

Муниципальное учреждение дополнительного образования
« Детско-юношеская спортивная школа»
Газимуро - Заводского района.

Согласовано:
педагогическим советом
МУДО «ДЮСШ»
протокол № 5 от « 31 » января 2020г



Спортивная гимнастика

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Базовый и углубленный уровень

Срок реализации: 8 лет

Составители программы

Заместитель директора по
Кочнёва

Тренер-преподаватель

Занин А

Рецензент

Директор МУДО «ДЮСШ»
Кочнев В

с. Газимурский-Завод
2020г

ОГЛАВЛЕНИЕ

№п/п	Содержание	Страницы
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Характеристика вида спорта «Спортивная гимнастика» и его отличительные особенности	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3.	Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность	11
1.4.	Цели задачи программы	13
1.5.	Отличительная особенность дополнительной образовательной программы	14
1.6.	Принципы реализации программы	14
1.7.	Условия реализации программы	15
1.8.	Формы и режим занятий	17
1.9.	Правила приема на обучение.	20
1.10.	Ожидаемый результат освоения образовательной программы	21
1.11.	Формы подведения итогов реализации программы.	25
1.12.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.	26
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	28
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	29
3.1.	Содержание программы и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	29
3.1.1.	Обязательные предметные области	29
	Теоретические основы физической культуры и спорта для базового и углубленного уровня сложности	29
	Общая физическая подготовка	34
	Специальная физическая подготовка	39
	Вид спорта для базового и углубленного уровня сложности	42
3.1.2.	Вариативные предметные области	79
	Хореография и акробатика	79
	Судейская подготовка	80
3.2.	Объемы учебных нагрузок	81
3.3.	Методические материалы	82
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей.	86
3.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы.	88
4.	МАТЕРИАЛЬНО—ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	90
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	90

5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	91
5.2.	Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой).	92
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	99

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта

«Спортивная гимнастика» разработана в соответствии:

-Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012гN 273-

«Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Приказом Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

-Приказом Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 N 613Н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

-Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);

- С федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – ФССП), приказом Минспорта России от

27.10.2017 г. № 935 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Спортивная гимнастика - олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у юношей и четырех гимнастических снарядах у девушек.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с базового уровня;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом,

рассчитанным на 42 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки 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.

Основными принципами подготовки спортсменов по спортивной гимнастике являются:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий строгую последовательность изучения программного материала по этапам обучения (от простого к сложному, положительного переноса навыка и т.д.);
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от этапа многолетней подготовки максимальный учет индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Основные признаки подготовки гимнастов:

- многоуровневость, отдельные упражнения обеспечивают определенные стороны подготовленности, а целостная соревновательная комбинация является результатом взаимодействия всех компонентов подготовки;
- сложность;

- целенаправленность на достижение максимального спортивного результата;
- самоорганизация, т.е. способность в процессе тренировки изменять (корректировать) структуру и содержание двигательных заданий.

1.1. Специфика организации тренировочного процесса:

Анализ научно-методической литературы, просмотр соревнований различного ранга, изучение результатов соревнований позволяют выделить следующие особенности развития спортивной гимнастики:

- поиск новых сложных упражнений;
- противоречие между постоянным ростом сложности соревновательных упражнений, объективной необходимостью повышения качества подготовки на снарядах и несоответствующими этому уровнями технической и физической подготовленности, что не позволяет спортсменам быстро достигать вершин спортивного мастерства;
- повышение роли и доли специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе;
- доведение технического мастерства до высочайшего уровня;
- интенсификация тренировочного процесса;
- ускорение процесса подготовки вследствие постоянного совершенствования методик обучения с быстрой потерей уникальности сложнейших элементов и связок;
- участие в соревнованиях, согласно календарного плана;
- стирание граней между периодами подготовки с интенсификацией восстановительного периода в годичном цикле;
- улучшение всех видов обеспечения подготовки;

Система спортивной подготовки гимнастов определяется, прежде всего, направленностью на достижение максимально возможного индивидуального

результата.

Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Кроме общих системных принципов и закономерностей теории спорта, подготовка высококвалифицированных гимнастов, как система, обладает и *специфическими принципами*, которые характерны ей как сложно-координационной спортивной деятельности:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности, а спортивная гимнастика является уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной формы гимнастов. Участвуя в соревнованиях в годичном цикле тренировки, спортсмен постоянно совершенствует соревновательную программу, решая перманентные задачи на каждом соревновании (опробирование новых элементов, целостных упражнений, стабильность выполнения упражнений, совершенствование технического мастерства), обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решает доминирующую цель деятельности и всей системы подготовки.

