

**Принята**  
административно-тренерским советом  
МАУ «СШ №1 г. Белогорск»  
29.08.2018 г. №1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МАУ «СШ №1 г. Белогорск»  
С.О. Лукьянчук  
30.08.2018г. №159



**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа №1 г. Белогорск»**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
п р о г р а м м а  
в области физической культуры и спорта  
по спортивной гимнастике**

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.11.2017 №935 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки виду спорта «спортивная гимнастика»))

г. Белогорск  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Нормативная часть.....	6
2.1	Режим спортивно-оздоровительной работы, требования по физической, технической и тактической подготовке занимающихся .....	6
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки .....	6
2.3	Медико-педагогический контроль.....	7
3	Методическая часть.....	8
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	8
3.2	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	16
4	Система контроля и зачетные требования.....	19
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки .....	19
4.2	Планируемые результаты.....	19
5.	Перечень информационного обеспечения.....	21
	Приложения	23

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике составлена в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242) .

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по гимнастике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность тренеру индивидуализировать свой тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

**Новизна** программы заключается в отсутствии аналогичных дополнительных общеразвивающих программ по спортивной гимнастике, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

**Спортивная гимнастика** является одним из самых красивых, изящных, сложно-координационных и зрелищных видов спорта, который включает соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Сложность данного вида спорта и определяет раннюю подготовку детей, начиная с дошкольного возраста.

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

В данной программе излагается учебный материал для спортивно-оздоровительных групп, разработанный для детей 4 - 18 лет. Учебный план рассчитан на 39 недель. Максимальная продолжительность занятия 2 часа, количество занятий в неделю – 2-3. Количественный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Максимальное число занимающихся 20 человек. Допуск к зачислению в спортивно-оздоровительную группу осуществляется при наличии медицинской справки, согласно которой данному ребенку разрешается заниматься оздоровительной гимнастикой.

**Цель программы:** привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом; отбор талантливых детей для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;
- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий;
- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;
- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике у ребенка формируются **компетенции** осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);

- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Режим спортивно-оздоровительной работы, требования по физической, технической и тактической подготовке занимающихся

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	4	17	20	4	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

*Условные обозначения:* ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специально-физическая подготовка.

### 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

Распределение и соотношение средств подготовки		
Разделы подготовки	%	Час
Теоретическая подготовка	2	3
<b>Практическая подготовка</b>		
- Общая физическая подготовка	38	59
- Специальная физическая подготовка	15	23
- Техничко-тактическая подготовка	43	68
Медицинское обследование	2 раза в год	
Контрольно-переводные испытания	2	3
Всего	156	
Количество часов в неделю	4	
Количество учебных недель	39	

### **2.3. Медико-педагогический контроль**

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности к занятиям оздоровительной гимнастикой;
- оценка его перспективности, функционального состояния, контроль переносимости нагрузок на занятия;
- санитарно-гигиенический контроль за местами для занятий;
- профилактика травм и заболеваний, оказание первой доврачебной помощи.

С этой целью проводятся:

- начальное обследование;
- углубленное и этапное обследование;
- учебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

Все поступающие в спортивную школу предоставляют справку от участкового врача о допуске к занятиям.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Основными *формами учебно-тренировочных занятий* на спортивно-оздоровительном этапе в спортивных школах являются:

- теоретические занятия, просмотр учебных фильмов;
- групповые тренировочные занятия;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- занятия в спортивно-оздоровительном лагере.

***Теоретические занятия*** проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (беседы, рассказы). При проведении теоретических занятий по оздоровительной гимнастике отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

***Практические занятия*** различаются:

по цели (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные);

по количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);

по степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

*На учебных занятиях* усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики спортивной акробатики.

*На учебно-тренировочных занятиях* большее внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

*На тренировочных занятиях* осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

*Занятие по оздоровительной гимнастике состоит из трех частей:*

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

*Подготовительная часть занятия* делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части занимающиеся выполняют специализированные упражнения для гимнаста, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В *подготовительной части*, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия

значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

*Общеразвивающие упражнения* оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе. А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями,— служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

*Специальные подготовительные упражнения* должны соответствовать задачам урока. Специальная подготовка спортсмена составляет, лишь то из комплексного содержания его подготовки, что имеет ближайшее отношение к предмету спортивной специализации.

К числу специально подготовительных упражнений относятся выполнение элементов, связок и комбинаций. Упражнения создаются и подбираются с таким расчетом, что бы обеспечить направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических способностей и формирование навыков, необходимых спортсмену. Также к специально подготовительным упражнениям относятся и имитационные упражнения, которые подбираются таким образом, что бы действия спортсмена возможно больше соответствовали по координационной структуре характеру выполнения и, особенно, по кинематике избранной спортивной дисциплины.

