упор, отмах в стойку на руках (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу. Фиксация положения  (не менее 30 с) | Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее 30 с) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | «кандидат в мастера спорта» | |

\*четкая регламентация результатов носит рекомендательный характер для данной программы

При более низких результатах тестирования зачисление обучающихся проводится по результатам освоения программного материала.

* + 1. **Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах групп**

**совершенствования спортивного мастерства 1-2 годов обучения, девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в длину с места  (см) | Бег 20 м. (сек.) | Высокий угол на бревне  (сек) | Три шпагата наклон,  мост, удерж.  пр., лев.,  впер.  в стор., наз.  (сбавки) | Махом назад из упора на н/ж стойка  (с учетом  качества)  (раз) | Подъем разгибом на н/ж  (раз) | Силой стойка согнувшись  (спичаг)  (с учетом  качества)  (раз) | Напрыгивание на горку 55  см  (раз) | Стойка на полу  (сек) |
| 1,0-0,5 | 145-141 | 5,0-5,2 | 3 | 4,5-5,0 | 1 | 6 | 1 | 10 | 35-31 |
| 2,0-1,5 | 150-146 | 4,8-4,9 | 4 | 4,0-4,4 | 2 | 7 | 2-1 | 13-11 | 40-36 |
| 3,0-2,5 | 154-151 | 4,6-4,7 | 5 | 3,5-3,9 | 3 | 8 | 3-2 | 17-14 | 45-41 |
| 4,0-3,5 | 160-155 | 4,4-4,5 | 6 | 3,0-3,4 | 4 | 9 | 4-3 | 21-18 | 50-46 |
| 5,0-4,5 | 170-161 | 4,2-4,3 | 7 | 2,5-2,9 | 5 | 10 | 5-4 | 25-22 | 55-51 |
| 6,0-5,5 | 180-171 | 4,0-4,1 | 8 | 2,0-2,4 | 6 | 11 | 6-5 | 29-26 | 60-56 |
| 7,0-6,5 | 190-181 | 3,8-3,9 | 9 | 1,5-1,9 | 7 | 12 | 7-6 | 33-30 | 75-61 |
| 8,0-7,5 | 200-191 | 3,6-3,7 | 10 | 1,0-1,4 | 8 | 13 | 8-7 | 37-34 | 80-76 |
| 9,0-8,5 | 210-201 | 3,4-3,5 | 11 | 0,5-0,9 | 9 | 14 | 9-8 | 41-38 | 85-81 |
| 10,0-9,5 | 220-211 | 3,2-3,3 | 12 | 0,0-0,4 | 10 | 15 | 10-9 | 45-42 | 90-86 |

