

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**

(ЮНОШИ)

(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

СО Д Е Р Ж А Н И Е

№	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	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	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
Восстановительные мероприятия	Согласно календарного плана													
Медицинское обследование	1	3	1	5	1	7	1	7	1	10	1	10	2	20
ВСЕГО	2 раза в год													
Количество часов в неделю	312	468	728	728	1040	1040	1040							
Возраст, лет	6	9	14	14	20	20	20							
Всего недель	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	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.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1
10.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1
12.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	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.	7	10	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	2 г. об.	7		выполнить 3-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г. об.	9	5	выполнить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
	2 г. об.	10		подтвердить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП

	3 г. об.	11		выполнить 1-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
	4 г. об.	12		выполнить 3-й спортивный разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП
	5 г. об.	13		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 окончаний 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
КОНЬ-МАХИ	<p>Основные исходные и конечные положения – упоры. Спереди. Сзади. Ноги врозь. На ручках. На теле коня. На одной ручке. На теле и ручке. Продольно и поперек. Размахивания. В упоре ноги врозь. В упоре. В упоре сзади. Перемахи: - одноименные из упора ноги врозь вперед и назад. Из упора. - разноименные из упора ноги врозь назад и вперед. Из упора. Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов. Круг правой. Круг правой влево. Круг правой назад из упора сзади. Перемах правой. Круги двумя. На «грибке». На «козле». В упоре продольно и поперек.</p>
КОЛЬЦА	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подъем в висе на согнутых руках. Элементы, выполняемые махом назад. Размахивание (на махе назад тело выше горизонтали). Статические силовые упражнения. Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Статические элементы, силовые перемещения: - из вися. Подъем в висе на согнутых руках. Вис согнувшись, сгибая руки. - из упора, упора углом, упора углом вне. Опускание вперед согнувшись в вис согнувшись. Соскоки: - движением вперед. Махом вперед. - движением назад. Махом назад.</p>
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Вспомогательные прыжки. Вскок в упор присев на кубы и соскок прогнувшись. Ноги врозь через кубы. Согнув ноги. Прыжок вверх, с прямыми ногами, приземление в упор присев на кубы. (высота кубов 60 см).</p>
БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Размахивание в упоре. В упоре тело на махе вперед выше горизонтали. На предплечьях. Из упора на предплечьях подъем в сед ноги врозь. То же в упор. Элементы, выполняемые махом назад. Размахивание в упоре на предплечьях. В упоре (тело на махе назад выше плеч). Из упора стойка на плечах. Стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь. Статические элементы, силовые перемещения: - седы ноги врозь. - упоры продольно. Поперек. Смешанные на предплечьях на согнутых руках. Углом. - висы согнувшись. Углом. - стойки на плечах. На плечах из упора углом согнувшись, сгибая руки. Элементы других структурных групп: - перемахи с наскака на концах жердей и из упора одной ногой вперед. Одной ногой назад. Двумя в упор сидя ноги врозь. В упор. Соскоки: - махом вперед прогнувшись. То же с поворотом кругом. - махом назад прогнувшись. То же с поворотом кругом. - со стойки на лопатках, боком.</p>
ПЕРЕКЛАДИНА	<p>Упоры: спереди.</p>

	<p>Висы: вис, вис разным хватом, вис сзади, вис обратным хватом, вис согнувшись, вис углом.</p> <p>Размахивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросками <p>Обороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в упоре. Перевороты толчком одной махом другой в упор. В упор силой. <p>Элементы других структурных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отмахи в упоре вперед. То же назад. - перемахи в упоре правой (левой) в упор верхом. Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади. - перехват в упоре. В упор хватом снизу. На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом. <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора верхом перемахом ноги – боком поворотом. Углом назад. - из упора махом вперед из упора сзади. Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Согнув ноги. Дугой. Дугой с поворотом (перекладина низкая). - махом назад углом из упора сзади.
--	--

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, самостраховки, 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. «АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

Прыжки. Вверх, руки вверх и группировка. С поворотом на 180° и 360°. В длину с места. На живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°. С разбега темповой подскок на одной («вальсет»). Назад, руки вверх в темпе 5-6 прыжков. На спину на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°.

