**Комитет по физической культуре и спорту**

**Администрации города Иванова**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**специализированная детско–юношеская спортивная школа**

**олимпийского резерва №2**

Рассмотрено и принято на заседании педагогического совета

04 сентября 2015 года, протокол №1

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО СДЮСШОР №2

комитета по ФК и С Администрации г. Иваново

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Ю. Шаварина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**дополнительная предпрофессиональная программа**

**«Спортивная гимнастика»**

**2015 г.**

**Иваново**

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная предпрофессиональная программа «Спортивная гимнастика» реализуется в течение десяти лет из расчёта пятидесяти двух недель тренировочных занятий в году (с учётом тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и в период активного отдыха) и рассчитана на 7696 академических часа.

Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на [брусьях разной высоты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C%D1%8F), [бревне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE_%28%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), в [опорных прыжках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA), [вольных упражнениях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F); для мужчин — в [вольных упражнениях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [опорных прыжках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BE%D0%BA), на [коне](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C_%28%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), [кольцах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%B0_%28%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%29), [параллельных брусьях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B1%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C%D1%8F) и [перекладине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0). 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.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика (далее – программа) выполнена в соответствии и с учётом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Данная программа определяет содержание и организацию образовательного тренировочного процесса в Муниципальном Бюджетном Учреждении Дополнительного Образования «Специализированная детско–юношеская спортивная школа Олимпийского резерва №2» г.Иваново.

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

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с начального этапа подготовки

- составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Цели Программы:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта для занятий спортивной гимнастикой;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в спортивной гимнастике;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по программам спортивной гимнастики;

- подготовка способных гимнастов и гимнасток к достижению высоких спортивных результатов

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения:

1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 3-х лет. Этап начальной подготовки подразумевает формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

2 этап тренировочный: период базовой подготовки – продолжительностью до 2-х лет и период спортивной специализации – продолжительностью до 3-х лет. Задачами данного этапа является: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

3 этап совершенствования спортивного мастерства – весь период. Данный этап спортивной подготовки ставит целью повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются девочки в возрасте от 6 лет, мальчики в возрасте от 7 лет, желающие заниматься видом спорта спортивная гимнастика, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление о приеме. При приеме на обучение по Программе, организация проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением о приеме, утвержденном приказом организации. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются организацией самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Спортивная тренировка – это основной вид подготовки гимнастов. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на учебных, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, вне тренировочных и вне соревновательных мероприятий и на других видах занятий.

Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение основных задач:

1. Укрепление здоровья, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями и достижения высокого спортивного мастерства.

2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование техники их исполнения; работа над виртуозностью, выразительностью движений, артистизм в исполнении целостного упражнения (комбинации).

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развития способностей гимнаста, воспитание личностных свойств, обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным опытом и др. Гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда. Разрабатываются последовательность и методика их изучения и совершенствования.

2. Слово педагога-тренера применяется как средство терминологического общения с занимающимися при объяснении техники гимнастических упражнений, правил соревнований, содержания спортивных программ, а также при проведении групповых и индивидуальных бесед с целью убеждения гимнастов в необходимости сознательного и активного отношения к спортивным занятиям, в большой пользе их для здоровья, обогащения опытом, развития способностей, воспитания личностных свойств и достижения высоких спортивных результатов.

3. Музыкальное сопровождение занятий подбирается в зависимости от их содержания, а также от характера упражнений (комбинации), выполняемых отдельными гимнастами, и от их индивидуальных особенностей. Музыка помогает гимнастам овладевать изучаемыми упражнениями. Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.

4. Условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда педагогов-тренеров и гимнастов. Для этого необходимы хорошо оборудованный современным инвентарём, снарядами гимнастический зал, удобная раздевалка, комната для теоретических занятий, бесед, место для отдыха, психорегулирующей тренировки, массажа и др.

Перечисленные выше средства гимнастики и условия для занятий представляют собой единый комплекс, систему, компоненты которой взаимосвязаны. Ведущим из них является слово педагога-тренера. Объединяет эту систему цель спортивной подготовки гимнастов. Эффективность системы зависит от способностей, податливости к развитию, от обучаемости и воспитанности гимнастов, от их отношения к занятиям, от методического мастерства педагога-тренера. На успехи в подготовке гимнастов оказывает влияние: условия, в которых проходит учебно-тренировочный процесс; качество государственного планирования и материальное обеспечение этого процесса; спортивные соревнования, отдых и восстановление работоспособности; качество разработанной документации, определяющей содержание учебно-тренировочного процесса (учебный план, программа); научная разработанность методики обучения гимнастическими упражнениями, спортивной тренировки и воспитания гимнастов; подготовка и переподготовка педагогических и руководящих кадров; качество классификационных программ и учебных пособий.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

 - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

 - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Нормативная часть.
	1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (табл.1.).

**Таблица 1.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы обучения | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| мальчики | девочки | оптимальный состав  |
| 1 этап - начальной подготовки | 3 | 7 | 6 | 1 год обучения13-15 |
| 2-3 год обучения10-12 |
| 2 этап - тренировочный этап  | период базовой подготовки  | 2 | 9 | 8 | 8-10 |
| период спортивной специализации | 3 | 6-8 |
| 3 этап - совершенствования спортивного мастерства | 2 | 14 | 13 | 5-6 |

2.2. Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной предпрофессиональной программы «Спортивная гимнастика» (реализуется в течение десяти лет из расчёта пятидесяти двух календарных недель в году) (табл.2.).

**Таблица 2.**

|  |  |
| --- | --- |
|    Объём тренировочнойнагрузки на год в академических часах | Этапы многолетней спортивной подготовки |
| Начальная подготовка | Спортивная специализация | Совершенствование спортивного мастерства |
| период | период | весь период |
| до одного года(1 год обучения) | свыше одного года(2,3 год обучения) | начальная специализация(4.5 год обучения) | углублённая специализация(6,7,8 год обучения) | (9,10 год обучения) |
| Теоретическая подготовка | В учебно-тренировочном процессе | 4 | 8 | 10 |
| Общая физическая подготовка | 80 | 90 | 120 | 144 | 202 |
| Специальнаяфизическая подготовка | 90 | 110 | 180 | 260 | 360 |
| Спортивно-техническая подготовка | 128 | 200 | 300 | 500 | 650 |
| Хореография | В учебно-тренировочном процессе |
| Инструктаж и судебная практика |  |  | В учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях |
| Психологическая подготовка | В учебно-тренировочном процессе |
| Классификационные соревнования | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Контрольные испытания | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | Естественные факторы |
| Медицинское обследование | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Итого за год (часов) | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 |
| Всего за период (часов) | 312 | 832 | 1248 | 2808 | 2496 |
| Реализация программы | 7696 академических часа |