Вариативность соревновательной деятельности гимнастов заключается в частичной перестройке структурных и функциональных взаимосвязей,

когда результат на главных соревнованиях может достигаться различным сочетанием отношений между элементами системы. При этом может изменяться или сама соревновательная программа (без изменения целей деятельности), или уточняется основная цель, когда стабилизируется программа, посредством которой спортсмен достигает максимального спортивного результата, или совершенствуется готовность к выполнению соревновательных действий, т.е. достигается более высокий уровень развития спортивной формы. Изменчивость подготовки и соревновательной деятельности будет зависеть от внешних факторов (складывающейся соревновательной борьбы, изменяющихся условий функционирования деятельности, действий и поведения соперников, зрителей и тренера) или собственного психофункционального состояния, напряжённости и конфликтности соревновательной борьбы.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки и соревновательной программы, техники, тактики, уровня готовности и, непременно, мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип. Концепция индивидуализации в процессе подготовки гимнастов должна основываться на использовании тех элементов и связок, которые технически грамотно и с высокой надёжностью выполняются спортсменом на всех снарядах на каждой тренировке. Кроме того, для каждого гимнаста существует «своя» комфортная техника выполнения комбинации, что выражается в его индивидуальном стиле соревновательной деятельности.

4. Принцип оптимальности тесно взаимосвязан с предыдущим и обуславливается, прежде всего, особенностями многолетней тренировки. Хотя и сохраняется направленность каждого спортсмена на максимальный индивидуально возможный результат, но должен обеспечиваться не только

высокий уровень развития каждого вида подготовленности, но и тот, который необходим и возможен для конкретного спортсмена, исходя из его морфофункциональных и психических возможностей. Так, гимнаст может уметь выполнять большое количество отдельных элементов, но, исходя из конкретных целей на данном этапе подготовки, он может подготовить и успешно реализовать «ограниченную» программу соревновательных действий, ту, которая принесёт успех. При этом следует обязательно учитывать напряженность соревновательной борьбы и подбирать такие движения, действия, комбинации, которые обеспечат надёжность выполнения соревновательных упражнений. В то же время в общей стратегии подготовки спортсмена должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности

Это основополагающий принцип спортивной тренировки, отражающий закономерности единства, взаимосвязи, взаимообусловленности структур соревновательной и тренировочной деятельности. Особое значение он приобретает для гимнастов высокой квалификации в современных условиях острейшей соревновательной борьбы примерно равных по силе соперников, для рационального построения тренировки в условиях лимита времени и больших объёмах подготовительной работы, направленной на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности. Интегральная предсоревновательная подготовка является приоритетной для реализации этого принципа, который в системе соревновательной деятельности гимнастов обеспечивается, прежде всего, элементами мотивации, готовности и соревновательных действий, и нагрузок, формирующих соответствующую структуру.

6. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной и соревновательной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера - преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности спортсмена. Кропотливая, целенаправленная работа наставника уже с первых лет подготовки спортсмена способствует формированию основных элементов подготовленности и соревновательной деятельности и, прежде всего, направленности мотивации на результативную деятельность, потребность в соревновательных отношениях и самосовершенствовании. Желание соревноваться, бороться и побеждать позволяет преодолеть многие негативные факторы, возникающие в процессе соревнований, а также полнее раскрыть потенциальные способности воспитанника.

Рассмотренные выше основные принципы и анализ системы подготовки спортсменов по виду спорта спортивная гимнастика позволяют определить свойства, характеризующие систему подготовки спортсменов в спортивной гимнастике: эффективность, надёжность, оптимальная достаточность, вариативность, индивидуальность стиля деятельности, эмоциональная насыщенность.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос

двигательных навыков.

1.2. Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

Детский возраст благоприятный период для закладывания основ будущего здоровья, работоспособности и долголетия человека, поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития учащимся потребности к двигательной активности определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-оздоровительном процессе. В связи с приоритетным направлением на укрепление здоровья населения, идет бурное увеличение инновационных направлений в области физкультуры и спорта, среди них – спортивная гимнастика. Многообразие упражнений дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, усиливает мотивацию и интерес к регулярным занятиям, дает возможность продуктивно осваивать физические нагрузки.

Соревновательная деятельность воспитывает у детей умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества, поэтому программа актуальна, имеет креативные формы и методы в физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Учитывая, что в каждом возрасте свои интересы, музыкальные вкусы и физические способности программой предусмотрены разная методология для каждой возрастной группы. Допускается творческий, импровизированный подход со стороны обучающихся и тренера-преподавателя. Особое место уделяется соревновательной деятельности.

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и итоговых результатов выполнения программы. Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе

занятий, тестирование, анализ подготовки и участия воспитанников в показательных и соревновательных мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

В данных условиях программа по спортивной гимнастике позволяет развить физические качества, чувство ритма, культуру движения, пластику. Современная стилистика указанных направлений и их спортивная направленность повышают мотивацию детей и подростков к регулярным занятиям, а командная форма воспитывает умение адаптироваться к социуму, общаться со своими ровесниками, повышает их коммуникативные способности, воспитывает чувство товарищества.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствование осознания и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях

дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

1.3. Цели и задачи

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
6. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

1.4. Отличительные особенности дополнительной образовательной

программы

закljučаются в том, что:

- программа позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физическая культура»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей воспитанников разных возрастных групп;
- содержание программы по спортивной гимнастике является основой для развития двигательных умений и навыков групп учащихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) реализации задач;
- использование общеразвивающих и специальных упражнений, составленных с учётом дозированной физической нагрузки для развития: силы, гибкости, прыгучести, скорости, выносливости, координации, артистичности, чувства ритма, что позволило скомплектовать их в комплексы упражнений, охватывающие все направления спортивной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика. В свою очередь использование комплексов приводит к развитию потенциала воспитанников и высокой результативности на соревнованиях различного уровня.