Перекаты. Вперед со стойки на лопатках. На руках в упор присев. Назад со стойки на руках. На груди в упор лежа.

Кувырки: вперед в группировке, согнувшись, длинный; назад: в группировке, в упор присев, в упор стоя на коленях.

Перевороты. Боком: с места, с прыжка, с поворотом на 90°, с поворотом кругом (рондат) с места, с разбега. Вперед: медленный с согнутых рук, то же с опорой головой, медленный на две. Назад: мост из положения лежа, стоя, медленный переворот с двух ног.

Подъем разгибом со стойки на голове.

Статические положения:

- упоры: присев, согнувшись, лежа, спереди и сзади, согнувшись на лопатках.

Группировка (лежа на спине).

- стойки: на лопатках, на голове, на груди.

- шпагаты: на правую, на левую, прямой.

Другие структурные группы. Равновесие на одной ноге («Ласточка»).

Перемахи: согнув ноги из упора лежа спереди, в упор лежа сзади, боком в упор лежа сзади, то же с поворотом кругом.

Круги одной ногой. Из упора присев на одной ноге, другая в сторону.

Стойка силой на голове из упора присев. Из упора стоя согнувшись.

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	В период 1-2 годов обучения по Программе: <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).
<p>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»: <ol style="list-style-type: none"> 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»; 2. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»; <ol style="list-style-type: none"> 2.1. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»; 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. «Гимнастическое многоборье»; 3.2. «Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика»; 3.3. «Контрольно-переводные испытания»; 4. «Акробатическая подготовка» 5. «Самостоятельная работа»

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	<p>Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).</p> <p>Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями.</p> <p>Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.</p> <p>Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки.</p> <p>Переползание через препятствие (бревно, конь, брусья). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам.</p> <p>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</p>

	<p>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
КОНЬ/МАХИ	<p>Размахивания: в упоре ноги врозь на одной ручке. В упоре вне одной. В упоре верхом на одной ручке.</p> <p>Перемахи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одноименные: с поворотом кругом из упора на теле и ручке. На ручках. То же из упоров сзади на тех же частях коня. - разноименные: из упора сзади. <p>Скрещения: из упора правой скрещение влево (прямое). Из упора правой скрещение вправо (обратное). То же из упора правой вне. Из упора правой скрещение влево на теле и ручке коня (прямое). То же, но обратное.</p> <p>Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - со скрещением: круг правой влево – назад из упора сзади. Из упора сзади перемахлевой назад, скрещение вправо (обратное). Из упора правая на теле, левая на правой ручке круг правой. Из этого же и.п. круг левой вправо. Круг правой влево – назад из упора сзади левая на ручке, правая на теле. - с поворотами и переходами: из упора на ручках и на теле и ручке круг правой с поворотом кругом. То же в упор верхом на ручке. Круг правой с поворотом кругом из упора сзади на ручках и на теле и ручке коня. Из упора левая на теле, правая на ручке круг правой с поворотом кругом в упор сзади на ручках. То же в упор верхом на ручке. То же из упора сзади в упор. (Все перечисленные упражнения выполняются в обе стороны как правой, так и левой ногой). <p>Перемахи двумя ногами. Перемах прогнувшись с поворотом кругом на «грибке», на козле, коне без ручек, на коне с ручками, на ручках, на теле и ручке, на теле коня. Из упора сзади на теле и ручке коня перемах назад с поворотом в упор поперек. То же обратное. То же на ручках.</p> <p>Круги двумя ногами: на ручках. На теле и ручке. На теле коня поперек (без ручек).</p> <ul style="list-style-type: none"> - с переходом: переход в соскок углом или боком. - с поворотами и переходами: выход в соскок. Вход в соскок. То же через одну ручку. - прогнувшись с поворотом кругом: круг прогнувшись на «грибке». - прогнувшись с поворотом на 360 градусов: круг прогнувшись с поворотом на 360 градусов на «грибке».
КОЛЬЦА	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Оборот назад в группировке в висе. Из упора вис. Выкрут вперед согнувшись. Переворот в упор.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад. Выкрут вперед прогнувшись. Подъем в упор.</p> <p>Статические силовые элементы. Упор углом. Горизонтальный вис сзади.</p> <p>Упор углом ноги врозь вне. Стойка на руках.</p> <p>Статические элементы, силовые перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - из вися: подъем в упор. Вкрут. Вис согнувшись прямыми руками. - из вися согнувшись: горизонтальный вис сзади. - из упора, упора углом, упора углом вне: опускание вперед прогнувшись в вис прогнувшись. Оборот назад в упор. Упор углом ноги врозь вне. Оборот вперед согнувшись в упор. Стойка на руках согнувшись, сгибая руки.