* 1. Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по программе (табл.3)

**Таблица 3.**

|  |
| --- |
| Срок реализации Программы – 10 лет  |
| 1 этап – начальной подготовки | 2 этап - тренировочный | 3 этап – совершенствования спортивного мастерства |
| период базовой подготовки | период спортивной специализации |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
| 46 недель | 46 недель | 46недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель |
| 4-6 часов в неделю | 6-9 часов в неделю | 6-9часов в неделю | 9-12часов в неделю | 12-14часов в неделю | 14-16часов в неделю | 16-18часов в неделю | 18-20часа в неделю | 18-20часа в неделю | 18-20часа в неделю |
| 184-276 часов | 276-414 часов | 276-414часов | 414-552 часа | 552-644 часа | 644-736 часов | 736-828 часов | 828-920 часов | 828-920 часов | 828-920 часов |

* 1. Общий учебный план для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп (в часах) на 46 недель (табл.4)

**Таблица 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Группы | Группы начальной подготовки | Учебно–тренировочные группы |
| Разделы  | 1–ый год | 2-ой – 3-й год | 1–ый год | 2-ой год | 3– й год |
| 1. Общая физическая подготовка | 75 | 100 | 105 | 108 | 100 |
| 2. Спец. Физ. | 75 | 100 | 151 | 160 | 200 |
| 3. Спортивно – техническая подготовка | 110 | 200 | 272 | 350 | 500 |
| 4. Психологическая подготовка | В учебно–тренировочном процессе |
| 5. Теоретическая подготовка | В учебно–тренировочном процессе | 4 | 6 | 6 |
| 6. Контрольные испытания | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7.Классификационные соревнования | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 |
| 8.Восстановительные мероприятия |  | Естественные факторы |
| 9. Инструктаж и судебная практика |  |  | В учебно–тренировочном процессе и на соревнованиях |
| 10.Медицинское обследование | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| Итоги часов | 276 | 276 - 414 | 552 | 644 | 828 |

* 1. Требования к спортсменам для участия в соревнованиях:

Критерии:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

* 1. Режимы тренировочной работы

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Данные | Начальная | Тренировочный этап |  |  |  |  | Этап |  |
|  | подготовка |  |  |  |  |  |  |  | совершен- |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ствования |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | спортивного |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | мастерства |  |
| Период |  |  | 1-2 года |  | Свыше 2 летобучения |  |  |
| 1 год | 2 – 3год | обучения |  |  |  |
| обучения |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 1 год | 2 год | 3 год |  | 4 год | 5 год | 6 год |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| занимающихся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в группах | 13-15 | 10-12 | 8-10 | 8-10 | 6-8 |  | 6-8 | 6-8 | 6-8 | 5-6 |  |
| (чел., мин.- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| макс.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возраст | 6-7 | 6-8 | 7-8 | 8-9 | 9-13 |  | 9-13 | 9-13 | 9-13 | 14-16 |  |
| занимающихся |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Выполнение | ОФП | ОФП | ОФП | ОФП | ОФП |  | ОФП | ОФП | СФП |  |  |
| программных | СФП | СФП | СФП | СФП | СФП |  | СФП | СФП | 1 р-д - | КМС-МС |  |
| материалов | 3юн. | 2 юн. | 1 юн. | 3 р-д | 2 р-д |  | 2 р-д | 1 р-д | КМС |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| часов в | 4 - 6 | 6 - 9 | 9 - 12 | 12 - 14 | 14 - 16 |  | 16 - 18 | 18 - 20 | 18 - 20 | 20 |  |
| неделю |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| учебныхчасов | 184 - 276 | 276 - 414 | 414 - 552 | 552 - 644 | 644 - 736 |  | 736 - 828 | 828 - 920 | 828 - 920 | 920 |  |
| в год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* 1. Врачебно-педагогический контроль и его практическая реализация.

 Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является уточнения в планировании учебно-тренировочного процесса, дозировка физических нагрузок в недельном цикле, определения длительности интервалов отдыха между упражнениями и тренировками, нахождение наиболее рационального сочетания различных средств тренировок и т.п.

 Практическая реализация врачебно-педагогического контроля осуществляется в системе специально реализуемых проверок, включаемых в содержание занятий по физическому воспитанию, либо тренировочных занятий.

 Такие проверки позволяют вести систематический учет по двум наиболее важным направлениям: определение степени усвоения техники двигательных действий;

определение уровня развития двигательных (физических) качеств.

 Существующие методы врачебно-педагогического контроля можно разделить на две группы:

- не требующие сложной аппаратуры, отличающиеся простотой методики оценки (визуальное наблюдение, определение частоты дыхания, измерение артериального давления, веса тела, различные координационные пробы и др.)

- требующие довольно сложной аппаратуры и специально подготовленных людей, проводящих контроль (Электрокардиография и др.).

 Особое место при проведении педагогического контроля занимает медицинское обеспечение - одно из решающих условий рационального использования средств физической культуры и спорта, высокой эффективности проведения учебно-тренировочных занятий.

 Медицинское обеспечение способствует реализации принципа оздоровительной направленности системы физического воспитания и осуществляется в виде врачебного контроля.

 Врачебный контроль - научно-практический раздел медицины, изучающий вопросы физического развития, функционального состояния и состояния здоровья человеческого организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль является основным разделом спортивной медицины, имеющей свои четко определенные принципы и задачи.

 Главная задача врачебного контроля - обеспечение правильности и высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

 Цель врачебного контроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

 Средства и методы спортивной подготовки детей должны соответствовать возрастным особенностям организма ребенка.

 Спортивная специализация — это планомерная разносторонняя физическая подготовка детей и подростков к достижению высоких спортивных результатов в избранном ими виде спорта в наиболее благоприятном для этого возрасте.

 Тренеру (преподавателю физкультуры) следует помнить, что возраст, позволяющий допускать ребенка к высшим тренировочным нагрузкам, зависит от вида спорта.

 Важная форма работы врача и тренера преподавателя — профилактика спортивных травм при занятиях. Основными причинами травматизма у спортсменов являются: плохая разминка, неполадки в оснащении и подготовке мест занятий, отсутствие страховки при упражнениях на снарядах, раннее возобновление занятий школьником, перенесшим заболевание, плохое освещение, низкая температура воздуха в зале и многие другие причины.

Задачи:

- Определение состояния здоровья занимающихся и решение вопросов допуска их к занятиям в различных формах и группах;

- Осуществление врачебного контроля на занятиях по физическому воспитанию и спортом;

- Диагностика функционального состояния;

- Оценка физического развития и выявление заболеваний и травм;

- Медицинское обеспечение соревнований;

- Агитация и пропаганда физической культуры среди населения.