1.5. Принципы реализации программы

- *принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

– *принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

– *принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.6. Условия реализации программы

Данная дополнительная программа по спортивной гимнастике предназначена для обучающихся от 8 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения 8 лет** и предусматривает два уровня сложности:

- *Базовый уровень сложности – 6 лет;*

- *Углубленный уровень сложности – 2 года.*

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная.

По образовательным областям — профильная.

По форме занятий — групповая, очная.

По возрастным особенностям – от 8 до 18 лет.

Сроки реализации программы - 8 лет обучения.

Количество занятий в неделю - от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня

1,2,3,4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5,6 годов обучения (Б-5, Б-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (У-1 и У-2).

Продолжительность программы: 42 недели.

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебного плана и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане).

Материально-технические условия: Оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Тип программы: физкультурно-спортивная.

Направлена на:

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Условия набора детей: На занятия допускаются обучающиеся, не

имеющего медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте, на основании результатов индивидуального отбора.

Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 7 человек, на 4,5,6 года обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 2 человек

1.7. Формы и режим занятий

Формы занятий

- занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Режим занятий

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов и объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности представлены в таблице.

<i>Уровни сложности программы</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Максимальное количество часов в неделю</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки⁵</i>	<i>Требования к освоению уровней программы</i>	<i>Минимальная наполняемость учебных групп</i>
Базовый уровень	1	6	8	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. ⁶	7
	2	8			
	3	10			
	4	12			2
	5	14			
	6	16			
Углубленный уровень	1 год	18	14		
	2 год	20			

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка спортсмена проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по

показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы тренера.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных *условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика* обучения их в общеобразовательном учреждении.

Продолжительность уровней образовательной программы, минимальный возраст для зачисления

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость групп формируется и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне подготовке – от 10 человек, на углубленном уровне - от 5 человек.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. Продолжительность уровней образовательной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной программе по спортивной гимнастике представлены в таблице.

**Продолжительность уровней образовательной программы,
минимальный возраст лиц для зачисления
на базовый и углубленный уровни программы**

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Основная задача этапа</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Мин.возраст зачисления</i>
Базовый уровень сложности	Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности.	6	8
Углубленный уровень сложности.	Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.	2	14

1.8. Правила приема на обучение.

На базовый уровень образовательной программы зачисляются дети от 8 лет. Максимально допустимый возраст обучения по программе до 18 лет, для лиц, не имеющие медицинских противопоказаний. Организация приема и зачисления поступающих осуществляются тренером ДЮСШ в форме тестирования по общефизической подготовке (ОФП), предусмотренной данной программой, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта на базовый уровень программы.

На углубленный уровень сложности по программе зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Прием производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

1.9. Ожидаемый результат

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по прыжкам на батуте. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения вида спорта «Спортивная гимнастика».

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Для **углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и

требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Специальная физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «**Вид спорта**» для **базового уровня**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

Для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Хореография и акробатика»** для **базового уровня:**

- умение выполнять комплексы специальных хореографические и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для **углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности.
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области **«Судейская подготовка»:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений .

Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

Способы проверки ожидаемых результатов:

Для базового уровня:

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «хореография и акробатика».

Для углубленного уровня подготовки:

- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

1.12 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределен в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (проведение соревнований в течение учебного года, по ОФП в группах, между группами).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Задачи базового уровня сложности:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
- формирование у подростков интереса к занятиям спортивной гимнастикой;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся.

разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств;

- специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и различать различные параметры движений;
- начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов;
- привитие интереса к регулярным занятиям по виду спорта, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- изучение теоретического материала.

Задачи углубленного уровня сложности:

- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
 - повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
 - формирование правильной осанки и аэробного стиля (школы) выполнения упражнений;
 - углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития гибкости, быстроты, ловкости);
 - совершенствование специально-двигательной подготовки (координации);
 - функциональная начальная подготовка – освоение средних показателей объема тренировочных нагрузок;
 - базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, освоение специфических (фундаментальных) элементов: динамическая сила, статическая сила, прыжки, гибкость;
 - базовая хореографическая подготовка – освоение элементов различных танцевальных стилей в простейших соединениях;
 - приобретение соревновательного опыта;
 - базовая психологическая подготовка;

- изучение теоретического материала;
- выполнение норматива 1-го разряда или КМС.

2. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

С учетом изложенных выше задач в таблицах представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- Приемные и переводные нормативы, итоговая аттестация;
- судейская подготовка, участие в соревнованиях;
- хореография и акробатика.
- Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

Примерный план учебного процесса на 42 недели по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Предметные области	Распределение по годам обучения базового уровня							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год

Теория и методика физической культуры и спорта (ТМФКиС)	18	22	30	34	36	38	40	40
Общая физическая подготовка (ОФП)	66	82	101	114	123	135	147	159
Специальная физическая подготовка		20	48	72	121	154	187	221
Вид спорта	76	92	101	114	123	135	147	159
Приемные и переводные нормативы, итоговая аттестация	12	12	12	12	12	12	12	12
Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	20	30	35	50	50	60	70	79
Хореография и акробатика	42	56	67	78	89	100	111	122
Восстановительные мероприятия							В тренировочно м процессе	
Самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам	18	22	26	30	34	38	42	48
Итого	252	336	420	504	588	672	756	840

