

Принята административно-тренерским
советом
МАУ «СШ №1 г. Белогорск»
Протокол №01 от 29.08. 2018г.



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

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛОГОРСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

(девушки)

(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»))

Срок реализации Программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Белогорск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
1.	Пояснительная записка	4
2.	Нормативная часть	7
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки.....	7
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	7
2.4	Режимы тренировочной работы.....	8
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	9
2.6	Предельные тренировочные нагрузки.....	10
2.7	Объем соревновательной деятельности.....	10
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	11
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	14
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	14
2.11	Структура годового цикла.....	14
3	Методическая часть	17
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	17
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок...	23
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	24
3.4	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	24
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.....	25
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	41
3.7	План применения восстановительных средств.....	41
3.8	План антидопинговых мероприятий.....	43
3.9	План инструкторской и судейской практики.....	43
4	Система контроля и зачетные требования	44
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки.....	44
4.2	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе	

спортивной подготовки.....	45
4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.....	46
4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования).....	47
5. Перечень информационного обеспечения	50
6. План физкультурно-спортивных мероприятий	52

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (греч. gymnastike, от gymnazo-упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин - на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин - в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин). В программе Олимпийских игр с 1896 года.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Содержание Программы призвано реализовать интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающими основными социальными заказчиками.

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и тренировок юных гимнастов, результатов последних научно-методических рекомендаций в данном виде спорта, возрастной физиологии и медицине, в теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся материальной базы, контингента обучающихся, уровня квалификации педагогических кадров.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов; преемственность в решении задач укрепления их здоровья и гармоничного развития юных спортсменов; воспитание морально-волевых качеств и стойкий интерес к занятиям; развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

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

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.
2. Развитие физических качеств спортсменов.
3. Организация базовой (специальной технической) подготовки занимающихся.

4. Повышение уровня спортивной подготовленности гимнастов, участие в соревнованиях различного уровня.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной Программы: от 6 лет до 18 лет.

Сроки реализации Программы: до 10 лет, т. е. на весь период спортивной подготовки в МАУ «СШ №1 г. Белогорск».

Этапы многолетней подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный (период базовой подготовки) этап – до 2 лет;
- тренировочный (период спортивной специализации) этап – до 3 лет.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития обучающихся (наблюдения спортивного врача), диспансеризация.

2. Сохранность контингента (стабильность состава занимающихся).

3. Положительная динамика индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся.

4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники выполнения упражнений спортивной гимнастики (выполнение программного материала).

5. Выступление в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Распределение и соотношение средств подготовки (%)														
Группы	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
Разделы подготовки	2	6	2	9	4	29	4	29	5	52	5	52	2	20
Теоретическая, тактическая, психологическая														
Практическая в т.ч.														
ОФП	36	112	30	140	11	80	11	80	10	104	10	104	9	95
СФП	15	47	15	70	24	175	24	175	24	250	24	250	25	260
Техническая	44	138	48	225	50	364	50	364	50	520	50	520	52	541
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	6	4	19	10	73	10	73	10	104	10	104	10	104
	Согласно календарного плана													
Восстановительные мероприятия	1	3	1	5	1	7	1	7	1	10	1	10	2	20
Медицинское обследование	2 раза в год													
ВСЕГО	312	468	468	728	728	728	728	1040						
Количество часов в неделю	6	9	9	14	14	14	14	20	20	20	20	20	20	20
Возраст, лет	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Всего недель	52													

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1	1	5	5
Отборочные	-	-	4	4
Основные	1	1	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы

МАУ «СШ №1 г. Белогорск» осуществляет тренировочную деятельность с этапами начальной подготовки и тренировочными.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях с учетом их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Изменение недельной тренировочной нагрузки и перевод занимающихся в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов, уровнем спортивных результатов.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

МАУ «СШ №1 г. Белогорск» осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия.

Зачисление в группы начальной подготовки (до года) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом МАУ «СШ №1 г. Белогорск» не менее 2-х раз в год.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1040 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 4 до 12.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624

2.7. Объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для начинающих гимнастов основными могут быть первенство ДЮСШ, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения:

контрольные соревнования от 1 до 5 в год, отборочные – до 4, основные турниры до 4.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
5.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
6.	Магnezия	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
7.	Магnezница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Палка для остановки колец	штук	1
13.	Подставка для страхования	штук	2
14.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	8
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
18.	Бревно гимнастическое	штук	1
19.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
20.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
21.	Брусья гимнастические женские	штук	2
22.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
23.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
24.	Конь гимнастический маховый	штук	1

25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
28.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
29.	Дорожка для разбега	комплект	1
30.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
31.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
32.	Маты гимнастические	штук	50

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Мужской комплект соревновательной формы	штук	на занимающегося	-	-	2	1
5.	Накладки наладонные женские	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Накладки наладонные мужские	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
8.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	По подготовке к международным спортивным	18	-	Определяется организацией,