* + 1. **Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах групп**

**совершенствования спортивного мастерства 1-2 годов обучения, юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м  (сек.) | Прыжок  в длину  с места  (см) | Лазанье по  канату без  помощи  ног (сек.) | Упор руки в  стороны (с  учетом  качества)  (сек.) | Стойка силой  с плеч  на брусьях  (раз) | Шпагаты  (сбавки) | Круги на  теле коня  поперек  (раз) | Горизон-  тальный  вис с переда  на кольцах  (сек.) | Стойка на  руках  на полу  (сек.) |
| 1,0-0,5 | 4,10-4,20 | 185-181 | 14,8 | 1 | 2-1 | 3,7-4,0 | 3-2 | 1,5-1,0 | 8-3 |
| 2,0-1,5 | 4,00-4,09 | 190-186 | 14,4 | 2 | 4-3 | 3,3-3,6 | 6-4 | 2,0-1,6 | 14-9 |
| 3,0-2,5 | 3,90-3,99 | 195-191 | 14,0 | 3 | 6-5 | 2,9-3,2 | 9-7 | 2,5-2,1 | 20-15 |
| 4,0-3,5 | 3,80-3,89 | 200-196 | 13,6 | 3 | 8-7 | 2,5-2,8 | 12-10 | 3,0-2,6 | 26-21 |
| 5,0-4,5 | 3,70-3,79 | 205-201 | 12,9 | 4 | 10-9 | 2,1-2,4 | 15-13 | 3,5-3,1 | 32-27 |
| 6,0-5,5 | 3,60-3,69 | 210-206 | 12,1 | 4 | 12-11 | 1,7-2,0 | 18-16 | 4,0-3,6 | 38-33 |
| 7,0-6,5 | 3,50-3,59 | 215-211 | 11,3-12,0 | 5 | 14-13 | 1,3-1,6 | 21-19 | 5,0-4,1 | 44-39 |
| 8,0-7,5 | 3,40-3,49 | 220-216 | 10,3-11,2 | 5 | 16-15 | 0,9-1,2 | 24-22 | 6,0-5,1 | 50-45 |
| 9,0-8,5 | 3,30-3,39 | 225-221 | 9,9-10,4 | 6 | 18-17 | 0,5-0,8 | 27-25 | 7,0-6,1 | 56-51 |
| 10,0-9,5 | 3,20-3,29 | 230-226 | 9,2-9,8 | 6 | 20-19 | 0,0-0,4 | 30-28 | 8,0-7,1 | 60-57 |

* 1. **Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки**

**/девушки/**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | **Группа** | **Нормативные требования для перевода на следующий этап обучения** | | | | | |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **Общая и специальная**  **подготовка**  **(баллы)** | **Техническая подготовка**  **(разряд)** | **Хореографическая подготовка** | **Участие в соревнованиях** |
| **Этап начальной подготовки** | **НП-1** | вып. | 35 | б/р | вып. | 1 | |
| **НП-2** | вып. | 40 | б/р | вып. | 1 | |
| **НП-3** | вып. | 45 | 3 юн | вып. | 1 | |
| **Учебно-тренировочный этап** | **Т-1** | вып. | 45 | 2-1 юн | вып. | от 4 | |
| **Т-2** | вып. | 45 | 1 юн-3р | вып. | от 4 | |
| **Т-3** | вып. | 49,5 | 3-2р | вып. | от 4 | |
| **Т-4** | вып. | 54 | 2-1р | вып. | от 4 | |
| **Т-5** | вып. | 54 | 2-1р | вып. | от 4 | |
| **Этап совершен-**  **ствования спортив-**  **ного мастерства** | **ССМ-1** | вып. | 63 | КМС | вып. | от 4  Выступление на Первенстве СЗФО, России | |
| **ССМ-2** | вып. | 63 | КМС, выступать по МС | вып. |

**Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки**

**/юноши/**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | **Группа** | **Нормативные требования для перевода на следующий этап обучения** | | | | |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **Общая и специальная**  **подготовка**  **(баллы)** | **Техническая подготовка**  **(разряд)** | **Хореографическая подготовка** | **Участие в соревнованиях** |
| **Этап начальной подготовки** | **НП-1** | вып. | 28 | б/р | вып. | 1 |
| **НП-2** | вып. | 32 | б/р | вып. | 1 |
| **НП-3** | вып. | 36 | 3 юн. | вып. | 1 |
| **Учебно-тренировочный этап** | **Т-1** | вып. | 36 | 1-2 юн. | вып. | от 4 |
| **Т-2** | вып. | 36 | 1 юн. - 3 р | вып. | от 4 |
| **Т-3** | вып. | 40,5 | 2-3 р | вып. | от 4 |
| **Т-4** | вып. | 45 | 1-2 р | вып. | от 4 |
| **Т-5** | вып. | 45 | 2-1р | вып. | от 4 |
| **Этап спортивного совершенствования** | **ССМ-1** | вып. | 54 | КМС | вып. | от 4  Выступление на Первенстве СЗФО, России |
| **ССМ-2** | вып. | 54 | КМС, выступать по  МС | вып. |

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации:

- соревнования или тестирование по ОФП и СФП;

- контрольные испытания;

- официальные соревнования: первенства ДЮСШ, города, первенства и чемпионаты Республики Карелия, Северо-западного федерального округа, турниры по спортивной гимнастике и др.