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Обязательные предметные области

Предметная область

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

(для базового и углубленного уровней сложности)

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала
по предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	История развития избранного вида спорта	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	*	*	*	*	*	*		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	*	*	*	*	*	*		
4	Начальные навыки гигиены	*	*	*	*	*	*		
5	Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.	*	*	*	*	*	*		
6	Основы здорового питания.	*	*	*	*	*	*		
7	Значение занятий физической культурой и спортом для жизни							*	*
8	Этические вопросы спорта							*	*
9	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил							*	*
10	Спортивные разряды (нормы, требования, условия).							*	*
11	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.							*	*
12	Основы спортивного питания							*	*
13	Основы профессионального самоопределения							*	*
	Итого	18	22	30	34	36	38	40	40

Теоретическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов.

1. История развития спортивной гимнастики

История мирового развития спортивной гимнастики. Современная история развития (Всероссийская федерация спортивной гимнастики, заслуженные тренеры России, спортивные достижения сборной команды Российской Федерации). История развития спортивной гимнастики в Тюменской области.

2. Физическая культура и спорт в России

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании патриотизма молодежи. Основные формы физической культуры и спорта: подготовка к труду, оздоровление населения страны, досуг граждан России, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Работа ДЮСШ и СДЮСШОР. Федерация спортивной гимнастики России и ее роль в развитии массовой физической культуры и спорта.

3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Закон Российской Федерации «Об образовании», Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и пр.

4. Начальные навыки гигиены

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся:

гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

5. Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях спортивной гимнастикой.

Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы рационального питания гимнастов. Основные принципы и формы специализированного питания гимнастов. Принципы и особенности базового питания спортсменов. Энергетическая диетология при подготовке гимнастов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня гимнаста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви.

6. Основы здорового питания

Основы здорового питания. Принципы и особенности здорового питания гимнастов.

7. Значение занятий физической культурой и спортом для жизни

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших

достижений.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности.

8. Этические вопросы спорта

Этика в спортивной гимнастике. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Что такое допинг и допинг – контроль? Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Международные стандарты по формированию списка запрещенных препаратов, средств и методов. Антидопинговые и процедурные правила допинг-контроля.

10. Спортивные разряды (нормы, требования, условия)

Основные требования к присвоению разрядов в спортивной гимнастике.

11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Возрастные особенности детей и подростков. Физиологическая характеристика организма гимнастов при спортивной деятельности. Периоды изменения функционального состояния организма гимнаста.

12. Основы спортивного питания

Основы рационального питания гимнастов. Основные принципы и формы специализированного питания гимнастов. Принципы и особенности базового питания гимнастов. Энергетическая диетология при подготовке гимнастов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня гимнаста. Режим дня во время соревнований. Питьевой режим при выезде на соревнования в другую местность.

13. Основы профессионального самоопределения

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело,

организованность и уважение к товарищам. Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Предметная область

«Общая физическая подготовка»

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и гимнастические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.

Выносливость – способность противостоять утомлению. Общая выносливость – способность к длительному выполнению (более 20 минут) физической нагрузки субмаксимальной мощности, не превышающий аэробно-анаэробный порог. Специальная выносливость – способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.

Координационные способности (ловкость) – сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию

движений оцениваются сложностью задачи, точность и скоростью его выполнения.

Общая физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения.

Основные задачи ОФП:

1. Приобрести всестороннее физическое развитие и повысить его уровень.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Приобрести и повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Общая физическая подготовка (для всех групп)

Строевые упражнения

Понятия «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, пол-оборота. Расчёт.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперёд обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег.

Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Границы площадки, углы, центр. Движение в обход. Противоположно налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагом (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

Для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях(одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стены), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, полукруговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимания туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, сидя с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой.

Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в стороны, в перед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед – книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

Упражнения с предметами

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча с низу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты, круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч

перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты), приседания, подскоки и др. в сочетании различными движениями (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища.

Прыжки по скамейке вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседание на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной ноге, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения, лежа, зацепившись носками за стенку, – наклоны, повороты. Из упора, стоя лицом к стенке, прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодоление препятствий, с ведением и

передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Общеразвивающие упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Строевые и порядковые упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития координационной способности.	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Подвижные игры, эстафеты.	*	*	*	*	*	*	*	*
5	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)	*	*	*	*	*	*	*	*
6	Проектная деятельность.	*	*	*	*	*	*	*	*
	Итого	66	82	101	114	123	135	147	159

**Предметная область «Специальная физическая подготовка»
Перечень тематических разделов и объемы
программного материала по предметной области
«Специальная физическая подготовка»**

	Тематические разделы	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для		*	*	*	*	*	*	*

	развития координационной способности								
2	Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)		*	*	*	*	*	*	*
3	Психологическая подготовка		*	*	*	*	*	*	*
4	Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств		*	*	*	*	*	*	*
5	Упражнения специальной гибкости		*	*	*	*	*	*	*
6	Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости								
	Итого		20	48	72	121	154	187	221

Задачи СФП :

1. Развить специальные физические качества и повысить их уровень.
2. Увеличить массу определенных групп мышц, абсолютную и относительную силу и их эластичность.
3. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, статическую, взрывную).
4. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
5. Увеличить прыгучесть относительную и абсолютную.
6. Приобрести необходимую гибкость.
7. Приобрести специальную ловкость (взаимодействие в группе).
8. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
9. Моделирование соревновательной деятельности.
10. Подвести к соревнованиям в пике спортивной формы (подводящий цикл).