	соревнованиям			осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	До 14 дней	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	В соответствии с правилами приема	

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Уровень спортивной подготовки (разрядные требования)	Уровень специальной физической подготовки (контрольных нормативов)
Этап начальной подготовки	1 г. об.	6	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	2 г. об.	6		выполнить 3-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	7	5	выполнить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
	2 г. об.	7		подтвердить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП

	3 г. об.	7		выполнить 1-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
	4 г. об.	7		выполнить 3-й спортивный разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
	5 г. об.	7		выполнить 2-й, затем 1-й спортивный разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 208 до 624 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 25 до 37 %, на этапах тренировочных от 9 до 11%, объем специальной физической подготовки на начальном этапе – от 13 до 17%, на тренировочном этапе – от 18 до 24 %. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

2.11. Структура годичного цикла

Периодизация тренировки предполагает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Завершается он с началом основных официальных соревнований.

Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.

2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения.

3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.

4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

Необходимо сочетать высокие и средние нагрузки с наивысшими, которые должны несколько превосходить высокие соревновательные нагрузки (как в отдельно взятом тренировочном дне, так и в недельном цикле в целом). Тогда большая соревновательная нагрузка не будет для гимнаста максимальной, и он выступит в соревнованиях не на пределе своих возможностей.

Подготовительный период подразделяют на этап предварительной (улучшение подготовленности гимнаста, устранение недостатков) и этап предсоревновательной подготовки (осуществление всесторонней подготовки, совершенствование спортивного мастерства в целом, подготовка к соревнованиям, совершенствование вариантов стратегии, тактики и техники в условиях, максимально приближенных к соревновательным).

Соревновательный период представляет собой участие в соревнованиях и всестороннюю подготовку к ним.

Основные задачи тренировки в соревновательном периоде:

1. Обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.
2. Специальная подготовка к каждому из соревнований с учетом его программы, условий проведения.
3. Психологическая подготовка с акцентом на укреплении волевых качеств, во время участия в соревнованиях.

В соревновательном периоде все виды спортивной подготовки приобретают примерно равное значение. Больше всего времени в соревновательном периоде отводится совершенствованию техники.

Заключительный период. Заключительным периодом завершается каждый годичный цикл тренировки. Начинается он после окончания сезона соревнований и длится около месяца.

Основные задачи, решаемые в заключительном периоде:

1. Активный отдых после напряженного сезона соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность гимнаста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

Переходный период обычно делят на два этапа. На первом этапе снижают нагрузку постепенно, переходя к активному отдыху. Второй этап целиком посвящают активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годичного периода подготовки подвергают критическому анализу. Выявленные недостатки помогут правильнее построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода разрабатывают план тренировки на следующий год и одновременно уточняют особенности заключительного.

На первом этапе периода продолжается совершенствование техники. Особое внимание обращают на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях.

Период завершается активным отдыхом, во время которого используют физические упражнения преимущественно со средней нагрузкой.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В программе даны конкретные методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

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.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию, на срок не менее 3-6 месяцев при проведении индивидуальных занятий по программам спортивной подготовки и 1 года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 40 минут.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Гимнаст должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные соревнования и не в переходном, когда основные соревнования уже проведены;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для гимнаста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий

объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожителство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;

- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);

- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;

- специализированность и единство общей и специальной подготовок;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях организации;

- к занятиям по программе допускаются: мальчики с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера;

- после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя организации;

- в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);
- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;
- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- канат не должен иметь порывов и узлов;
- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем организации;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

Меры безопасности при занятиях спортивной гимнастикой:

- к занятиям допускаются лица не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- занимающийся должен иметь коротко остриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- не допускается выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках;

- выполняя упражнения «поток» (один за другим) занимающиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- занимающийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой;

- за несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен к участию в занятиях во время тренировочного процесса;

- перед началом занятий занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера встать в строй для общего построения;

- во время занятий занимающийся должен каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов, вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим занимающимся, действия отвлекающие и мешающие ему;

- залезать и спускаться с каната допускается только способом, указанным тренером, не допускается раскачивание каната, на котором занимающийся выполняет упражнение и использование каната не по назначению;

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

- перед выполнением опорного прыжка гимнастический мостик должен быть установлен от снаряда на расстоянии в зависимости от возможностей, способностей и подготовленности занимающегося, нельзя начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления, при выполнении опорного прыжка другим занимающимся нельзя перебегать линию разбега;

- вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или занимающихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с занимающимися тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации организации, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации организации.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся спортивной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в

неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30-45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну – около 23-24 часов, подъем – в 7-8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося спортивной гимнастикой.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Этап начальной подготовки