Формы:

- регулярные врачебные обследования и контроль лиц, занимающихся физическими упражнениями и спортом;

- врачебно-педагогические наблюдения за занимающимися во время занятий и соревнований; - санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий;

- медико-санитарное обеспечение массовых оздоровительных и спортивных мероприятий (в спортивных лагерях и на учебно-тренировочных сборах);

- профилактика спортивного травматизма и заболеваний; санитарно-просветительская работа и пропаганда физической культуры, спорта, здорового образа жизни.

 Для занимающихся физическими упражнениями и спортом по государственным программам (согласно учебному расписанию) медицинское обследование проводят перед началом учебного года один раз в год - первичное. Для занимающихся спортом 3-4 раза в год. Ежегодные врачебные осмотры позволяют изучить состояние здоровья, физического развития и функциональных способностей важнейшие систем организма, а также установить медицинскую группу занимающихся детей.

 Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий позволяют выяснить условия и методику занятий, подготовленность занимающихся, выполнение ими гигиенических правил, определить недочеты в организации учебных занятий, позволяют обеспечить всестороннее физическое развитие.

 На соревнованиях медицинское обслуживание осуществляют спортивные врачи. На соревнованиях они входят в состав судейской коллегии. Без врача ни одно соревнование не может проводиться.

 Самоконтроль - это регулярные самостоятельные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, физического развития, за влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом. Сегодня уже никто не сомневается в целесообразности самоконтроля. Правда многие спортсмены, даже высокого класса, его игнорируют. Одна из причин этого большой объем информации, которую следует записывать в дневник самоконтроля. Самоконтроль существенно дополняет сведения, полученные при врачебном обследовании и педагогическом контроле.

 Он имеет не только воспитательное значение, но и приучает более сознательно относиться к занятиям, соблюдать правила личной и общественной гигиены, режима учебы, труда, быта и отдыха.

 Это связано с тем, что, во-первых, регулярные врачебные осмотры проводятся один раз в год и в период между ними сведения о состоянии здоровья отсутствуют. Во-вторых, постоянное фиксирование субъективных и объективных показателей самоконтроля способствуют оценке физического состояния занимающихся. Кроме того, они помогают тренеру-преподавателю, самим занимающимся контролировать и регулировать правильность подбора средств, методику проведения учебно-тренировочных занятий.

 Субъективные показатели оцениваются по 5-ти балльной системе. Подобная форма самоконтроля требует от занимающихся минимальной затраты времени - не более 5-10 минут ежедневно, при этом дает ценные сведения. При занятиях физическими упражнениями по учебной программе, а также в группах здоровья и спортивного совершенствования можно ограничиться такими субъективными показателями, как например:

1. Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Занятия всегда должны доставлять удовольствие. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

2. Самочувствие. Этому показателю порой не уделяется должного внимания, т.к. считают недостаточно объективным. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

3. Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

4. Сон - отмечаются продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

5. Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

6. Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации. Характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить о состоянии здоровья занимающихся.

 Объективные показатели:

1. Дыхание. При правильном дозировании физических нагрузок (при выполнении циклических упражнений) динамический контроль за простейшими показателями системы внешнего дыхания (частота дыхания, ЖЕЛ) позволяет оценить физическое состояние занимающихся. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

2. О силе дыхательной мускулатуры можно судить по данным пневмотонометрии и пневмотахоно метрии. Пневмотахонометрии позволяем измерить давление, развиваемое в легких при вдохе. Сила вдоха в большинстве случаев - 50-80 мм. ртутного столба. У спортсменов 60-120 мм ртутного столба. Сила выдоха чаще всего составляет 80-120 мм ртутного столба, у спортсменов - достигает 100-240 и более.

 При регулярных занятиях физическими упражнениями мощность форсированного вдоха и выдоха может существенно увеличиваться, что обеспечивает лучшую вентиляцию легких во время физических нагрузок.

 Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

П Е Р В И Ч НЫ Е медицинские обеспечения проводится при отборе.

Е Ж Е Г О Д Н Ы Е медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на всех этапах обучения. Другая форма повторных обследований – текущие медицинские обследования (ТМО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

 Д О П О Л Н И Т Е Л Ь Н Ы Е обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

 Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

 Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с диспансером (ГУЗ РЦЛФ и СМ) и отражается в плане годичного цикла подготовки.

* 1. Оборудование и инвентарь, необходимые для занятий спортивной гимнастикой (табл.6)

**Таблица 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья |
| 1. | Бревно гимнастическое | штук | 1 |
| 2. | Бревно гимнастическое напольное | штук | 1 |
| 3. | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 4. | Брусья гимнастические женские | штук | 2 |
| 5. | Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках | штук | 1 |
| 6. | Мостик гимнастический | штук | 4 |
| Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина |
| 7. | Брусья гимнастические мужские | штук | 1 |
| 8. | Конь гимнастический маховый | штук | 1 |
| 9. | Мостик гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 11. | Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная) | штук | 1 |
| 12. | Подвеска блочная с кольцами гимнастическими | пара | 1 |
| 13. | Рама с кольцами гимнастическими | штук | 1 |
| Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок |
| 14. | Дорожка для разбега | комплект | 1 |
| 15. | Ковер для вольных упражнений | комплект | 1 |
| 16. | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты | штук | 1 |
| 17. | Маты гимнастические | штук | 50 |
| 18. | Мостик гимнастический | штук | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь |
| 19. | Батут | штук | 1 |
| 20. | Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг | комплект | 1 |
| 21. | Дорожка акробатическая | комплект | 1 |
| 22. | Зеркало настенное 12x2 м | штук | 1 |
| 23. | Канат для лазания диаметром 30 мм | штук | 2 |
| 24. | Козел гимнастический | штук | 1 |
| 25. | Лонжа ручная | штук | 2 |
| 26. | Лонжа ручная универсальная с широким поясом | штук | 2 |
| 27. | Магнезница | штук | 6 |
| 28. | Маты поролоновые (200x300x40 см) | штук | 2 |
| 29. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 30. | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 31. | Палка для остановки колец | штук | 1 |
| 32. | Подставка для страхования | штук | 2 |
| 33. | Поролон для страховочных ям | кг | Из расчета 40 кг на 1 \* объема страховочной ямы |
| 34. | Скакалка гимнастическая | штук | 20 |
| 35. | Скамейка гимнастическая | штук | 8 |
| 36. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |

1. **Методическая часть.**

3.1. Задачи и методы гимнастики.