	<ul style="list-style-type: none"> - из горизонтального виса сзади: вис прогнувшись. Другие структуры. - движения разгибом: Подъем назад в упор. Подъем разгибом. - выкрут назад: из виса согнувшись. Из виса. - движения со стойки: переворот вперед. Соскоки. - движением вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 180° и 360°. - махом назад: махом назад прогнувшись в доскок. - из виса согнувшись: выкрутом назад. То же с поворотом кругом. Дугой. Дугой с поворотом кругом. - из упора ноги врозь оборотом назад.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Вспомогательные прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги врозь. - согнув ноги. - переворот вперед. - с предварительными поворотами до опоры руками. - переворот боком. <p>Переворот вперед (высота 110 см). Переворот вперед (высота 115 см).</p>
ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ	<p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - размахивание: в упоре на руках. В висе согнувшись. В висе углом. Со стойки на руках. - из упора на предплечьях подъем: в упор углом. - из упора на руках подъем: в упор. В упор углом. - из упора в поворот: кругом в упоре. В упор на руки. <p>Элементы, выполняемые махом назад: размахивание в упоре на руках Стойка на плечах.</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора на предплечья подъем: в стойку на плечах, в стойку на руках. - из упора на руках подъем: в упор. В стойку на плечах. С перемахом ноги в упор. То же ноги врозь в упор углом. - из упора на руках кувырок вперед: прогнувшись. С поворотом кругом в упор на руках. - из упора: отодвиг в упор на руках. Стойка на руках. <p>Статические элементы, силовые перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упоры: на руках согнувшись. Углом (высокий). Ноги врозь вне. - стойки: на руках. - повороты в стойке на руках: кругом плечом вперед. - стойка на плечах из упора углом: Согнувшись, сгибая руки. Прогнувшись, сгибая руки. - стойка на руках: из упора углом: согнувшись прямыми руками. Согнувшись, сгибая руки. <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис углом: на махе назад из упора на руках. - спад: из упора махом вперед в упор на руках. То же в вис согнувшись. То же в упор согнувшись. - отодвиг из упора махом назад в упор на руках. - подъем разгибом в упор: из виса согнувшись. Из упора согнувшись. - сальто над жердями: с наскака в упор на руки. Из упора на руки. Из упора в упор. - перемахи с наскака на концах жердей и из упора: ноги врозь в упор. Ноги врозь в упор на согнутые руки. <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - махом вперед: с поворотом на 360°. Сальто назад в группировке. - махом назад: с поворотом на 360°. Прогнувшись с поворотом кругом. - со стойки: боком, прогнувшись, с поворотом кругом. - со стойки продольно на одной жерди: переворот вперед. Переворот вперед с