Этап обучения	1 этап - начальной подготовки
Срок обучения на этапе	2 года
Задачи этапа	<ul style="list-style-type: none"> - Выявление и развитие задатков и способностей обучающихся. - Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья. - Обучение начальным основам техники гимнастических движений. - Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой. - Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, товарищества, дисциплинированности.
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	<p>1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</p> <p>1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»;</p> <p>2. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»;</p> <p>2.1. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»;</p> <p>3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»:</p> <p>3.1. «Гимнастическое многоборье»;</p> <p>3.2. «Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика»;</p> <p>3.3. «Контрольно-переводные испытания»;</p> <p>4. «Акробатическая подготовка»</p> <p>5. «Самостоятельная работа»</p>

1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»:

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода), закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами. Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

- Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с

изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

- Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь. Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенке. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты (прямой, на правую, на левую). Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Бег 20 м с высокого старта.

Специально-двигательная подготовка: Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»:

3.1. «ГИМНАСТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Раздел подготовки	Содержание
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	С разбега толчком о мостик наскок в упор присев на горку матов (высота 1 метр) – соскок прогнувшись. С разбега толчком о мостик наскок в упор присев на горку матов (высота 105 см) – соскок прогнувшись с поворотом на 360°.
БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	Висы (размахивания). Вис хватом за верхнюю жердь. Вис разным хватом. Вис завесом. Вис лежа. Вис сзади. Вис углом. Вис согнувшись ноги вне. Упоры на верхнюю жердь и нижнюю жердь Упор. Упор верхом. Упор сзади. Упор присев. Упор стоя согнувшись ноги врозь. Упор согнувшись. Упор углом. Обороты вперед и назад в упоре на нижнюю жердь Махи дугой. Из упора. Из упора стоя ноги врозь на нижнюю жердь в соскок. То же с поворотом на 180°. Перемахи (отмахи). Из упора на нижнюю жердь махом правой (левой) перемах согнув ноги. То же двумя ногами. Отмах назад в упор присев. То же в упоре стоя согнувшись ноги врозь. Соскоки. Из упора мах назад – соскок прогнувшись. То же с поворотом на 180°. Из упора на нижнюю жердь мах дугой. То же с поворотом на 180°. Из упора стоя на нижнюю жердь мах дугой. То же с поворотом на 180°.
БРЕВНО	Наскоки на бревно. В упор. В упор, одна нога в сторону на носок. В упор присев. В упор стоя ноги врозь. В сед на бедре. Прыжки: толчком двумя со сменой ног. Толчком двумя прогнувшись. Подбивной. Шагом. Шаги польки. Галоп. Повороты: на 180 градусов на двух ногах. Махом одной плечом вперед и назад. В приседе на 180 градусов плечом вперед. В приседе на 90 градусов плечом назад. Кувырки (перекаты). Стойка на лопатках. Кувырки вперед: в сед ноги врозь из выпада; из приседа; из упора присев в присед. То же в упор присев. Кувырки назад: из положения лежа на спине. Из седа в упор стоя на коленях. То же в упор присев. Статические положения: Равновесия – поперек, продольно. Ногу в сторону. То же с захватом за пятку. Стойки – на голове. На руках (обозначить). Шпагаты – левый, правый, прямой. Простые статические положения – разнообразные седы, упоры, выпады. Соскоки: Прогнувшись. Сгибаемая ноги вперед. Сгибаемая ноги назад. Ноги врозь. Переворот боком с конца бревна. То же с поворотом на 90 градусов.

3.2. «УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»:

В процессе учебного года занимающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, знакомятся с правилами проведения соревнований, правилами допуска к соревнованиям, правилами техники безопасности во время соревнований, антидопинговыми требованиями.

Занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных

упражнений и комбинаций. Под контролем преподавателя гимнасты ведут учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов вида спорта
--

Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в спортивной гимнастике. Основные обязанности судей.

3.3. «КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ»

Занимающиеся в процессе учебного года знакомятся с контрольно-переводными нормативами, сроками проведения испытаний, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе. Готовятся к сдаче нормативов контрольных мероприятий, путем теоретической и практической подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися изложены в разделе 4 Программы.

4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ»

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (У ОПОРЫ)	<p>Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).</p> <p>Переход из I п. во II, из I п. в III.</p> <p>Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.</p> <p>Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.</p> <p>Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.</p> <p>Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.</p> <p>Батман тандюсэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.</p> <p>Батман тандюдемиплие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.</p> <p>Батман тандюжэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.</p>
---	--

	<p>Батман тандюжэтэпуанте. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмплъ.</p>
<p>ДВИЖЕНИЯ СВОБОДНОЙ ПЛАСТИКИ</p>	<p>Круглыйполуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с демиплие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.</p>
<p>ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</p>	<p>Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. то же, но упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.</p>

	<p>То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.</p> <p>В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.</p> <p>То же, но в положении лежа на спине.</p> <p>Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.</p> <p>То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).</p> <p>Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.</p> <p>То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.</p> <p>В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.</p>
<p align="center">ЭЛЕМЕНТЫ ИСТОРИКО- БЫТОВОГО И СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА</p>	<p>Приставные, переменные шаги.</p> <p>Шаги галопа вперед, в сторону, назад.</p> <p>Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки.</p> <p>Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.</p> <p>Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.</p> <p>Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.</p>
<p align="center">ХОРЕОГРАФИ- ЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕННЕ</p>	<p>Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.</p> <p>Демиплие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.</p> <p>Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.</p> <p>Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.</p>

4.2. «АКРОБАТИКА».