**Гимнастика** – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Она является дисциплиной спортивно-педагогической.

Существует несколько толкований понятия «гимнастика». Одни считают, что оно произошло от греческого слова ***гимнос*** – нагой (древние греки занимались физическими упражнениями обнажёнными). В первом издании БСЭ происхождение понятия «гимнастика» связывается с греческим словом ***гимназо*** – упражняю. В третьем издании БСЭ это понятие получает дополнительное толкование: упражняю, тренирую, - что, с нашей точки зрения, более правильно отражает суть и назначение гимнастики.

**Задачи гимнастики:**

1. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки.
2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, а через него опытом и эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, трудовым и др.
3. Формирование организаторских и профессионально-прикладных умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.
4. Развитие двигательных (мышечная сила, быстрота и др.) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.) способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессиональными, военно-прикладными двигательными умениями и навыками.
5. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств и прежде всего добросовестного, глубоко осознанного отношения к учебным и спортивным занятиям, к общественной работе, к труду, чувства товарищества, коллективизма, патриотизма, готовности к защите Родины
6. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной гимнастике.

Успешное решение перечисленных задач предусматривает разностороннее педагогическое воздействие на личность занимающегося в целом, на индивидуальные свойства, относящиеся к ко всем её подструктурам, и достигается специфическими для гимнастики средствами и методами.

**Средства –** гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающее психорегулирующее воздействие, и др. К основным средствам относятся гимнастические упражнения, музыка и слово педагога.

Все средства гимнастики можно уподобить хорошему инструменту в руках грамотного и опытного педагога.

**Методы** – это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнение, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить свои силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы.

Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся на тренировке по заранее разработанной тренером программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путём планирования их в соответствии с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятий; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемых упражнений и к занятию в целом.

**Методические особенности гимнастики:**

1. Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по этим частям, а затем в целом.
2. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные навыки и умения.
3. В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих оздоровительных, образовательных, воспитательных и прикладных задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода его выполнения может быть многофункциональным. С помощью одного и того же упражнения за счёт изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Например, бег можно использовать с целью разминки, активного отдыха, повышения функциональных возможностей органов и систем организма, развития выносливости к мышечной работе, воле и др.
4. Можно определять пульсовую стоимость каждого включённого в тренировку упражнения, на её основе составлять примерную кривую физиологической нагрузки при написании конспекта и управлять её величиной в ходе тренировки.
5. Возможность усложнять упражнения за счёт изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполнения в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на различных снарядах, в разных условиях внешней среды.
6. Возможность выполнять упражнения под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, музыкальное произведение под комбинацию упражнений, индивидуальный стиль исполнения на соревнованиях.
7. Возможность строгой регламентации педагогического процесса, позволяющего чётко организовывать занятия и активировать деятельность занимающихся на тренировке.

Эффективность влияния на занимающихся с помощью гимнастических упражнений зависит не только от умелого подбора их педагогом, но и от его словесных воздействий, от характера музыкального сопровождения занятий и внешних условий, в которых они проводятся.

Длительные занятия гимнастикой, как и любым другим видом деятельности, накладывает на занимающихся специфический отпечаток. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремлённость, настойчивость в достижении поставленной цели, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованы, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Всё это помогает им в учёбе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

* 1. **Этапы спортивной тренировки.**

На основании обобщения передового опыта практики и научных исследований спортивную подготовку гимнастов принято делить на следующие этапы:

1. Начальная спортивная тренировка
2. Начальная специализированная тренировка
3. Углублённая специализированная тренировка
4. Достижение высокого спортивного мастерства

Такое деление многолетней тренировки гимнастов условно. Оно опирается не закономерности их возрастного развития и на требования, которые спортивная гимнастика предъявляет к занимающимся. Эти требования на столько специфичны и высоки, что достижение спортивного мастерства оказывается возможным только в том случае, если занятия начинаются с 5 – 6 лет и продолжаются 8 – 10 лет и более. Омоложение гимнастики вызвано искусственным характером и чрезвычайной координационной сложностью упражнений, требующих к тому же ещё и хорошей гибкости, большой мышечной силы, прыгучести, устойчивости функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений при вращательных движениях, внимания, памяти на движения, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Кроме того, высокие требования предъявляются к точности, красе, виртуозности, артистичности выполняемых на соревнованиях упражнений. Выступление квалифицированного гимнаста и особенно гимнастки – это своего рода спектакль. В особенности это относится к вольным упражнениям.

Привлечение детей к занятиям гимнастикой с раннего детства оказывается возможным благодаря следующим основным обстоятельствам:

1. Привлекательность гимнастических упражнений, красивое телосложение гимнастов, грациозность и ловкость их движений и желание детей обладать этими качествами.
2. Совершенствование гимнастического инвентаря и оборудования, внедрение в практику тренировочного процесса тренажёров и технических приспособлений, сделавших занятия спортивной гимнастикой практически безопасными для здоровья.
3. Совершенствование методики обучения упражнениям и тренировки детей: применение видеозаписей, кинофильмов, схем, рисунков и других средств наглядного восприятия учебного материала.
4. Использование спортивно-оздоровительных лагерей для укрепления здоровья юных гимнастов, отдыха и поддержания спортивных достижений.
5. Совершенствование системы отбора детей для занятий гимнастикой со спортивной направленностью и контроля за их спортивной подготовкой и здоровьем.
6. Улучшение организационных форм управления спортивной работой с детьми и совершенствование положений о ДЮСШ, классификационных и учебных программ, календаря и положений о детских соревнованиях, спортивной классификации.

**Начальная спортивная тренировка.**

Начальная спортивная тренировка начинается с 6-летнего возраста. Этот период рассчитан на 3 года непрерывной учебно-тренировочной работы по 3–4 занятия в неделю продолжительностью не менее 120 мин. каждое.

На этом этапе решаются следующие **основные задачи:**

1. Изучение индивидуальных особенностей детей: их задатков, склонностей, способностей, интересов, особенностей характера и других индивидуальных свойств формирующейся личности, а также биографии и условий быта в связи с пригодностью к занятиям гимнастикой со спортивной направленностью.
2. Повышение общей физической подготовленности как фундамента для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями.
3. Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнаста.
4. Совершенствование взаимодействия сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной) при выполнении сложных упражнений на уменьшенной площади опоры, вращательных движений в опорном и безопорном положении тела.

Решение этих задач достигается включением в содержание занятий упражнений для повышения общей физической подготовленности. От 40 до 60 % времени уделяется подвижным и упрощённым спортивным играм, остальное время идёт на хореографическую и акробатическую подготовку, на изучение простейших элементов на гимнастических снарядах. Здесь особое место занимают упражнения в смешанных висах и упорах для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования гимнастического стиля исполнения упражнений. Занимающиеся обогащаются разнообразным двигательным опытом, им прививается интерес к занятиям, у них постепенно формируется сознательное и активное отношение к гимнастике. Оно в соответствии с теорией отражения предполагает педагогическое воздействие на чувства, разум и практическую деятельность юных гимнастов. Большое значение придаётся **индивидуальному подходу** к юным гимнастам. При этом используются следующие **методические приёмы:**

1. Убеждение и внушение в процессе групповых и индивидуальных бесед
2. Поощрение
3. Порицание
4. Индивидуальные задания на занятиях
5. Домашние задания для самостоятельной работы над собой
6. Согласование оздоровительных, образовательных и воспитательных воздействий на юных гимнастов с их родителями, врачами и администрацией ДЮСШ.