Упражнения для развития амплитуды и гибкости

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге. Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоём (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держат 20-40 с.).

Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Примечание:

1. Упражнения включаются в каждый учебно-тренировочное занятие.
2. Упражнения для увеличения подвижности в суставах для старших разрядов усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, выполнением упражнений вдвоём, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

Упражнение на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 с., за 8 с., и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 с. -15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 с.), пружинный бег (20-45 с.).

Приседания с отягощением, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.).

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствия (высоту препятствия постепенно увеличивать).

Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

Прыжки с предметами в руках из глубокого приседа.

Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек.

Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения на развитие координации движений.

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку) в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

Предметная область

«Вид спорта»

(для базового и углубленного уровней сложности)

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта»

<i>№ п/п</i>	<i>Тематические разделы</i>	<i>Базовый уровень сложности</i>						<i>Углубленный уровень сложности</i>	
		<i>1 год</i>	<i>2 год</i>	<i>3 год</i>	<i>4 год</i>	<i>5 год</i>	<i>6 год</i>	<i>7 год</i>	<i>8 год</i>
		<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>	<i>час</i>
1	Техническая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Тактическая подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Интегральная подготовка	*	*	*	*	*	*	*	*

4	Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	*	*	*	*	*	*		
5	Комплексы специальных физических упражнений (СФП)							*	*
6	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	*	*	*	*	*	*		
7	Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	*	*	*	*	*	*		
8	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	*	*	*	*	*	*	*	*
9	Основы судейства	*	*	*	*	*	*	*	*
	Итого	76	92	101	114	123	135	147	159

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть спортивной техникой избранного вида спорта.
2. Создать двигательное представление об изучаемой технике.
3. Овладеть правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок и действий.
4. Приобрести навыки спортивной техники.
5. Совершенствовать спортивную технику за счет более рационального и эффективного выполнения движений.
6. Овладеть расслаблением.
7. Увеличить частоту движений и их амплитуду.
8. Научить проявлять большую силу в выполнении движений и действий.
9. Использовать упругость мышц.
10. Научить выполнять двигательные действия, как в обычных, так и в более трудных условиях.
11. Овладеть техникой вспомогательных видах спорта.
12. Научить правильно выполнять ОРУ и специальные упражнения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Основные понятия:

строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д. Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые, повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ногами: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полу-приседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног.

Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперед, спиной вперед, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в полу- приседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом, без зрительного контроля.

Прыжки: вперед, назад, в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий

Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии.

Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперед, спиной вперед, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты

Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения

Бег на дистанции (20, 30, 60, 100, 300, 400, 800, 1000, 1500, 3000 м), кросс по пересечённой местности и с препятствиями. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.

Прыжки в высоту и длину.

Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными гимнастическими упражнениями на последующих этапах спортивной подготовки. При этом необходимо обеспечивать обучение точности, сложности, вариативности движений, способности дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формировать «гимнастический» стиль исполнения.

1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением,
- удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на перекладине, брусках разной высоты

Висы и размахивания в висе: вис, согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание, сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперёд и назад; из упора опускание вперёд в вис, лёжа; из виса стоя, вис, согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягиванием, с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперёд. Из виса стоя подъём переворотом махом одной. Из упора сзади махом вперёд соскок, то же с поворотом. Махом вперёд соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъём разгибом из размахивания, подъём одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Обороты. Обороты вперёд и назад из упора. То же из упора ноги врозь правой и левой.

Подъёмы: махом одной и толчком другой, подъём правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетания упражнений.

Упражнения на брусках

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых

руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стоек.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях.

Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Из седа ноги врозь - кувырок вперёд.

Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами. Подъёмы: махом вперёд, назад, разгибом.

Упражнения на кольцах

Простые висы: вис на согнутых руках, согнувшись, прогнувшись, углом, сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Смешанные висы: вис, стоя, лёжа, присев, присев сзади (спиной к снаряду), стоя сзади и лёжа боком (продольно и поперёк), стоя, согнувшись и прогнувшись, вис, лёжа сзади и лёжа ноги назад, вис на правой (левой) и на подколенках, вис на носках и завесом в кольца (то же в одно кольцо, отпуская одну руку).

Упор, упор углом, горизонтальный упор на руках, упор руки в стороны («крест»). Упоры смешанные.

Размахивание в вися.

Подъёмы и опускания: махом вперёд и назад, силой, углом и разгибом. Соскоки: махом вперёд и назад, дугой, выкрутом назад, переворотом ноги врозь.

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной

ВЫСОТЫ.

Вскок в упор, стоя на коленях, и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок, прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок, согнув ноги, через козла в ширину (длину).