	поворотом кругом.
ПЕРЕКЛАДИНА	<p>Упоры: упор углом. Упор углом вне. Упор стоя согнувшись. Упор стоя согнувшись ноги врозь.</p> <p>- размахивания: изгибами. В висе согнувшись. В висе сзади. В висе разным хватом и хватом снизу. В висе обратным хватом.</p> <p>Элементы, выполняемые махом вперед</p> <p>- подъемы: вперед. Переворотом в упор. Подъем вперед с поворотом кругом в упор.</p> <p>- повороты: кругом в вис разным хватом. Кругом в вис из вися разным хватом. На махе вперед и назад.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <p>- подъемы из вися хватом сверху: в упор.</p> <p>- подъем из вися хватом снизу, в разном или обратном хвате в упор с перемахом в хват сверху.</p> <p>Повороты в висе разным хватом, хватом снизу или сверху кругом.</p> <p>Обороты.</p> <p>- вперед: верхом. В упор хватом снизу. В упоре с перехватом рук в хват снизу. В упоре сзади в вис сзади. В упоре стоя согнувшись ноги врозь. В упоре ноги врозь вне.</p> <p>- назад: верхом. В упоре. В упоре стоя согнувшись ноги врозь.</p> <p>Большие бороты: вперед. Назад.</p> <p>Другие структуры.</p> <p>Отмахи: упоре (вперед, назад). В вис. В стойку (хватом снизу и сверху). Из упора сзади вперед в вис сзади.</p> <p>- перемахи в упоре: правой, левой в упор верхом. Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади. Согнувшись в упор сзади. Ноги врозь вне.</p> <p>- перехваты: в упоре в упор хватом снизу. На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом. Отмах в вис и перехват в хват скрестно.</p> <p>Движения разгибом. Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом в упор из размахивания хватом сверху. То же хватом снизу. Подъем назад в упор сзади.</p> <p>Движения дугой. Из упора. Из упора присев. Из упора с поворотом кругом в вис разным хватом.</p> <p>Соскоки.</p> <p>- из упора: махом вперед. Махом назад. Махом назад с поворотом кругом.</p> <p>Дугой с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°.</p> <p>- со стойки: переворот вперед. Ноги врозь. Переворот вперед с поворотом кругом.</p> <p>- махом назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом кругом. То же на 360°. Махом вперед сальто назад в группировке.</p>
3-5 год обучения	
КОНЬ/МАХИ	<p>Упоры. Поперек на одной ручке лицом наружу внутрь.</p> <p>Скрещения: прямое скрещение с поворотом кругом из упора ноги врозь на ручках. То же на теле и ручке. Обратное скрещение с переходом из упора ноги врозь на одной ручке.</p> <p>Перемахи двумя ногами: из упора стоя левая на теле, правая обратным хватом на ручке перемах прогнувшись вправо в упор на ручках. То же в упор на теле и ручке.</p> <p>Круги двумя ногами: в упоре поперек на теле коня. На теле и ручке коня в сторону ручек.</p> <p>«Деласал». То же на теле.</p> <p>- с переходом: прямой переход из упора сзади на ручках. То же из упора сзади на теле и ручке коня.</p> <p>- с поворотами и переходами: из упора сзади на ручках выход в одноименную сторону (плечом назад). То же из упора сзади на теле и ручке. Из упора на ручках выход. То же из упора на теле и ручке (вход). Из упора на ручках выход в упор сзади на ручке и соскок углом назад. То же, нов упор на ручках.</p>