**Начальная специализированная тренировка.**

Этот вид тренировки охватывает детей в возрасте 9 – 12 лет. Занятия проводятся по 5 – 6 раз в неделю продолжительностью 160 мин. каждое. Время, отводимое на общую физическую подготовку, сокращается до 20 – 30% от общего времени занятия. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке и спортивному совершенствованию.

**Основными задачами этого периода являются:**

1. Укрепление здоровья, развитие способностей гимнаста.
2. Техническая подготовка, изучение и совершенствование как можно большого количества упражнений из существующего объёма элементов, близких по структуре движений, сенсорному и энергетическому обеспечению к упражнениям по соответствующему спортивному разряду.
3. Совершенствование гимнастического стиля выполнения упражнений.

В соответствии с этими задачами подбираются средства и методы учебно-тренировочных занятий. Основное внимание уделяется изучению новых сложных гимнастических упражнений и совершенствованию техники исполнения ранее освоенных.

Этот период подготовки юных гимнастов характеризуется следующими

**специфическими особенностями:**

* Большим объёмом и высокой интенсивностью тренировочных нагрузок у девочек с 12 – 13, а у мальчиков с 14 – 15 лет. Однако беспредельно повышать нагрузку нельзя, поэтому гимнасты совместно с тренером тщательно планируют и продумывают каждый подход к снаряду.
* С указанного выше возраста начинается половое созревание юных гимнастов, в связи с этим происходят функциональные перестройки в организме и изменения в психике. Это учитывается при индивидуальной дозировке нагрузки.
* У детей данного возраста хорошо развиваются задатки и способности, благодаря чему они быстро овладевают необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками. Наряду с естественной потребностью в движениях у них формируется осознанное и активное отношение к занятиям гимнастикой.

Всё это облегчает достижение высоких спортивных результатов и решение других педагогических задач.

**Углублённая специализированная тренировка.**

Этот вид тренировки охватывает детей в возрасте 13 – 14 лет. Основной **целью** данного периода тренировки является овладение техникой сложных гимнастических упражнений. Эта цель достигается решением следующих **задач:**

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие способностей гимнаста.
2. Овладение техникой исполнения упражнений всех структурных групп (преимущественно профилирующих движений). Совершенствование гимнастического стиля исполнения упражнений.
3. Достижение уровня тренированности, соответствующего данному возрасту, формирование спортивного мастерства.

Решение этих задач достигается за 4 – 5 лет напряжённого труда с применением значительных нагрузок.

**Формированию спортивного мастерства гимнастов**

**в этот период способствуют:**

* Быстрое развитие относительной (13 – 14 лет), а к 16 годам и максимальной (динамической, скоростной, статической) мышечной силы.
* Обогащение гимнастов разносторонним и более глубоким опытом (двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным).
* Более осознанное и активное отношение к тренировкам.
* Формирующийся индивидуальный стиль деятельности.
* Своевременное, до начала обучения сложным упражнениям, изучение и развитие способностей гимнастов.
* Формирование гимнаста как личности, как субъекта сложной и ответственной деятельности.
* Индивидуальный и личностный подход к каждому гимнасту в ходе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Одним из эффективных методических приёмов повышения качества тренировки является распределение нагрузки в каждом занятии. Наиболее удачным считается **чередование в тренировке малых, средних и больших** нагрузок. Например, первые 2 раза (подхода к снаряду) выполняются отдельные элементы из классификационной программы, затем – 2 раза упражнение (комбинация) в целом на оценку. Далее 3 раза выполняются отдельные элементы или соединения (2 – 3 элемента) и ещё раз упражнение в целом на оценку. Таким образом, тренировка проводится с нагрузкой переменной интенсивности. Это содействует развитию способностей гимнаста и повышению качества исполнения изучаемых упражнений, положительно сказывается на функциональном состоянии организма, способствует приспособляемости к интенсивной мышечной работе. Стандартные нагрузки оказываются менее эффективными. Они быстрее утомляют гимнаста, меньше содействуют развитию способностей и повышению качества исполнения упражнений.

Другим вариантом переменной интенсивности нагрузок является **чередование коротких упражнений с продолжительными**, отдельных элементов и соединений из них целыми комбинациями на протяжении всего занятия. Такие чередования нагрузки позволяют совершенствовать технику исполнения упражнений в течение всего периода тренировки.

Ещё одним вариантом распределения нагрузки может быть такой, при котором в конце учебно-тренировочного процесса после разучивания новых упражнений в каждом виде многоборья занимающимся предлагается 1–2 раза выполнить **зачётную комбинацию на оценку**. Это изменяет интенсивность тренировочных нагрузок и приучает гимнастов к качественному выполнению упражнений в усложнённых условиях.

В этот период большое значение имеет психологическая подготовка гимнастов: развитие дисциплинированности и целеустремлённости, самостоятельности и инициативности, настойчивости и упорства в достижении цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания, свойств внимания, памяти на движения, эмоциональной устойчивости, сознательное и активное отношение к занятиям, чувство ответственности за результат тренировки. Педагогу-тренеру необходимо знать признаки этих психологических свойств (способностей) гимнастов, уметь оценивать их состояние методом систематических наблюдений в различных условиях деятельности и с помощью специальных гимнастических упражнений (тестов).

**Достижение высокого спортивного мастерства.**

Рост спортивного мастерства гимнастов до уровня международных требований возможен в том случае, если их подготовка будет ориентирована на современные тенденции в развитии мировой спортивной гимнастики. Они сводятся к следующим **основным положениям:**

1. Обострение конкуренции в результате появления на мировой арене высококлассных гимнастов из так называемых «негимнастических» стран.
2. Рост и концентрация сложности соревновательных упражнений, требующих тщательного анализа техники их исполнения с опорой на законы механики, сведения из анатомии, физиологии и психологии. Разработка новой учебной дисциплины – психолого-педагогической биомеханики. Только в рамках этой научной дисциплины можно учесть, как в ходе овладения сложными гимнастическими упражнениями взаимодействуют индивидуальные свойства гимнаста, относящиеся ко всем подструктурам личности (биологически обусловленной, психике, быту) и её направленности.