В подготовительную часть входят *упражнения строевые*; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В **основной части занятия** решаются главные задачи:

- а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;
- б) психологическая подготовка;
- в) выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Основная часть тренировочного занятия может включать три типа акробатических упражнений:

балансовое (состоящее из элементов балансового характера и выполняемых без разрыва хвата, таких как поддержки, равновесия, висы, упоры, стойки и т.п.); темповое (состоящее из элементов, выполняемых с фазой полета, с вращением вокруг различных осей – полеты, перевороты, сальто и т.п.);

комбинированное (состоящее из элементов балансового и темпового типа).

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

В **заключительной части** организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние.

*Цель заключительной части* - постепенное снижение функциональной активности организма и приведение его в относительно спокойное состояние.

В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния;

- подведение итогов тренировочного занятия с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся.

В начале заключительной части гимнасты иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. Часто группа бывает неравной по своей квалификации или по способностям в освоении материала.

Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным занимающимся оздоровительной гимнастикой разные задания.

### **Общие требования к методике проведения занятий. Создание представлений об упражнениях и их выполнении**

Для претворения двигательного представления в его практическое выполнение есть лишь одно средство — воспроизведение этого движения и действия.

Воспроизведение может осуществляться методом обучения упражнению в целом (целостный метод) и методом обучения по частям (расчлененный метод).

*Целостный метод* позволяет формировать наиболее правильные двигательные навыки, соответствующие индивидуальным особенностям занимающихся. Целостный метод, как правило, применяется при изучении и совершенствовании какого-либо действия, состоящего из целого комплекса движений.

Метод целостного упражнения основывается на том, что с самого начала движения осваиваются занимающимися в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия. Он преимущественно используется при разучивании наиболее простых упражнений, при изучении некоторых сложных действий, которые с методической точки зрения нецелесообразно изучать по частям, при совершенствовании и закреплении двигательных навыков. Благоприятные условия для применения целостных методов имеются также в тех случаях, когда обучаемый и педагог располагают эффективными средствами и приемами помощи и страховки.

*Разновидности целостных методов:*

Собственно целостный метод, который подразумевает прямое применение в качестве обучающего упражнения целевое движение, т.е. то действие, которое является объектом изучения.

*Метод целостного упражнения с постановкой частных задач.*

*Метод целостного упражнения с развертыванием обучения от ведущего звена.*

*Метод подводящих упражнений*, который основан на применении в качестве обучающих упражнений действий структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении. При разучивании и совершенствовании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приемы, как самостоятельное выполнение упражнения при наличии гарантированной безопасности (применяется непосредственная страховка преподавателем, партнером, вспомогательными средствами типа лонж и др.); выполнение упражнений с направляющей помощью; применение проводки.

*Расчлененный метод* применяется для изучения, исправления, совершенствования и закрепления отдельных частей целого. После того как отдельное движение усвоено достаточно прочно, его связывают с другими движениями: занимающиеся снова выполняют целостное действие, обращая внимание на правильное воспроизведение той детали, которая изучалась отдельно как часть общего действия. Часто целостные действия воспроизводят после предварительного изучения его частей на более раннем этапе обучения.

Методы расчлененного упражнения применяются в следующих случаях:

- при обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить их целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение производится так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, особенно в работе с детьми-подростками, сформировать уверенность в своих силах.

Задача построения обучения технике двигательным действиям методом расчленения сводится к решению вопросов о числе упражнений и их выборе. Решая эти вопросы, необходимо придерживаться следующих правил:

- а) при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- б) расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;
- в) при расчленении обучающими упражнениями должны быть охвачены все фазы целевого упражнения;
- г) для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя или обучающих устройств; фазы движения, плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует;

д) обучающее упражнение должно содержать, возможно меньше посторонней двигательной информации, не связанной с предметом обучения.

*Основные разновидности метода расчлененного упражнения:*

*Метод собственно расчлененного упражнения*, который предусматривает использование относительно крупных заданий, каждое из которых охватывает одну или несколько фаз целевого упражнения.

*Метод решения узких двигательных задач*, который предполагает вычленение («расслаивание») отдельных характеристик движений

(пространственных, временных, динамических, ритмических и др.) и действий внутри фаз целевого упражнения. С его помощью можно решать разнообразные задачи. В частности, сформировать более точные представления о движениях у обучаемых, совершенствовать отдельные характеристики техники движений, исправлять ошибки, возникающие в процессе обучения, и многое другое.

*По разделениям.* Существует множество приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий. К основным следует отнести освоение ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, «проводка» в изучаемой фазе движения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения.