<p>Прыжки: со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности.</p> <p>- вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>Кувьрки:</p> <p>- вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком;</p> <p>- назад в группировке, согнувшись, ноги врозь.</p> <p>Перевороты:</p> <p>- боком с места, с разбега, с прыжка;</p> <p>- мост из положения «лежа», «стоя»;</p> <p>- вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками;</p> <p>- вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега;</p> <p>- назад медленный с одной ноги, с двух.</p> <p>Подъем разгибом с головы из упора присев, то же с прыжка.</p> <p>Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, то же на мостике.</p>
--

Статические положения:

- упор присев, стоя согнувшись, лежа;
- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;
- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;
- равновесия (различные разновидности).

5. «САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА»

В период каникул занимающиеся по заданию тренера-преподавателя ведут дневники самоконтроля, в которых фиксируется самостоятельная работа:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы упражнений по специальной физической подготовке;
- биометрические показатели занимающегося (вес, рост).

Тренировочный этап

Этап обучения	2 этап – тренировочный этап
Срок обучения на этапе	Период базовой подготовки (1-2 год обучения) Период спортивной специализации (3-5 годы обучения)
Задачи этапа	<p>В период 1-2 годов обучения по Программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Всесторонняя физическая подготовка. - Развитие физических и двигательных специальных качеств - Обучение основам техники гимнастических движений и обучение сложным элементам и соединениям - Воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться). <p>В период 3-5 годов обучения по Программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности. - Освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями. - Воспитание морально-волевых качеств (трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности).
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	<p>1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</p> <p>1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»;</p> <p>2. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»;</p> <p>2.1. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»;</p> <p>3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»:</p> <p>3.1. «Гимнастическое многоборье»;</p> <p>3.2. «Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика»;</p> <p>3.3. «Контрольно-переводные испытания»;</p> <p>4. «Акробатическая подготовка»</p> <p>5. «Самостоятельная работа»</p>

1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»:

Содержание материала для групп 1-2 года обучения:

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения

в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля при занятиях гимнастикой. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Содержание и значение самоконтроля.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений. Требования к составлению произвольных упражнений.

Терминология гимнастических упражнений. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Термины сложных гимнастических упражнений.

Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

Содержание материала для групп 3-5 годов обучения:

Единая всероссийская спортивная классификация: Спортивные звания и разряды. Возрастные требования. Ранг соревнований. Условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой. Методы врачебного контроля: пульсометрия. Кардиография. Спирометрия и др. Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой. Понятие о «спортивной форме». Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия: гигиенические. Психологические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля гимнаста. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов. Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочном занятии. Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений гимнастов. Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Общая, специальная и специально-двигательная подготовка гимнастов. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств

спортсмена. Характеристика средств. Обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта спортивная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Год обучения	Содержание
1-2 год	Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта). Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Прыжки в длину с места и с разбега. Плавание спортивными способами. Плавание 25-50 м без учета времени. Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.
3-5 год	Легкая атлетика. Бег на 60 – 100м. Бег на скорость (30-60м). Бег с заданной частотой шагов на 30-60м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. Плавание. На 25-50 м без учета времени на 25 м на время. Прыжки с трамплина. Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

2.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Год обучения	Содержание
1-2 год	Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без). Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме). Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке без и с отягощениями. Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями. Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением. Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие (бревно, конь, брусья). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

	<p>Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.</p>
3-5 год	<p>Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.</p> <p>Подтягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.</p> <p>Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).</p> <p>Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.</p> <p>Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа.</p> <p>Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.</p>

3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»:

3.1. «ГИМНАСТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»

Раздел подготовки	Содержание
1-2 год обучения	
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Вспомогательные прыжки: кувырок вперед прыжком на горку матов. Сальто вперед в группировке (в яму).</p> <p>Переворот с поворотом до толчка руками. Боком через горку матов. То же через коня толчком с двух мостиков. То же с толчком с одного мостика.</p>
БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	<p>Подъемы. Разгибом: на нижнюю жердь с разбега. То же из виса углом. Вперед на нижнюю жердь с толчком ногами. Из виса углом. После спада назад из упора сзади.</p> <p>Обороты. Вперед: На нижней жерди в упоре. То же, но в упоре сзади. В упоре присев на нижней жерди. Назад: в упоре на нижней жерди. Оборот назад не касаясь в вис.</p> <p>Махи дугой. Из упора стоя ноги врозь на нижней жерди с поворотом в вис. Перемахи, отмахи. Назад в упор присев. То же в упор стоя согнувшись ноги врозь. Соскоки. Из упора на верхней жерди соскок дугой. То же с поворотом кругом. Из упора стоя согнувшись на верхней жерди соскок дугой. То же с поворотом кругом.</p>