Прыжок ноги врозь через коня в длину. То же толчком о ближнюю часть коня. Прыжок, согнув ноги, через козла и коня в длину толчком о дальнюю часть. Прыжок ноги врозь через коня в ширину.

Прыжки переворотом вперёд.

Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьба на носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону; приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, седах направо, налево, одноименные, разноимённые.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, мосты, полушпагаты, шпагаты.

Соскоки: толчком одной и двумя ногами, проходя через стойку, переворотами и сальто.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись, с места и с разбега, с поворотами; сальто.

2. Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий

с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;

- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

3. Подготовка на гимнастических снарядах

Работа на снарядах - изучение элементов на гимнастических снарядах;

- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Техническая подготовка (базовый уровень)

ПЕРВЫЙ ГОД 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.

1. 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.

2. Бревно:

- ходьба из различных исходных положений;

- связка шагов;
- кувырок вперед или назад;
- соскок прогнувшись.

3. Опорный прыжок:

- наскоки на горку матов (70 см);
- соскок прогнувшись

/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);
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить);
- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить);
- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);
- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню.

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 разбега, 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.

6. Перекладина:

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

ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика:

- 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., перекал в упор присев;
- опускание в мост, вставание любое;
- переворот боком (колесо);
- 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 1800 (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

/юноши/

1. Акробатика:

- И.П. – О.С.;
- с шага переворот боком (колесо);
- переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (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, 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.

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.

3. Кольца:

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

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см;
- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев;
- из И.П. прыжок вверх, прогнувшись, встать в зону приземления.

5. Брусья

- И.П. – стоя в жердях поперек;
- 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.

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.

ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк);
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым);
- любой гимнастический прыжок;
- поворот на одной ноге на 180 (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

- поворот на 180 (можно на двух носках);
- медленный переворот (любой);
- гимнастический прыжок (любой);
- соскок (любой).

/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 прогнувшись.

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см)

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см.

5. Брусья (низкие)

- из положения стоя, в середине брусьев, 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.

ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке;

- широкий прыжок;

- поворот на одной ноге на 360 (любой);

- переворот вперед с поворотом на 180;

(рондат) – темповой в переворот назад;

(фляк) – темповой переворот назад;

(фляк) – темповой переворот назад.

- 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 на одной ноге;
- 2 разных медленных переворота;
- широкий прыжок (любой);
- соскок сальто (любое).

/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;
- 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 в упор продольно, круг в упоре продольно;
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90 в упор поперек;
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180 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 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.

ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОФП, СФП

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 1000 м;

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;
- пристенная 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.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка);
- серия из двух гимнастических прыжков, *tip* один из которых толчком одной ноги с разведением ног 1800 продольно;
- поворот на одной ноге на 3600 (любой)
- переворот вперед с поворотом на 1800 (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 (любой);
- прыжок в любой продольный шпагат;
- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто в группировке.

/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;
- стойка силой любая (держат 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. Брусья

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);
- большой оборот назад;
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45 – 60);
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (60 – 90);
- два больших оборота назад;
- соскок сальто назад прогнувшись.

Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом;
- отмах (45 – 90);
- большой оборот назад;
- махом вперед поворот кругом в хват сверху (60 – 90);
- махом вперед поворот кругом в хват снизу;
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху;
- два больших оборота назад;
- соскок сальто назад, прогнувшись.

ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

девушки/юноши
ОФП, СФП

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;
- пристенная 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.

Техническая подготовка

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (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 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360;
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб;
- кувырок назад в стойку на руках – 360.

1. Опорный прыжок

- переворот вперед;
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара».);

2. 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);
- 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.

3. 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 (любой);
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись;
- сиссон;

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат;
- фляк на две ноги;
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием.

/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 – пережат 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 раскрытием;
- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии;
- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 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 Стойки 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;
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60 – 90;
- 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;
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60 – 90;
- 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.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ (первый год обучения)

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180 (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 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360;
- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб;
- кувырок назад в стойку на руках – 360.

2. Опорный прыжок

- переворот вперед;
- переворот вперед с поворотом на 180 (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 450);
- 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 (любой);
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись;
- сиссон;
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат;
- фляк на две ноги;
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием.

/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 – пережат 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 и в темп переворот вперед с двух на две;
- равновесие на одной ноге;
- с разбега – рондат – фляк назад – сальто 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 900, вход на круги на ручках;
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки 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) 450-600;
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 600 –

900;

- 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 вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45 – 60°;
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60 – 90°;
- 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.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ (второй год обучения)

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°;
- 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 $\frac{1}{2}$ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты);
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу;

- сальто с винтом (минимум 360);
- 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 (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.

/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, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 45 > выше уровня горизонтали);
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180, 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, перемах в круги на ручках;
- поворот плечом назад на 90, 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 Стойки А. круги на ручках;
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле;
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки. 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 вися – 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 вися 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;
- Цукара – 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 в стойку на руках);
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ (Дополнительный материал для одаренных детей) (второй год обучения)

В группах углубленного уровня сложности второго года обучения 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 180 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.

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180;
- 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 $\frac{1}{2}$ 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);
- 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 (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.