Гимнасты разной квалификации могут совершенствовать отдельные движения, входящие в уже изученный комплекс. Чем выше мастерство спортсмена, тем чаще он применяет целостный метод в изучении и совершенствовании сложных действий.

Расчлененный и целостный методы обучения взаимосвязаны. В процессе обучения оздоровительной гимнастике они используются поочередно по схеме: целостный — расчлененный — целостный.

### **Оказание помощи обучающимся**

Чтобы занимающиеся точно выполняли упражнения, тренер-преподаватель помогает им, пользуясь подсказом, зеркальным показом и подсчетом. По ходу выполнения преподаватель подсказывает форму, амплитуду и другие особенности упражнения.

*Исправление ошибок.* При выполнении упражнения занимающиеся допускают те или иные ошибки, которые преподаватель должен немедленно устранять. Иногда он указывает на ошибки, не прекращая выполнения упражнений. Если одну и ту же ошибку допускают многие занимающиеся, целесообразно прекратить выполнение, разъяснить суть ошибки и сделать соответствующие поправки.

*Общие требования к проведению занятий:*

а) высокая дисциплина во время выполнения упражнений, внимательность при объяснениях и показе;

б) самостоятельное, сосредоточенное и точное выполнение упражнения или действия;

в) интерес к занятиям, который можно поддерживать хорошим объяснением, четким показом, своевременным исправлением ошибок, убеждением, требовательностью, вниманием к каждому занимающемуся, иллюстрированием материала интересными примерами, точным выполнением плана, анализом результатов обучения.

Необходимое условие для успешных занятий — хорошо оборудованный зал, дружный, активно работающий коллектив.

*Команды и их выполнение.* Четкие команды мобилизуют внимание исполнителей, способствуют качественному выполнению упражнений, поддерживают дисциплину. Командами преподаватель (тренер) пользуется главным образом во время строевых, общеразвивающих и специальных подготовительных упражнений, а также при изучении отдельных элементов гимнастики.

### **Общие требования безопасности.**

1. К занятиям гимнастикой допускаются дети и подростки, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями.

6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
3. Проверить надежность крепления перекладины, батута. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **Требования безопасности во время занятий.**

1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или спортсмена-инструктора, а также без страховки.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений
4. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.
6. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 3.2. Программный материал для общеразвивающих групп

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка – представляет собой процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Упражнения для развития ловкости:** общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук – в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног – поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног; для туловища – наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево и вправо.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо. Прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами. Ходьба с различным положением рук;

### **Упражнения для развития гибкости:**

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, то же не захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах,
- из седа на полу наклоны вперед грудью коснуться колен;
- у гимнастической стенки, подняв одну ногу на уровень пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола);
- мост из положения лежа на спине;
- полу шпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки махи ногами вперед, в стороны, назад;

### **Упражнения для развития силы и быстроты:**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- приседания: ноги вместе, ноги врозь;
- подтягивание из виса лежа;
- лазание по канату с помощью ног;
- челночный бег 3х10м, прыжки в длину, бег 20м;

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения.

Для развития ловкости юных спортсменов рекомендуется использовать перекаты, кувырки, падения, перевороты и другие акробатические упражнения, выполняемые индивидуально, вдвоем и т.д. Для обеспечения роста спортивного мастерства занимающихся и совершенствования их

ловкости все изучаемые упражнения следует повторять в изменяющихся условиях, например, на матах, на ковре, на полу; в разном темпе; в одиночном или серийном исполнении; в соревнованиях или игре. Упражнения на гибкость, в особенности шпагаты и мосты, имеют большое значение для увеличения амплитуды и красоты движений, пластики и эластичности, а также способствуют развитию ловкости занимающихся. Кроме того, эластичные мышцы меньше подвержены травмам, имеющим место в спортивной практике. Для развития гибкости применяются пружинящие движения (наклоны, покачивания), выполняемые с постепенным увеличением амплитуды и количества повторений; маховые движения; статические положения; упражнения с партнером. Выполнению упражнений на гибкость должны предшествовать разогревающие упражнения. Для успешного обучения упорам, стойкам, поддержкам, переворотам и т.д., каждый занимающийся должен обладать достаточной силой. Упражнения силовой направленности рекомендуется выполнять в быстром и медленном темпе и чередовать с упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость.

#### **Техническая подготовка (специальная двигательная подготовка)**

**Хореография:** хореографическая подготовка в спортивных видах гимнастики – это система упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры спортсмена, расширение арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Занимающиеся осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук). Знакомятся с элементами музыкальной грамоты (характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка). Изучаются элементы классического танца у опоры (элементы классического экзерсиса у опоры: demi-plies, battements tendus с первой позиции, releve и т.д.); на середине класса в не усложненных вариантах (разновидности ходьбы и бега; равновесия на двух ногах и на полупальцах; волны, полуволны, пружинные движения руками; простейшие прыжки на одной и двух ногах).