БРЕВНО	<p>Наскоки на бревно.</p> <p>В середине бревна с прямого разбега: перемах согнув ноги в упор сзади.</p> <p>На конец бревна: Кувырок вперед в стойку на лопатках. То же в присед.</p> <p>Прыжки. Шагом. Шагом сгибая и разгибая ногу. Со сменой прямых ног впереди. Толчком двумя с двойной сменой ног. Толчком двумя ноги врозь.</p> <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в верхней стойке: на одной на 270°, нога сзади. То же спереди. То же нога прямая. То же нога согнутая. Эти же повороты на 360°; - в приседе: на 360° плечом вперед. <p>Кувырки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед: в сед, ноги врозь из выпада. Из приседа. Из упора присев в присед. То же в упор присев; - назад: из приседа, из стойки в упор присев. <p>Статические положения. Стойки: на руках толчком двумя. Махом одной, толчком другой.</p> <p>Перевороты. Вперед: медленный на одну ногу, то же со сменой ног с опорой на одну руку.</p> <p>Назад: медленный с одной ноги, то же со сменой ног, в стойку на руках (держат), через одну руку.</p> <p>Боком: через две руки, с поворотом на 90° в выпад, то же в присед, с опорой одной руки, то же в стойку.</p> <p>Соскоки. Темповой переворот с конца бревна. Сальто назад в группировке. Сальто вперед в группировке. Маховое сальто. Сальто боком. Сальто вперед согнувшись толчком двумя. То же одной ногой.</p>
3-5 год обучения	
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Вспомогательные прыжки. С разбега сальто вперед прямым телом в поролоновую яму. То же через горку матов.</p> <p>Перевороты вперед: Переворотом вперед с одного мостика (высота коня 120 см). То же с поворотом на 180°, 360°, 540°. Переворотом вперед сгибаясь – разгибаясь. То же с поворотом на 180° и 360°. С поворотом на 180° до и после толчка руками.</p> <p>Переворот с поворотом до толчка руками: поворот кругом в первой фазе и на 360° во второй фазе. Поворот на 360° в первой фазе полета и переворот вперед. «Цукахару» в группировке. «Цукахару» согнувшись.</p>
БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	<p>Подъем вперед на нижнюю жердь или верхнюю жердь с перемахом ноги врозь назад в висе.</p> <p>Подъем разгибом на верхнюю жердь из вися. На нижней жерди с поворотом на 180° и 360° в вис на верхней жерди.</p> <p>Подъем махом назад из вися на верхней жерди в упор на нижней жерди. То же в стойку на руках.</p> <p>Обороты. Вперед: в упоре без опоры руками. В упоре ноги врозь вне.</p> <p>Назад: в упоре сзади. В упоре сзади ноги врозь вне на нижней жерди. То же на верхней жерди.</p> <p>В упоре ноги врозь вне в стойку на руках. Оборот назад не касаясь в стойку на руках. Большой оборот назад на верхней жерди. Оборот в упоре присев. То же согнувшись.</p> <p>Махи дугой. Мах дугой из упора ноги врозь вне. Из упора стоя ноги врозь на верхней жерди лицом к нижней жерди мах дугой с поворотом кругом в вис на нижней жерди. Большим махом вперед поворот кругом в стойку на руках</p> <p>Сальто, перелеты. Из вися на верхней жерди спиной к нижней жерди – мах назад и перелет ноги врозь в вис на нижней жерди.</p> <p>Стойки на руках. Махом назад на нижней жерди. То же с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°. После подъема разгибом. После оборота (вперед, назад).</p> <p>В стойке на руках поворот кругом в упор (упор ноги врозь вне).</p> <p>Соскоки. Из вися на верхней жерди спиной к нижней жерди махом вперед сальто назад в группировке. То же прямым телом. Из вися на верхней жерди</p>