В теоретическом плане этот подход открывает возможности опираться в ходе обучения упражнениям на данные смежных научных дисциплин естественнонаучного, социально-экономического, психолого-педагогического и спортивно-педагогического циклов.

В практическом плане открываются новые беспредельно широкие возможности для совершенствования системы подготовки гимнастов всех уровней спортивного мастерства (спортивных программ, нормативных требований, форм организации и методики учебно-тренировочных занятий), для использования гимнастических упражнений, спортивных занятий, соревнований в оздоровительных, образовательных и воспитательных целях, а также для изучения развития способностей, необходимых для успешного овладения сложными упражнениями.

1. Унификация методики подготовки гимнастов высшей квалификации в результате быстрого овладения соперниками передовой системой этой подготовки и внедрение её в учебно-тренировочный процесс на основе его программирования и учёта способностей гимнастов.
2. Систематическое изучение способностей гимнастов и на этой основе осуществление дифференцированного, индивидуального и личностного подхода в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.
3. Повышение роли общей и специальной физической подготовленности, превышающей запрос реальной соревновательной деятельности.
4. Постоянное совершенствование гимнастических снарядов, оборудования, инвентаря, экипировки гимнастов.
5. Интенсификация научно-исследовательской работы в плане обоснования главных компонентов подготовки высококлассных гимнастов. Создание и внедрение в учебно-тренировочный процесс тренажёров, технических средств контроля за нагрузкой, функциональным состоянием организма и психикой.
6. Улучшение всех видов обеспечения подготовки гимнастов (материально-технического, медицинского, психолого-педагогического, информационного и пр.).
7. Совершенствование правил соревнований.
	1. **Практическая реализация принципов дидактики при обучении упражнениями**

Успешное обучение гимнастическими упражнениями требует соблюдения принципов дидактики, а также правил их практической реализации.

**Правила реализации принципа сознательности и активности**

1. Постановка задач перед тренировкой и при обучении каждому упражнению, связке, комбинации, при развитии двигательных или психических способностей гимнаста, при проведении мероприятий, связанных с учебной и воспитательной работой тренера.
2. Систематический контроль за качеством исполнения упражнений, дисциплиной и активностью на занятиях, страховкой, помощью и др.
3. Анализ качества исполнения упражнений занимающимися, своевременное обнаружение ошибочных действий и указание на причины и способы их устранения (нельзя только указывать на ошибку, надо находить способы её упреждения или исправления).
4. Поощрение успехов, инициативы и активности занимающихся, порицание нерадивости, пассивности и др.

**Принцип наглядности реализуется путём**

1. Хорошего показа упражнения.
2. Демонстрации наглядных пособий, рисунков, схем, чертежей, кинокольцовок.
3. Применения различных ориентиров, ограничителей и др. приспособлений.
4. Образного словесного объяснения с применением фигурки гимнаста и др.

**Принцип систематичности и последовательности** реализуется постепенным усложнением изучаемых упражнений, повышением физической и психологической нагрузки на занимающихся в тренировке, в системе тренировок, в течение года и ряда лет.

**Принцип доступности реализуется**

1. Правильным выбором упражнений для изучения в соответствии со способностями гимнастов.
2. Применением подводящих и подготовительных упражнений, приспособлений и тренажёрных устройств, облегчающих овладение учебным материалом.
3. Своевременным развитием способностей, необходимых для успешного овладения намечаемыми упражнениями и программным материалом в целом.
4. Надёжной страховкой, своевременной и в меру оказанной помощью.

**Принцип воспитывающего обучения** находит своё практическое выражение

1. В научности обучения, в применении индивидуального и личностного подхода к каждому ученику.
2. В требованиях педагога точно и своевременно выполнять его команды, распоряжения, просьбы, сигналы.
3. В самостоятельном выполнении упражнений, заданий педагога, в действиях в коллективе (игры, соревнования, трудовые процессы) и в подчинении своих интересов коллективным.
4. В воспитании уважительного отношения к окружающим, особенно к старшим, товарищества в играх, организации страховки и помощи, в достижении общих, коллективных целей.
5. В воспитании целеустремлённости, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания.
6. В требованиях бережно относиться к оборудованию, спортивному инвентарю и другому государственному и общественному имуществу.
7. В привлечении учеников к посильным работам в зале, на площадке, к ремонту инвентаря и оборудования и др.

В учебно-тренировочной работе с гимнастами дидактические принципы рекомендуется использовать не изолированно один от другого, а в определённой взаимосвязи, в виде сопряжённых пар: принцип научности обучения – с принципом доступности; принцип систематичности в овладении знаниями, умениями, навыками – с принципом связи обучения с жизнью; принцип прочности знаний – с принципом свободы, гибкости в их практическом применении; принцип наглядности в обучении – с принципом развития абстрактного мышления и т.д.

Необходимость в таком сопряжении принципов вызвана тем, что каждый из них в отдельности, в изолированности неизбежно порождает односторонность в обучении, а это противоречит широте педагогических целей, их обобщающему характеру. Только тогда, когда обучение и воспитание выступают как сопряжённые стороны целостного педагогического процесса, они способны решать как общие (оздоровительные, образовательные и воспитательные), так и специфические (гимнастические) задачи.

Наряду с изложенными принципами обучения эффективными оказываются и такие, как:

- обучение на высоком уровне трудности.

- продвижение вперёд быстрым темпом.

- ведущая роль теоретических знаний.

- осознание процесса обучения.

- равномерное развитие всех спортсменов (сильных и слабых).

* 1. **Методы, приёмы и условия успешного обучения гимнастическим упражнениям**

Квалифицированное преподавание гимнастики возможно при условии твёрдого усвоения теоретических и методических основ обучения, воспитания и спортивной тренировки. Однако одних только этих знаний ещё недостаточно, они должны быть дополнительно усвоены, отработаны в процессе педагогической практики.

При обучении гимнастическими упражнениями применяются словесный метод, метод демонстрации, метод упражнения.

**Словесный метод** практически реализуется в следующих методических **приёмах:** описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приёмов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

**Метод наглядной демонстрации** реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, макетов снарядов и фигурки гимнаста, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движении и др. В данном случае воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор.

**Метод упражнения** позволят воздействовать на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Этот метод применяется в сочетании с рассмотренными выше методами.

* **Целостный метод.** Упражнение выполнятся сразу после его названия, показа и объяснения техники движений без применения подготовительных или подводящих упражнений. Этот метод имеет несколько разновидностей: самостоятельное выполнение изучаемого упражнения, выполнение упражнения с направляющей помощью, замедленная или быстрая проводка, выполнение упражнение на тренажёре или над поролоновой ямой.
* **Расчленённый метод.** С помощью этого метода изучаются технически сложные гимнастические упражнения. Они предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части, и каждая из них изучается отдельно. При разучивании упражнений этим методом могут использоваться такие методические приёмы, как: временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе упражнения, проводка в изучаемой части или фазе упражнения, имитация движения, изменение исходных и конечных условий движения, освоение главного в технике исполнения упражнения.