/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, кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45 > выше уровня горизонтали);
- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180, 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, перемах в круги на ручках;
- поворот плечом назад на 90, 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 Стойки А круги на ручках;
- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле;
- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки 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 вися – 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 вися 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 вися 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° в стойку на руках);
- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка – это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внутренних и внешних условий, непредвиденных ситуаций.

Спортивная тактика – это система специальных знаний и умений, направленных на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения с целью оптимизации состава и структуры основного соревновательного упражнения при различных условиях.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

1. Расширять знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта:
 - а) анализ соревновательной деятельности выдающихся спортсменов;
 - б) изучение научной литературы и информационных материалов о соревновательной деятельности;
 - в) расширение знаний о правилах соревнований, тактических действиях соперников и условий проведения главных соревнований.
2. Увеличивать объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.
3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении

тактических задач, развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования:

- а) создание облегченных условий выполнения технико-тактических действий (лидирование и информация о качестве выполняемых действий, данные о скорости, темпе, развиваемых усилиях и т.д.);
- б) создание усложненных условий выполнения технико-тактических действий;
- в) создание контрастных условий с резким изменением ситуации при выполнении технико-тактических действий;
- в) реализация изучаемых технико-тактических действий в соревновательной обстановке.

4. Добиться сохранения высокого уровня мотивации на соревнованиях:

- формирование способности проводить анализ результатов соревнования требует следующих подходов:

- а) собрать необходимый объем информации о прошедших соревнованиях;
- б) оценить действия спортсмена и его соперников;
- в) разработать новые технико-тактические действия с учетом проведенного анализа полученной информации.

Главная цель тактической подготовки - добиться максимального спортивного результата. Средствами достижения служат проявления всех сторон подготовленности спортсмена, его поведение, включающее содержание разминки перед соревнованием, способы психологического воздействия на участников деятельности (противников, партнеров, судей), распределение своих возможностей в ходе состязание и др.

В процессе тактической подготовки спортсмен приобретает знания о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, специфике применения подготавливающих и главных разновидностей действий, подготовленности своей и противника. В ходе соревнований спортсмен использует накопленную информацию, анализирует ситуации, действия соперников, принимает решения на основе увиденного и собственных знаний.

3.1.2. Вариативная предметная область

Предметная область «Хореография и акробатика»

Акробатические упражнения

Акробатика – одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость. Акробатические упражнения весьма универсальны.

Все акробатические упражнения подразделяются на:

- ✓ акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто),
- ✓ балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравнивание одного или нескольких партнеров – хватки, основы балансирования,
- ✓ силовые упражнения, поддержки, пирамиды),
- ✓ бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Разучивание акробатических элементов;

- ✓ кувырки вперёд, назад, в сторону,
- ✓ колесо,
- ✓ рандат,
- ✓ переворот вперёд, переворот назад,
- ✓ связки акробатических элементов и элементов сложности, стойки на руках (упражнения в стойке на руках отжимания, отталкивания, перемещения).

Хореография

Под хореографией понимается все то, что относится к искусству танца.

В раздел хореографической подготовки входят *элементы классического, народного, историко-бытового и современного танцев*, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине.

Урок хореографии может включать:

1. «Демиплие» (полуприсядь) и «гран плис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами.
2. «Батмантандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях.
3. «Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях.
4. «Батманы фондю и фраппе» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях.
5. «Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание).
6. «Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Хореография и акробатика»

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень						Углубленный	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Средства музыкальной выразительности.	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Комплексы специальных хореографических упражнений.	*	*	*	*	*	*	*	*
3	Комплексы специальных акробатических упражнений	*	*	*	*	*	*	*	*
4	Техника безопасности при занятиях акробатикой	*	*	*	*	*	*	*	*
	Итого	42	56	67	78	89	100	111	122

Предметная область

«Судейская подготовка»

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований:

- ✓ Общие обязанности судей.
- ✓ Обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров.
- ✓ Оформление места соревнования.

В процессе судейской практики обучающиеся изучают и осваивают:

- ✓ Обязанности и права участников соревнований.
- ✓ Общие обязанности судей.
- ✓ Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролеров.
- ✓ Оформление площадки.
- ✓ Выполнение обязанностей судьи, контролера, секретаря.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка» спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен в таблице.

Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Судейская подготовка»

№ п/п	Тематические разделы	Базовый уровень					Углубленный		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		час	час	час	час	час	час	час	час
1	Разработка календарного плана спортивно-массовых мероприятий, положения соревнований	*	*	*	*	*	*	*	*
2	Судейство соревнований (помощник судьи)	*	*	*	*	*	*	*	*
	Итого	20	30	35	50	50	60	70	79

3.2. Объемы учебных нагрузок

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

Соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Предметные области	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана базового уровня Программы	% соотношение объемов предметных областей учебного плана по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня Программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	5	5
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	15-30
1.4.	Вид спорта	20-40	20-40
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	10
2.	Вариативные предметные области		
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.8.	Хореография и акробатика	5-20	-

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	504	588	672	756	840

3.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой).
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение.
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии,

используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов, связанных с участием в соревнованиях).