	<p>Выход – вход. То же, но плечом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> - прогнувшись с поворотами кругом: из упора сзади на теле и ручке через упор поперек (немецкий круг). То же с прыжка. На ручках (чешский). На теле и ручке (через упор поперек на ручке). То же круги в соскок прогнувшись. - прогнувшись с поворотом на 360°: на ручках (русский). То же на теле и ручках. То же на теле коня.
КОЛЬЦА	<p>Элементы, выполняемые махом вперед: подъем в упор. Подъем в упор углом. Переворот в упор через прямые руки. Переворот в упор углом вне. Переворот в стойку на руках. Большой оборот назад.</p> <p>Элементы. Выполняемые махом назад. Высокий выкрут прогнувшись.</p> <p>Подъем в упор углом вне. Из упора отмах в вис. Из упора стойка на руках. Большой оборот вперед. Подъем в стойку на руках. Переворот в упор «Хонма».</p> <p>Статические, силовые элементы. Горизонтальный упор на согнутых руках. Горизонтальный вис спереди с согнутой ногой. Упор руки в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> - из вися: вис прогнувшись, сгибая руки. Переворот в упор. Переворот в упор углом. То же, но в упор углом вне. Вкрут в вис прогнувшись. Вис прогнувшись прямыми руками. - из вися сзади: горизонтальный вис сзади. - из упора: оборот вперед согнувшись в горизонтальный упор на согнутых руках. Стойка на руках согнувшись прямыми руками. Оборот назад прогнувшись в упор. Стойка на руках прогнувшись, сгибая руки. Опускание медленное из упора через упор руки в стороны в вис сзади. - из горизонтального вися сзади: упор углом вне. Опускание прогнувшись в вис прогнувшись. Горизонтальный вис сзади. Опускание через прямые руки. -из упора руки в стороны или упора руки в стороны с поворотом на 90 градусов: опускание вперед согнувшись в вис прогнувшись. Опускание в вис сзади. Подъем в упор. <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - движение разгибом: подъем разгибом в упор углом. Подъем назад в упор углом вне. - высокий выкрут назад. - движение со стойки: переворот вперед с прямыми руками. Махом вис. Соскоки. - движением вперед: сальто согнувшись. Сальто сгибаясь-разгибаясь. <p>Переворот ноги врозь с поворотом на 540 градусов. Переворот ноги врозь с высоким вылетом. Двойное сальто назад в группировке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом кругом. - из вися согнувшись: дугой с поворотом на 360 градусов. Ноги врозь вперед с поворотом кругом - из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом кругом.
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Ноги врозь: толчком о ближнюю часть коня. То же о дальнюю часть коня. Назад толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Согнув ноги: толчком о ближнюю часть коня. Толчком о ближнюю часть коня с последующим полетом углом.</p> <p>Согнувшись: Толчком о дальнюю часть коня. Толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Переворотом вперед: толчком о дальнюю часть коня. То же с поворотом на 180 градусов. То же с поворотом на 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь.</p> <p>Переворот вперед – полтора сальто вперед в группировке.</p> <p>С поворотом до опоры руками: переворот боком. То же с поворотом на 360 градусов. «Цукахар» в группировке.</p>
ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ	<p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора на руках подъем: в упор с поворотом кругом. - кувырок: в стойку на плечах. - из упора с поворотом: кругом в упор (45 градусов). В стойку на руках. В стойку на руках с поворотом на 360 градусов (Диамидовский).