* 1. **Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки**

1. 60 баллов по общей и специальной физической подготовке.
2. Выполнение норматива на разряд выше соответствующего на данном этапе подготовки.
3. Успешное выступление на официальных соревнованиях не ниже первенства субъекта Российской Федерации.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**5.1 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., Сомкни АА.. Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СП6ТАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994
11. Кркяек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастическнй мир Санкг- 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. Муствев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Муствев; 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.: СПбТАФКнм. 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., Брыскина 3. 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. нн-тов/ Б. А. Ашмарин. М Я. Виленский. К. X. 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 дошколных 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. н доп. -М.: Академия. 2002.
34. Шипнлина 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., Муравьёв 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

**5.2 Перечень аудиовизуальных средств**

1. <http://sportgymn.net.ru/site/videoman.php>. Видеоучебник

Вольные упражнения (мужчины)

[Клипы со всеми элементами](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=60&part=videoman)  
[Силовые элементы, элементы гибкости, прочие элементы гимнастики](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=3&part=videoman)  
[Прыжки с поворотами и перемахами и прыжки в упор лёжа](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=4&part=videoman)  
[Круги на полу ноги вместе и ноги врозь](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=5&part=videoman)  
[Кувырки и перевороты](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=6&part=videoman)  
[Сальто вперёд](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=7&part=videoman)  
[Сальто назад](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=8&part=videoman)  
[Твисты](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=9&part=videoman)  
[Сальто боком (арабские сальто)](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=10&part=videoman)

::Конь махи::

[Маховые элементы](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=11&part=videoman)  
[Круги без переходов, с поворотами в противотемп вращению и без поворотов](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=12&part=videoman)  
[Переходы кругами](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=13&part=videoman)  
[Круги с поворотами по ходу вращения](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=14&part=videoman)  
[Соскоки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=15&part=videoman)

::Параллельные брусья::

[Элементы, выполняемые из упора](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=28&part=videoman)

[Элементы, выполняемые через упор на руках](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=29&part=videoman)  
[Элементы, выполняемые с прохождением виса или из положения стоя](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=30&part=videoman)  
[Силовые статические и динамические элементы, а также круги двумя](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=31&part=videoman)  
[Соскоки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=32&part=videoman)  
::Перекладина::

[Подъёмы и обороты](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=33&part=videoman)

[Элементы с фазой полёта](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=34&part=videoman)

[Соскоки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=35&part=videoman)

::Опорный прыжок (женщины)::

[Прыжки с переворота вперёд](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=55&part=videoman)  
[Прыжки с рондата (Цукахара)](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=56&part=videoman)  
[Прыжки Юрченко](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=57&part=videoman)  
[Прыжки Юрченко с поворотом на 360 в первой фазе полёта](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=58&part=videoman)  
[Прыжки Юрченко с поворотом на 180 в первой фазе полёта](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=59&part=videoman)  
::Разновысокие брусья::

[Элементы большим махом. Элементы близкие к жерди и в висе сзади](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=36&part=videoman)  
[Наскоки и подъёмы](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=37&part=videoman)  
[Элементы с фазой полёта](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=38&part=videoman)  
[Перелёты с нижней жерди на верхнюю жердь](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=39&part=videoman)  
[Перелёты с верхней жерди на нижнюю жердь](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=40&part=videoman)  
[Соскоки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=41&part=videoman)

::Бревно::

[Наскоки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=42&part=videoman)  
[Прыжки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=43&part=videoman)  
[Повороты](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=44&part=videoman)  
[Статические элементы на бревне](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=45&part=videoman)  
[Акробатические элементы на бревне](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=46&part=videoman)  
[Соскоки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=47&part=videoman)  
::Вольные упражнения (женщины)::