Выбор того или иного метода и методических приёмов зависит от способностей и подготовленности занимающихся, от квалификации педагога и его творческой активности.

Целостное и расчленённое выполнение упражнений дополняется следующими **методическими приёмами:**

1. Подводящие упражнения.
2. Дополнительные зрительные и звуковые ориентиры.
3. Физическая помощь.
4. Изменение условий обучения и др.

 **Содержание спортивной подготовки**

В содержание спортивной подготовки следующие виды:

- физическая;

-техническая;

- теоретическая;

- психологическая;

- хореографическая

Физическую подготовку подразделяют на:

- общею физическую подготовку (ОФП), которая направлена на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата

- развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой.

- специальную физическую подготовку (СФП), направленная на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинации.

В технической подготовке необходимо выделять:

- базовая основа;

- освоение базовых упражнений;

- проработка учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности;

- совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих;

- совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений.

Теоретическая подготовка – освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирование и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте.

В психологическую подготовку входят:

- психологические и психомоторные особенности гимнастики;

- методы психо - диагностики

- методы психо – и саморегуляции в гимнастике

- психическая надежность в гимнастике

- психологические аспекты тренировок

- психологические аспекты соревнований по гимнастике

В хореографическую подготовку входят:

* Мужская подготовка
* Женская подготовка

Мужская подготовка – это систематическая работа на основе классической хореографии в настоящее время невозможного воспитание гимнаста достаточного класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Женская подготовка – это движения классического танца, джазовый танец, элементы историко–бытовых и современных танцев, а так же так называемая партерная хореография.

* 1. **Возрастные особенности обучения и тренировки на различных
	этапах подготовки**

**Таблица 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Возрастные особенности** | **Методические особенности обучения и тренировки** |
| 6-7 лет | Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции позволяют считать этот вопрос благоприятным для начала регулярных занятий спортом. |
| 1. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. |
| 2. Суставно – связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. | Целенаправленное, но осторожное развитие гибкости и растяжки. |
| 3. Интенсивно развиваются мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких | При преобладание в занятиях размашистых движений необходимоНебольшими дозами давать мелкие и точные движения. Значительное внимание уделяется развитию координации. |
| 4. Регулярные механизмы сердечно – сосудистой, двигательной, мышечной и нервной систем несовершенны. | Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить добрый характер |
| 5. Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 минут. | Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых упражнений ограничено. |
| 6. Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов. | Основными методами должны быть наглядный, с идеальным показом. |
| 7. Антропометрические размеры на 1/3 меньше взрослых. | Целесообразно применение упражнений на мышечную силу. |
| 8-10 лет | Развитие в младшем школьном возрасте идёт относительно равномерно, постоянно должны повышаться тренировочные требования. |
| 1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня. | Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, более сложным движениям, активизировать работу по развитию физических данных, ловкости и быстроты. |
| 2. Значительного развития достигает кора головного мозга. | Всё большее значение в обучении должны приобретать словесные методы. |
| 3. Силовые упражнения вызывают быстрое утомление. | В тренировке целесообразно соблюдать скоростно-силовой режим, нагрузки давать в ограниченном объёме. |
| 11-14 лет | Подростковый период, период полового созревания, характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см. в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желёз внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. |
| 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры. | Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо осторожно повышать тренировочные нагрузки. |
| 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств. | Можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения и повышать специальную и физическую подготовку, развивать активную гибкость и скоростно-силовые качества. |
| 3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
| 4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям. | Важнейшей задачей воспитания является "воспитание тормозов", необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание. |
| 15-18 лет. | Для юношеского возраста характерна высокая степень функционального совершенства, сердечно-сосудистая система готова к значительным нагрузкам. В этом возрасте можно ожидать самых высоких спортивных результатов. |

* 1. **Планы применения восстановительных средств.**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Медико-биологическая система восстановления* предполагает использование комплексафизических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств*восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

*Физиотерапевтические средства* используются по показаниям и рекомендациям врача сразупосле занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

*Фармакологические средства* восстановления улучшают обменные процессы в различныхсистемах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

* 1. **Формы и структура организации учебно – тренировочного процесса.**

Основными формами организации образовательного процесса в организации, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией организации;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;

- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

- судейская практика.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, вида спорта спортивная гимнастика и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, правилам и судейству соревнований.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и гимнасток - физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. СФП реализуется в рамках предметной области «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика» и направлена на развитие всех основных двигательных качеств, необходимых развивающемуся и действующему гимнасту.

В рамках освоения учебного предмета – спортивная гимнастика важнейшее место занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста, гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированных на достаточно высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы.

Практически одинаково важными для всех занимающихся спортивной гимнастикой, независимо от пола и возраста, являются упражнения акробатической, батутной и хореографической подготовки. Первые крайне важны, прежде всего, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными гимнастическими упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах. В свою очередь хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);

- повышение работоспособности организма занимающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;

- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и

ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;

- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);

- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;

- развития быстроты, ловкости, гибкости;

- развития силы;

- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;

- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

* 1. **Техника безопасности в учебном процессе.**

Общие требования безопасности:

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

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

- с тренером-преподавателем 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-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях организации;

- к занятиям по программе допускаются: девочки с 5 лет, мальчики с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя 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-преподавателя;

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

- тренер-преподаватель 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-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

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

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель 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-преподавателя, 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-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°С, 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-преподаватель и дежурный группы;

 - перед началом занятий тренер-преподаватель 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;

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

- 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-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер-преподаватель 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-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях спортивной гимнастикой (требования к учащимся):

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

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

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

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

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

- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к участию взанятиях во время учебного процесса;

- перед началом занятий учащийся долженпереодеться 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-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые дляпроведения занятия, по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

- во время занятий учащийся долженкаждый 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, пружинистоприседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей наладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, действия отвлекающие и мешающие ему;

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

- прежде чем выполнять упражнение на бревне, учащийся должен разучить его и добитьсяуверенногоисполнения на полу или гимнастической скамейке;

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

- перед выполнением опорного прыжка гимнастический мостик должен быть установлен от снарядана расстоянии в зависимости от возможностей, способностей и подготовленности обучающегося, нельзя начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в местеприземления, при выполнении опорного прыжка другим учащимся нельзя перебегатьлиниюразбега;

- вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, передвыполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметовили учащихся, которые могут помешать выполнить задание, во времявыполненияупражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

 Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель 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-преподаватель, 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-преподавателя 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-преподаватель 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.