	<ul style="list-style-type: none"> - из упора: сальто назад в упор. - из упора на руках подъем: в упор и сальто вперед в упор на руки. В упор и сальто вперед в упор. В стойку на руках. С поворотом кругом в упор. - из упора: поворот кругом в упор. Перемах ноги врозь назад. Прогнувшись поворот кругом в упор («заножка»). Стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед. Статические элементы, сложные перемещения. - упоры: ноги врозь внаена одной жерди. Горизонтальный на локте. - висы: на руках на одной жерди: продольно, поперек. Повороты. - в стойке на руках: кругом плечом назад. - в упоре углом: на 90 градусов, одна рука обратным хватом. Стойка на руках. - из упора углом: прогнувшись, сгибая руки. - из других положений: прогнувшись, сгибая руки из горизонтального упора на локте. Другие структуры. - вис углом: на махе назад из упора. - отодвиг: со стойки на руках. - упор углом: из виса согнувшись. Из упора согнувшись. - подъем дугой с наскака и из упора: в упор на руки с поворотом кругом. В упор. - подъем дугой назад: в упор на руки. В упор. В стойку на плечах - сальто над жердями: из упора в вис. С поворотом кругом в упор на руки. С наскака на концах жердей в стойку на руках. - перемахи с наскака на концах жердей: ноги врозь в упор углом. Углом в упор. Согнувшись с поворотом кругом. Согнувшись через две жерди с поворотом кругом. - из положения стоя перед жердями: согнув ноги в упор углом. Боком с поворотом в упор. Углом с поворотом на 90 градусов. (Предножка) в упор углом. Согнувшись в упор углом. Прогнувшись в упор согнувшись с перемахом через две жерди. - круги в упоре: круг двумя на концах жердей. - наскаки: из виса стоя в упор. С разбега в упор на руках с поворотом кругом. Соскоки. - махом вперед: сальто назад согнувшись. Сальто назад прогнувшись. То же с поворотом кругом. - махом назад: сальто вперед. Сальто вперед с поворотом кругом. - перемахом: двумя. Двумя с поворотом кругом.
<p>ПЕРЕКЛАДИНА</p>	<p>Размахивания: полумахом с прямыми руками.</p> <p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъемы: переворотом в упор стоя: согнувшись ноги врозь, ноги врозь вне. Двумя в вис сзади. Двумя с выкругом в вис обратным хватом. Из виса сзади вперед с поворотом кругом в вис. Из виса сзади в упор сзади. - повороты: на 360 градусов в вис разным хватом. Кругом из виса сзади. Из виса сзади на 360 градусов. <p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подъем из виса хватом сверху: в упор ноги врозь вне. В упор стоя согнувшись ноги врозь. В упор стоя согнувшись. - подъемы из виса хватом снизу, в разном или обратном хвате: с перемахом согнувшись в упор сзади. С перемахом ноги врозь в упор сзади. С перемахом углом в вис. Вход ноги врозь вне. В упор из виса в обратном хвате. В стойку на руках Сперемахом ноги врозь в вис сзади. С перемахом боком в вис сзади. <p>Повороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - в висе разным хватом, хватом снизу или сверху: на 360 градусов. - в висе сзади: кругом в вис. <p>Обороты.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - вперед: в упоре стоя согнувшись. В упоре углом в вис сзади и выкрут. Ноги врозь вне с перемахом в стойку. - назад: в упоре ноги врозь вне. В стойку на руках. С поворотом кругом в вис разным хватом. В упор стоя согнувшись. С перемахом ноги врозь вне. Из упора ноги врозь вне в стойку на руках. - в висе сзади: вперед. - перевороты: с полумаха в стойку на руках. Тоже с поворотом кругом. В упор с перемахом в упор ноги врозь вне. - большие обороты: с поворотом кругом. Назад в скрестном хвате. Вперед с поворотом на 360 градусов в оборот одна обратным хватом, другая хватом снизу. Назад с вкручиванием в вис сзади. <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - отмахи: в вис с поворотом кругом. Прямыми руками в стойку хватом снизу. Из упора сзади назад за голову в вис сзади. - перемах в упор: ноги врозь вне в упор. Одной с поворотом кругом в упор ноги врозь вне. - перехваты: одновременный перехват в хват снизу на махе вперед. В упор после подъема разгибом и оборота вперед в хват снизу. После большого оборота вперед перехват одной в обратный хват. В стойке на руках в хват снизу после отмаха. - движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках. То же с одновременным отпусканием рук и поворотом кругом. То же хватом сверху и поворотом кругом в стойку хватом сверху. Подъем разгибом хватом снизу прямыми руками в стойку на руках. То же с поворотом кругом. - движения дугой: из виса согнувшись с поворотом кругом в упор. <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед в группировке. Прогнувшись после оборота назад. Тоже с поворотом на 360 градусов. - со стойки: «Курбет» - сальто назад в группировке. То же согнувшись. - из виса согнувшись: ноги врозь с поворотом кругом. - махом назад: сальто вперед согнувшись. То же с поворотом кругом. - махом вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто назад. Сальто назад сгибаясь и разгибаясь.
--	---

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. «АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