[Прыжки](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=48&part=videoman)  
[Повороты на ногах](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=49&part=videoman)

[Кувырки и перевороты](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=50&part=videoman)

[Сальто вперёд](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=51&part=videoman)  
[Твисты](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=52&part=videoman)  
[Сальто назад](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=53&part=videoman)

[Сальто боком (арабские сальто)](http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?id=54&part=videoman)

2. <http://sportgymnastic.borda.ru/?1-7-0-00000007-000-40-0> Эволюция гимнастических элементов.

1. <http://sportgymnastic.borda.ru/?1-7-0-00000025-000-0-0-1225715285> Самые оригинальные, сложные и интересные элементы.
2. <http://sportgymnastic.borda.ru/?1-4-0-00000009-000-0-0#012> Видео комбинаций на все разряды.
3. <http://www.youtube.com/watch?v=6t3tg6xizbU> 3 Взрослый "Б" юноши.
4. <http://www.youtube.com/watch?v=dgYj6q6IMJ8> 2 Взрослый "Б" юноши.
5. <http://www.youtube.com/watch?v=1fx68NVWI7Q> 1 Взрослый "Б" юноши.
6. <http://www.youtube.com/watch?v=jbrLm_CPGw4>3 Взрослый "Б".
7. <http://www.youtube.com/watch?v=Ez6nlK0xHRU>2 Взрослый "Б".
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Wz5wcc2cxcw> 1 Взрослый "Б".
9. <http://www.youtube.com/watch?v=lLTrfIDiZdQ> Стандартные разряды категории "А". 1 юношеский. Юноши.
10. <http://www.youtube.com/watch?v=4ePCkwFVWNI>3 Взрослый. Юноши.
11. <http://www.youtube.com/watch?v=55HILWkpuwY>2 Взрослый. Юноши.
12. <http://www.youtube.com/watch?v=JReYrSI7jRw>1 Взрослый. Юноши.
13. <http://www.youtube.com/watch?v=SSNaYIZonMg> Кандидат в Мастера спорта. Юноши.
14. <http://www.youtube.com/watch?v=888_PXGjPQs> Мастер спорта. Юноши.
15. <http://www.youtube.com/watch?v=C4EgACkSr00>1 юношеский. Девушки.
16. <http://www.youtube.com/watch?v=VM1BVv8JFXM>3 Взрослый. Девушки.
17. <http://www.youtube.com/watch?v=7_ST3Qw4uJE>2 Взрослый. Девушки.
18. <http://www.youtube.com/watch?v=iJnO5ylkfDE>1 Взрослый. Девушки.
19. <http://www.youtube.com/watch?v=smAwNfkaYwQ> Кандидат в Мастера. спорта. Девушки.
20. <http://www.youtube.com/watch?v=JgqTiiLWC3s> Мастер спорта. Девушки.

**5.3 Перечень интернет-ресурсов**

1. http://sportgymn.net.ru
2. <http://www.garant.ru>
3. <http://www.sportgymrus.ru>
4. <http://www.bga.by/rus/artistic>
5. http://podborki.com/films\_mix/filmy-o-gimnastike-33398/\_/date+list
6. <http://www.krugosvet.ru/node/39453>

**6. 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 12x2 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 (200x300x40 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) |
|  | Кепка солнцезащитная | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Комбинезон для выступлений на соревнованиях | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Костюм ветрозащитный | - | - | - | - | 1 | 2 |
|  | Костюм спортивный тренировочный | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
|  | Кроссовки для зала | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
|  | Купальник для выступлений на соревнованиях | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | Носки | - | - | 2 | 1 | 4 | 1 |
|  | Чешки гимнастические | - | - | 6 | 1 | 10 | 1 |
|  | Тапки для зала | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
|  | 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