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
--------------------	---------------	--	---	----------------

<u>Теоретические основы физической культуры и спорта</u>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам; -практический показ.	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; -научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь.	- тестирование.
<u>Общая физическая подготовка</u>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; -самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по ОФП и СФП, текущий контроль.
<u>Вид спорта</u>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуальная, фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- гимнастические снаряды; - гимнастическое оборудование и пр.	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль. протокол соревнований, промежуточные, итоговый

<u>Хореография и акробатика</u>	групповая, подгрупповая, индивидуальная- фронтальная.	- практический; - словесный.	- хореографический станок -мостик -гимнастическая стенка -батут	- умение пользоваться инвентарем и оборудованием по виду спорта
<u>Судейская подготовка</u>	- беседа; - изучение правил соревнований; -просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	- помощь тренеру при проведении соревнований.	-учебно-методические пособия; -правила соревнований; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	тестирование; оценка выполнения обязанностей на практике секретаря. помощника судьи.

Организационно-методические указания к построению обучения по программе

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме учебно-тренировочного занятия по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учётом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер-преподаватель, планируя свою работу, должен:

1) создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий, проводить занятия в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма;

2) обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями занимающихся;

3) постоянно совершенствовать техническую подготовку, а детей, которые с опережением осваивают новые элементы, переводить в группы следующего года досрочно;

4) систематически вести воспитательную и профориентационную работу, прививать занимающимся любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, учить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитывать преданность своему учреждению;

5) укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены, режима спортсмена;

6) учитывать особенности в музыкальном обеспечении занятий в соответствии с возрастом детей.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и

количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди *критериев выделения видов одаренности* можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной *формой* идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является *психолого-педагогический мониторинг*. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- 1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей; длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- 2) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- 3) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
- 4) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и

образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

5) многократность и многоэтапность обследования;

6) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;

7) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

8) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по спортивной гимнастике допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений на гимнастических снарядах без страховки;
- травмы при выполнении упражнений в зале;
- наличие посторонних предметов в зале.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по спортивной

гимнастике принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- 2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры.
- 2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
- 2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.
- 3.3. Занимающиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- 3.5. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении воспитанником(и) травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5.ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): специализированный гимнастический зал, раздевалочные помещения. Оборудование: необходимые гимнастические снаряды, оборудование, инвентарь.

При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

На тренировочных занятиях, помимо формы, предусмотренной правилами, допустимы шорты, майки, носки или чешки.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их

специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными **нормативами** в подготовке лиц, занимающихся спортивной гимнастикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные **показатели** выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения представлены с учетом

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5.2. Методические указания по организации аттестации (промежуточной и итоговой)

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговая аттестация проводится в конце 8-го года обучения (апрель-май) по завершении программы, в той форме, что и промежуточная аттестация.

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные и спортивные мероприятия могут пройти испытания досрочно. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете .

Контрольные упражнения принимаются согласно требованиям к выполнению программы и программы, в которые входят упражнения по общей физической подготовке (ОФП), упражнения по специальной физической подготовке (СФП).

Каждое упражнение оценивается по балльной системе: 1балл – низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень. Форма проведения тестирования учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 9 упражнений по ОФП (нормативы ГТО).

Обучающие, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 18 баллов, переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме *меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения* или переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Для оценки уровня **общей и специальной физической подготовленности** гимнастов рекомендуется использовать следующие тесты:

№ п/п	Испытание (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	низкий
6-8 лет							
1	Челночный бег 3X10 (сек)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
7	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
9-10 лет							
1	Бег 30м(с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2			
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
6	Челночный бег 3X10 (сек)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9

7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	285	225	210	250	200	190
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
9	Метание мяча весом 150г (м)	27	22	19	18	15	13
11 -12 лет							
1	Бег 30м(с)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	160	150	165	145	135
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9	Метание мяча весом 150г (м)	33	26	24	22	18	16
13-15 лет							
1	Бег 30м(с)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6

2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5
6	Челночный бег 3X10 (сек)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	190	170	180	160	150
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
9	Метание мяча весом 150г (м)	40	34	30	27	21	19
16-17 лет							
1	Бег 30м(с)	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9

5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
6	Челночный бег 3X10 (сек)	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195	185	170	160
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
9	Бег 60 м (с)	8,0	8,5	8,9	9,3	10,1	10,5

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления на базовый уровень подготовки

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	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 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)

	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)

Нормативы специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень подготовки

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени)
	Бег 20 м (не более 4,5 с)	Бег 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	И.П. – вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз)	И.П. – вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее 5 раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (не менее 5 раз)	
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10с)	

	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10с)	
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед коснуться ладонями пола. Фиксация положения 3 счетов	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед коснуться ладонями пола. Фиксация положения 3 счетов
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения. (не менее 5с)	
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 40с)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Все нормативы по специальной физической подготовке для зачисления в группы базового и углубленного уровня рассчитаны на средний балл выполнения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 .Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.:ФиС,2004.
- 2.Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС, 1983.
- 4.Богомоллов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
- 5.Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здо-ров'я 1986.
6. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.
7. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.:ФиС, 1981.
8. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
9. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
- 10.Менхее Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
11. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев:

Олимпийская литература, 1999.

12. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский
«Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005.
Советский спорт.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ:

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике
2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>