1-2 год	<p>Прыжки: вверх: согнувшись. Углом ноги врозь. С поворотом на 540° и 720° в доскок. С поворотом кругом и сальто назад. Назад: на спину на поролоновые маты с поворотом на 360°. То же на живот с поворотом на 180° и 360°. С рук на ноги (курбет).</p> <p>Кувырки. Вперед: прыжком согнувшись, прогнувшись. Согнувшись встать в упор стоя согнувшись. То же ноги врозь. Из стойки на руках встать с прямыми ногами. С поворотом на 360°. Назад: согнувшись в стойку на голове. Через стойку на руках.</p> <p>Перевороты. Вперед: на две с места. На одну с места. Толчком двумя на две и одну ногу. Со сменой ног. Назад («фляк»): с места. С рондата. После переворота боком. На одну. На одну с поворотом кругом. После сальто.</p> <p>Подъемы. Разгибом: из упора согнувшись на лопатках. То же без помощи рук. На одну ногу. Назад: из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках.</p> <p>Сальто. Назад: в группировке. После рондата, фляка. После курбета. С места. Темповое. Вперед: с разбега в группировке. Маховое. Маховое с поворотом кругом.</p> <p>Статические положения. Упор: углом. Углом ноги врозь вне. Стойка: на предплечьях. На руках. Махом одной и толчком другой. На руках из седа на пятках.</p> <p>Другие структуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие на одной ноге: боковое. С наклоном вперед согнувшись. - перемахи: Ноги врозь в упор лежа сзади. Согнувшись в сед. Согнув ноги в упор углом. Ноги врозь в упор углом, ноги врозь вне. Согнувшись в упор углом. - круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. С поворотом кругом из упора лежа сзади, или другое положение. <p>Стойка силой. Согнувшись прямыми руками. Согнувшись согнутыми руками.</p>
	<p>Прыжки. Вперед с ног на руки. С ног в стойку на руках.</p> <p>Назад: С поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа. То же в кувырок</p> <p>Вперед.</p> <p>Перекаты: вперед со стойки в стойку на руках. - из стоя на коленях в упор стоя на</p>

3-5 год	<p>колених.</p> <p>Кувьрки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - назад: с поворотом кругом в упор лежа. Через прямые руки в стойку на руках. То же с поворотом кругом. <p>Перевероты.</p> <ul style="list-style-type: none"> - назад («фляк»): в сед на пятках. В упор согнувшись на лопатках. После сальто прогнувшись. В упор лежа. В перекат на колени. С перемахом в упор углом ноги врозь вне. Прыжком вверх («Меникелли»). - вперед: с поворотом на 360 градусов. С поочередной постановкой рук и ног. С двух на две с места. В сед или сед ноги врозь. <p>Подъемы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - разгибом: с поворотом кругом в упор лежа. В сед или сед ноги врозь. В шпагат ноги врозь с наклоном вперед. - назад: из упора согнувшись в стойку на руках с поворотом кругом. То же с перемахом ноги врозь вне или согнувшись в упор углом. <p>Сальто.</p> <ul style="list-style-type: none"> - назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Твист. Два в группировке в темпе. Прогнувшись с поворотом кругом в переход. Затяжное. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов. - вперед: после переверота вперед. Согнувшись на одну. Согнувшись. Два в темпе. После кувьрка вперед. - в сторону: с разбега согнувшись. <p>Статические положения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор: горизонтальный. Высокий угол.
----------------	--

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. Инструкторские 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»;

Контрольные тестирования по общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь
	январь	январь	январь	январь	январь	январь	январь
	май	май	май	май	май	май	май

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	7,1 с	7,1 с	6,6 с
Бег 20 м	4,7 с	4,7 с	4,4 с
Прыжок в длину с места	130 см	130 см	135 см
Подтягивание из виса на перекладине	2 раз	2 раз	5 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	8 раз	8 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	6,6 с	6,6 с	6,6 с
Бег 20 м	4,4 с	4,4 с	4,2 с
Прыжок в длину с места	135 см	140 см	145 см
Подтягивание из виса на низкой перекладине	5 раз	7 раз	7 раз
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз	10 раз	15 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	145 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на перекладине. 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. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	5 раз	5 раз	5 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	4,4с
Прыжок в длину с места	145 см	150 см	155 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на перекладине. 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. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	5 раз	5 раз	7 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	4,4 с	4,2 с	4,2 с
Прыжок в длину с места	155 см	160 см	165 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на перекладине. Сгибая руки подъем переворотом в упор	5 раз	5 раз	5 раз
Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоянках	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. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	7 раз	7 раз	7 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	4,2 с	4,0 с	4,0 с
Прыжок в длину с места	165 см	170 см	175 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м
И.П. – вис на перекладине. Сгибая руки подъем переворотом в упор	5 раз	5 раз	5 раз
Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоянках	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. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз)	7 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	175 см	180 см	185 см
Лазанье по канату с помощью ног	5 м	5 м	5 м

И.П. – вис на перекладине. 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. – упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук	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. Менхин 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