	спиной к нижней жерди большим махом вперед двойное сальто назад в группировке. Из упора стоя согнувшись – дуга- сальто вперед в группировке.
БРЕВНО	<p>Наскоки на бревно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в середине бревна с прямого разбега в прямой шпагат. Перемах согнув ноги в высокий угол. Перемах согнувшись в упор сзади. То же в высокий угол. В стойку на руках. - с косога разбега кувырком вперед в присед. В стойку на плече. Махом одной, толчком другой с поворотом кругом в стойку на одной ноге. То же в выпад. - на конец бревна махом одной и толчком другой на одну ногу. Кувырок вперед в присед. Сальто вперед в группировке. Маховое сальто. <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кольцом одной. Шагом сгибая ногу сзади. Толчком двумя прыжок в полушпагате. Перекидной. Шагом со сменой ног (близко к шпагату). Со сменой ног впереди с поворотом кругом. Серия из двух – трех различных прыжков. Махом одной, толчком другой широкий боковой прыжок. <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в верхней стойке два поворота на 360°, выполненные подряд. На 540° на одной ноге. На 180° на одной ноге с захватом маховой ноги. На 180° прыжком толчком двумя ногами. - в приседе на 360° плечом вперед. То же на 540°. На 360° плечом назад. - в стойке на руках на 180°, 360°, 540°. <p>Кувырки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - со стойки на руках. Без опоры руками. В стойку на руках <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесия: ногу назад с захватом за носок. Горизонтальное равновесие. - стойки: на руках толчком двумя. На руках переворотом назад (держать). Силой из различных упоров. То же из шпагата поперек и продольно. <p>Перевороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед: до касания ногой бревна и возвращения в исходное положение. Продольно на одну ногу. Темповые перевороты. - назад: медленный переворот назад в стойку на руках и опускание в и.п. С последовательной опорой руками. Из седа. Через одну руку. Фляк толчком двумя. <p>В стойку на руках и поворот в стойке. Фляк махом одной и толчком другой. Высокийфляк («Меникелли») после переворота назад. Фляк через одну руку.</p> <p>Сальто:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед: в группировке толчком двумя. Маховое. - назад: в группировке. Темповое. <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сальто назад прогнувшись с конца бревна. Сальто вперед с поворотом кругом. Сальто вперед согнувшись толчком двумя. Маховое сальто с поворотом на 180° и 360°. Сальто вперед в группировке после переворота вперед. После рондата: сальто назад в группировке, назад прогнувшись, то же с поворотом на 180°, 360°.

3.2. «УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»:

В процессе учебного года занимающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня, знакомятся с правилами проведения соревнований, правилами допуска к соревнованиям, правилами техники безопасности во время соревнований, антидопинговыми требованиями.

Занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем преподавателя гимнасты ведут учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ

<p>Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов вида спорта</p> <p>Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в спортивной гимнастике. Основные обязанности судей.</p>
--

3.3. «КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ»

Занимающиеся в процессе учебного года знакомятся с контрольно-переводными нормативами, сроками проведения испытаний, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе. Готовятся к сдаче нормативов контрольных мероприятий, путем теоретической и практической подготовки.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися изложены в разделе 4 Программы.

4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ»

<p>ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА</p>	<p>Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.</p> <p>Упражнения у опоры.</p> <p>Демиплие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.</p> <p>Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.</p> <p>Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандюжэтэпуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэрассэ, гран батман жэтэруанте.</p> <p>Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.</p> <p>Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной</p>
--	--

	<p>одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.</p> <p>Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.</p> <p>Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.</p> <p>Упражнения на середине.</p> <p>Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.</p> <p>Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.</p> <p>Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, демиплие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.</p> <p>Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).</p> <p>Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.</p> <p>Выполнение серии прыжков с поворотом.</p> <p>Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».</p> <p>Прыжки шагом с поворотом.</p>
<p>СВОБОДНАЯ ПЛАСТИКА И ДВИЖЕНИЯ В СТИЛЕ МОДЕРН</p>	<p>Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).</p> <p>Взмахи руками в стороны-кверху.</p> <p>Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.</p> <p>Волны в стороны лицом к опоре.</p> <p>Обратная волна туловищем.</p> <p>Целостные волны, целостные взмахи.</p> <p>С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.</p>
<p>ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</p>	<p>Лежа на спине, ноги вверх демиплие, гран плие.</p> <p>Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.</p> <p>Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.</p> <p>Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.</p> <p>Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.</p> <p>То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно.</p> <p>В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.</p> <p>Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.</p> <p>Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).</p> <p>В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.</p> <p>Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.</p> <p>Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой</p>

ногой вперед.

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

В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

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

То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.

Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

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

Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.

То же, но с упором ладонью (рука прямая).

В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед в сторону, опустить в и.п. То же другой.

Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.

Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотом. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотом, вернуться в и.п.

Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотом. По дуге разогнуть доги вперед в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.

Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.

То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.

Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.

То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.

Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

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

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

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

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

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

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

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

То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад,

	<p>руки назад (с сильным прогибом).</p> <p>Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).</p> <p>То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.</p> <p>То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.</p> <p>Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.</p> <p>Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя).</p> <p>Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.</p> <p>Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.</p> <p>В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.</p>
<p>ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ И НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ</p>	<p>Ча-ча-ча, мамбо.</p> <p>Комбинации из шагов польки, галопа, шага вальса вперед, в сторону.</p> <p>Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.</p>
<p>ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</p>	<p>Освоение основных позиций рук джазового танца.</p> <p>Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).</p> <p>Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.</p> <p>Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.</p> <p>То же тазом. Восьмерка тазом.</p> <p>Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.</p> <p>Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.</p> <p>Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.</p> <p>Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.</p> <p>Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.</p> <p>Танцевальные соединения на 32, 64 счета.</p>
<p>РАВНОВЕСИЯ, ПОВОРОТЫ, ПРЫЖКИ</p>	<p>Равновесия нога вперед, с удержанием руками.</p> <p>Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.</p> <p>Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.</p> <p>Повороты: шэнэ в быстром темпе;</p> <p>Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.</p> <p>Поворот махом ноги вперед, назад.</p> <p>То же в равновесие на всей стопе.</p> <p>Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа-</p> <p>Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).</p> <p>Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.</p> <p>Прыжок шагом с разбега.</p> <p>Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.</p> <p>Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.</p> <p>«Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.</p> <p>Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.</p>

	<p>То же с падением в упор лежа. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.</p>
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ	<p>Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна. Различные сочетания из ранее пройденных элементов. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассеэ (невыворотно или выворотно). Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом. То же с падением в положение лежа. Повороты махом ногой назад. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным). Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев). Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.</p>

4.2. «АКРОБАТИКА»

1-2 год	<p>Прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°. Вперед из основной стойки на живот на поролоновые маты с поворотом на 540°. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540 градусов. Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках. Перевероты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу. Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.</p>
3-5 год	<p>Прыжки вверх с поворотом на 900°. Кувырки: вперед прыжком прогнувшись. Прыжком с одной ноги. Назад в стойку через прямые руки. То же с поворотом кругом в стойке. Перевероты. Вперед: с двух на две. Серия переверотов с двух на две. Темповой с поворотом на 360°. Назад: Фляк с шпагат. Фляк после сальто назад. То же после махового сальто с поворотом кругом. То же после темпового сальто. Фляк с поворотом на 360°. Подъем разгибом с головы с поворотом на 360°. То же в упор стоя согнувшись. То же в сед или сед ноги врозь. Сальто. Назад: темповое. Прогнувшись. Сгибаясь-разгибаясь. Прямое с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°, 540°. Вперед: в группировке с разбега. То же после переверота вперед на две. То же прямым телом. В группировке с поворотом кругом. То же согнувшись. Твист в группировке. Твист согнувшись. Сальто вперед в группировке в переход. Статические положения: - упор – упор ноги врозь вне, высокий угол. - стойка – силой согнувшись ноги врозь. То же из упора ноги врозь вне. То же из шпагата.</p>

5. «САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА»

В период каникул занимающиеся по заданию тренера-преподавателя ведут дневники самоконтроля, в которых фиксируется самостоятельная работа:

- комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- комплексы упражнений по специальной физической подготовке;
- биометрические показатели занимающегося (вес, рост).

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;
- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

3.7. План применения восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

3.8. План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Во время организации тренировочного процесса производятся следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;

2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике.

3. Прохождение обучения на сайте РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг».

3.9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса гимнастов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной гимнастики.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения спортивной гимнастики. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по спортивной гимнастике присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией спортивной гимнастики и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований. Судейство соревнований.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная гимнастика

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;

4.4. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки этап начальной подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	Сентябрь	Январь	Май
НП-1			
Челночный бег 2 x 10 м	10,1 с	9,6 с	9,6 с
Бег 20 м	5,0 с	5,0 с	5,0 с
Прыжок в длину с места	120 см	120 см	125 см
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5 раз	7 раз	10 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	5 раз	7 раз	10 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол"	5 раз	7 раз	7 раз
Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке	5 с	7 с	10 с
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения	3 с	3 с	3 с
Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45%. Фиксация положения	5 с	5 с	5 с
Обязательная техническая программа	-	-	3 юношеский
НП-2			
Челночный бег 2 x 10 м	9,6 с	9,2 с	8,8 с
Бег 20 м	5,0 с	4,8 с	4,8 с
Прыжок в длину с места	120 см	125 см	130 см
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	10 раз	12 раз	15 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	7 раз	10 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол"	7 раз	10 раз	10 раз
Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке	10с	10с	10с
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения	3с	3с	3с
Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45%. Фиксация положения	5 с	5 с	5 с
Обязательная техническая программа	3 юношеский	3 юношеский	2 юношеский

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Контрольные упражнения (тесты)	Результат		
	Сентябрь	Январь	Май
Т-1			
Бег 20 м	4,8 с	4,8 с	4,8 с
Прыжок в длину с места	130 см	135 см	140 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор	3 раза	3 раза	5 раз
Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках	10 с	10 с	10 с
И.П. – упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	5 раз	5 раз	5 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	10 раз	10 раз	10 раз
Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди	10 с	10 с	10 с
Стойка на руках на полу, лицом к стенке, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	40 с	40 с	40 с
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3с	3с	3с
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 с	5 с	5 с
Обязательная техническая программа	2 юношеский	2 юношеский	2 юношеский
Т-2			
Бег 20 м	4,8 с	4,6 с	4,6 с
Прыжок в длину с места	140 см	145 см	150 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор	5 раз	5 раз	5 раз
Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках	10 с	10 с	10 с
И.П. – упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	5 раз	5 раз	5 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	10 раз	10 раз	10 раз
Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди	10 с	10 с	10 с
Стойка на руках на полу, лицом к стенке, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	40 с	40 с	60 с
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3с	3с	3с

Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 с	5 с	5 с
Обязательная техническая программа	2 юношеский	2 юношеский	1 юношеский
Т-3			
Бег 20 м	4,6 с	4,3 с	4,3 с
Прыжок в длину с места	150 см	155 см	160 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор	3 раза	3 раза	5 раз
Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках	10 с	10 с	10 с
И.П. – упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	5 раз	5 раз	5 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	10 раз	10 раз	10 раз
Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди	10 с	10 с	10 с
Стойка на руках на полу, лицом к стенке, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	60 с	60 с	90 с
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3с	3с	3с
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 с	5 с	5 с
Обязательная техническая программа	1 юношеский	1 юношеский	3 разряд
Т-4			
Бег 20 м	4,3 с	4,3 с	4, 0 с
Прыжок в длину с места	160 см	165 см	170 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор	3 раза	3 раза	5 раз
Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках	10 с	10 с	10 с
И.П. – упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	5 раз	5 раз	5 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	10 раз	10 раз	10 раз
Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди	10 с	10 с	10 с
Стойка на руках на полу, лицом к стенке, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	90 с	90 с	90 с
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3с	3с	3с
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 с	5 с	5 с

Обязательная техническая программа	3 разряд	3 разряд	2 разряд
Т-5			
Бег 20 м	4,0 с	3,8 с	3,8
Прыжок в длину с места	170 см	175 см	180 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор	3 раза	3 раза	5 раз
Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках	10 с	10 с	10 с
И.П. – упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках	5 раз	5 раз	5 раз
И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	10 раз	10 раз	10 раз
Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди	10 с	10 с	10 с
Стойка на руках на полу, лицом к стенке, с опорой ногами о стену. Фиксация положения	90 с	90 с	90 с
И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения	3с	3с	3с
Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	5 с	5 с	5 с
Обязательная техническая программа	2 разряд	2 разряд	1 разряд

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Аркаев Л. Я., Сучилии Н. Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
3. Богеи М. М. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
8. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
10. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
11. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
12. Гимнастическое многоборье. Женские виды/Под ред. Ю. К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
13. Гимнастическое многоборье. Мужские виды/Под ред. Ю. К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
14. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
15. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
16. Коренберг В. Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
17. Коренберг В. Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
18. Крючек Е. С., Кудашова Л. Т., Сомкин А. А., Малышева О. М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1994
19. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999.

20. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
 21. Менхеев Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
 22. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002.
 23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
 24. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.
 25. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
 26. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
 27. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
 28. Теория спорта: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
 29. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.
 30. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.
-
1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
 2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
 3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
 4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Вид соревнований	Дата проведения	Место проведения
1	Контрольно-приемные испытания по ОФП среди мальчиков	Август	Белогорск
2	Контрольные испытания среди мальчиков	Сентябрь	Белогорск
3	Открытое первенство города по спортивной гимнастике	Октябрь	Белогорск
4	Открытый чемпионат города Владивостока по спортивной гимнастике	Ноябрь по положению	Владивосток
5	Чемпионат Амурской области по спортивной гимнастике, посвященный памяти Е.И. Васильева	Декабрь по положению	Благовещенск
6	Первенство МАУ «СШ №1 г. Белогорск» по спортивной гимнастике	Январь	Белогорск
7	Открытый турнир городов Дальнего Востока и Сибири по спортивной гимнастике на приз мэра	Январь по положению	Благовещенск
8			
9			
10	Открытое первенство ДФО по спортивной гимнастике	Февраль по положению	Биробиджан
11	Первенство ДЮСШ по ОФП среди мальчиков	Февраль	Белогорск
12	Первенство ДЮСШ по программе среди мальчиков	Февраль	Белогорск
13	Чемпионат Амурской области по спортивной гимнастике	Март по положению	Благовещенск
14	Первенство ДЮСШ по программе среди мальчиков	Март	Белогорск
15	Первенство Амурской области по спортивной гимнастике	Апрель по положению	Белогорск
16	Контрольно-переводные испытания по ОФП среди мальчиков	Май	Белогорск
17	Контрольно-переводные испытания по программе среди мальчиков	Май	Белогорск
18	Открытый Чемпионат Хабаровского края по спортивной гимнастике ко дню «Защиты детей»	Июнь по положению	Хабаровск
19	Открытое первенство города Комсомольск-на-Амуре по спортивной гимнастике	Июнь по положению	Комсомольск-на-Амуре