#### **Акробатические упражнения:**

- группировка стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатические упражнения состоят из статических и динамических элементов. Основными статическими элементами являются стойки, упоры, равновесия, мосты и шпагаты. К стойкам относятся перевернутые вертикальные положения – стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на

предплечьях, стойка на руках. Сложными акробатическими элементами являются простые упоры. Равновесия выполняются на одной ноге с наклоном: равновесие на левой ноге, заднее равновесие, боковое равновесие.

Акробатический мост выполняется с опорой на обе руки и ноги, его разновидности: мост на левой ноге, мост на правой ноге и левой руке и т.п. Шпагат, или прямой шпагат, часто неправильно называют поперечным, ибо ось предельно разведенных ног параллельна, а не поперечна оси плеч. В других шпагатах указывается нога, находящаяся спереди: шпагат правой, шпагат левой. Динамические элементы выполняются с полным, неполным переворачиванием и без него. Вращательный компонент может носить частичный или полный характер вокруг поперечной, продольной и переднезадней осей, как в отдельности, так и вокруг всех сразу. К элементам с полным переворачиванием относятся кувырки, перевороты и сальто.

Примерные соединения: из основной стойки – группировка, перекаты назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги, - «мост»; «полушпагат», сед ноги вперед, наклон вперед грудью коснуться колен и перекатом назад – стойка на лопатках.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы проводятся два раза в год, для выявления динамики спортивного результата занимающегося.

В конце учебного года занимающиеся должны освоить основные базовые элементы оздоровительной гимнастики: продольный и поперечный шпагаты, мост, уголок, перекаты, кувырки, стойку на голове, элементы хореографии, а также тестовые упражнения ОФП.

##### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	Сентябрь	Январь	Май
Челночный бег 2 x 10 м	10,8	10,4	10,1
Бег 20 м	7,0	6,5	5,5
Прыжок в длину с места	100	110	120
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5 раз	5 раз	5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	5 раз	5 раз	5 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол"	2 раз	4 раз	5 раз
Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке	5 сек	5 сек	5 сек
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения	3 сек	3 сек	3 сек
Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45%. Фиксация положения	5 сек	5 сек	5 сек

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы спортивно-оздоровительного этапа по спортивной гимнастике обучающиеся должны:

Знать:

- виды шагов и бега;
- наклоны, подскоки и прыжки ;
- упражнения в равновесии;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- взаимодействовать с детьми в процессе занятий.

Иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития спортивной гимнастики;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма и правилах их предупреждения.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения норматива III юношеского разряда.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### *Литература для тренера:*

1. Акробатика. Программа для секций, коллективов физкультуры и спортивных клубов. М «Физкультура и спорт», 1974.
2. Акробатика. В.П. Коркин. – М.: «Физкультура и спорт», 1983.
3. Андреасян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф... дис. канд.пед. наук. РГАФК.: Москва, 1996.- 25 с.
4. Бальсевич В.К. Запоржанов В.А. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 2003.
5. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни, 2005.
6. Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию. – М.: Просвещение, 2004.
7. Брыкин А.Т. Гимнастика. Оздоровительные виды гимнастики и программное обучение упражнениям. Метод. разработки для студентов ИФК.- М.,1980. – 49 с.
8. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. – М, 2001.
9. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся. – Киев, 2002.
10. Волков Л.В. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. дисс. доктора пед. наук. - М., 1986. - 38 с.
11. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.Н. Смолевского, - Изд. 3-я перераб., доп.- М.: ФиС, 1987.-336 с.
12. Годик М.А., Контроль тренировочных соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
13. Гужаловский А.А. Этапность развития физических качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста / Автореф. дис. доктора пед. наук. - М., 1979. - 26 с.
14. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М., 2002.
15. Спортивная гимнастика. Программа ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ (нормативная часть). М: -1990, 19 стр.
16. Ниясова Н.С. Физическая подготовка юных акробатов на основе игрового метода: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Омск, 1993. - 19 с.
17. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, М., «Советский спорт», 1991. – 113 с.

### *Литература для воспитанников:*

1. Абрамова О. А., Акоюн А. О., Дахновский В. С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.

2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984

3. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд.2-е, испр. и доп. – Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.

4 Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.

5. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2003.- 64 с.

***Интернет – источники:***

1. Сайт Федерации спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>

2. Сайт ДЮСШ № 1 «Атлетика» <http://www.eduvluki.ru/atletica/>

Аудиовизуальные средства.

1. Презентации

2. Видеоролики

3. Учебные видеофильмы