**3.9. Инструкторская и судебная практика.**

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

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

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

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в ДЮСШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Содержание тренерско – инструкторской практики (табл. 8)

**Таблица 8.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы | Т-группыГоды подготовки | Группы СС |
| 1 | 2 | 3 | 4-6 |
| 1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре…марш». Подсчет шагов.
 | - | + | + | + | Проведение на разных группах |
| 1. 2. Проведение подвижных и спорт.игр на группах нач.подготовки
 | - | - | + | + | + |
| 1. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).
 | - | - | + | + | + |
| 4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр. | - | - | - | - | + |
| 1. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы
 | - | - | + | + | + |
| 1. Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики
 | - | - | - | + | + |
| 1. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками
 | - | - | - | - | + |
| 1. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по сп.
 | - | - | - | - | + |

Содержание подготовки судей по спорту (табл.9)

**Таблица 9.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы | УТ-группыГода подготовки | Группы СС |
| 1 | 2 | 3 | 4-5 |
| 1. Понятия о 10-балльной системе оценки гимнастич. Упражнений
 | + |  |  |  |  |
| 1. 2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении
 | + | + | + | + | + |
| 3.Классификация ошибок | + | + |  |  |  |
| 4.Общие положения о гимн. соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания) | + | + | + | + | + |
| 5.Судейская коллегия; роль главн. судьи, его зам-лей, секретаря и судей на видах многоборья А и Б. |  | + | + | + | + |
| 6.Классификация ошибок и сбавки за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.) |  |  | + | + | + |
| 7.Особенности судейства упражн. обязательной программы |  | + | + | + | + |
| 8.Особенности судейства произвольных упражнений, Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы. |  |  |  | + | + |
| 9.Специальные требования к вып. произвольных комбинаций на видах многоборья. |  |  |  | + | + |
| 10.Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы | + | + | + | + | + |
| 11.Судейство соревнований по СФП |  |  | + | + | + |
| 12.Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды) |  |  |  | + | + |
| 13.Судейство на школьных соревнованиях в качестве зам. гл. судьи, гл. секретаря, судей |  |  |  |  | + |
| 14.Обучение записи упражнений с помощью символов |  |  |  | + | + |
| 15.Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований |  |  |  |  | + |

* 1. Основная тематика и планируемый объем теоретического материала в группах спортивной подготовки.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №№ п/п | Темы занятий | НП | ТГ | ССМ |
| 1 | Развитие СП.Г-КИ в России и за рубежом | 1 | 10 | 6 |
| 2 | Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека | 11 | 10 | 16 |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления | 2 | 7 | 6 |
| 4 | Техника гимнастических упражнений в различных видах многоборья. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям | 9 | 35 | 23 |
| 5 | Психологические особенности тренировки в гимнастике. Методы саморегуляции в спортивной гимнастике | 4 | 65 | 64 |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка в спортивной гимнастике. Учет тренировочных нагрузок в спортивной гимнастике | 3 | 18 | 8 |
| 7 | Морально-волевая подготовка | 3 | 27 | 20 |
| 8 | Правила, организация и проведение соревнований по СП.Г-КЕ | 2 | 23 | 12 |
| 9 | Спортивный инвентарь и оборудование | 3 | 5 | - |
|  | Всего часов | 32 | 200 | 155 |

1. Система контроля и зачетные требования

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

**Таблица 10**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольныеупражнения (тесты)** |  |
| **физическое** | **Юноши** | **Девушки** |  |
| **качество** |  |  |  |
| Скоростно- | Челночный бег 2 x10 м (не более 7,1 с) | Челночный бег 2 x10 м (не более 8,1 с) |  |
| Бег 20 м (не более 4,7 с) | Бег 20 м (не более 5,0 с) |  |
| силовые |  |
| Прыжок в длину с места (не менее 150 | Прыжок в длину с места (не менее 140 |  |
| качества |  |
| см) | см) |  |
|  |  |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на гимнастической |  |
|  | (неменее 8раз) | жерди (неменее 5 раз) |  |
|  | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу |  |
|  |  |  |  |
|  | (неменее 15раз) |  (неменее 10раз) |  |
|  | Поднимание ног из виса на | Поднимание ног из виса на |  |
|  | гимнастическойстенке в положение | гимнастическойстенке в положение |  |
|  | "угол" (неменее15 раз) | "угол" (неменее 10раз) |  |
|  | Удержание положения "угол" в висе на | Удержание положения "угол" в висе на |  |
|  | гимнастической стенке (не менее 15 с) | гимнастической стенке (не менее 10 с) |  |
| Гибкость | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед |  |
|  | Фиксацияположения 8счетов | Фиксацияположения 8счетов |  |
|  | Упражнение "мост" из положения лежа | Упражнение "мост" из положения лежа |  |
|  | на спине (расстояние от стоп до пальцев | на спине (расстояние от стоп до пальцев |  |
|  | рук не более 30 см, фиксация 5 с) | рук не более 30 см, фиксация 5 с) |  |
| Техническое | Обязательнаятехническаяпрограмма | Обязательнаятехническаяпрограмма |  |
| мастерство |  |  |  |

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивной специализации (тренировочный этап)

**Таблица 11**

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольныеупражнения (тесты)** |
| **физическое** | **Юноши** | **Девушки** |
| **качество** |  |  |
|  | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,8 с) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 190 | Прыжок в длину с места (не менее 180 |
|  | см) | см) |
|  | Лазанье по канату с помощью ног 5 м | Лазанье по канату с помощью ног 5 м |
|  | (безучетавремени) | (безучетавремени) |
|  | Подтягивание из виса на перекладине | Подтягивание из виса на жерди (не |
|  | (неменее 15 раз) | менее 10раз) |
|  | Из виса на руках силой подъем | Из виса на руках силой подъем |
|  | переворотом в упор на перекладине (не | переворотом в упор на гимнастической |
| Скоростно- | менее 10 раз) | жерди (неменее 8 раз) |
| силовые | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой | И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой |
| качества | выход в стойку на руках, на | выход в стойку на руках, на |
|  | гимнастическом ковре (не менее 10 раз) | гимнастическом ковре (не менее 8 раз) |
|  | Удержание положения "высокий угол" на | Удержание положения "высокий угол" на |
|  | гимнастических брусьях (не менее 10 с) | гимнастическом бревне (не менее 7 с) |
|  | И.П. вис на гимнастических кольцах, | И.П. положение "угол" на |
|  | подъем силой в упор (не менее 7 раз) | гимнастическойстенке, подниманиеног |
|  |  | в положение "высокий угол" (не менее |
|  |  | 7раз) |
|  | Из виса на перекладине, подъем | Из виса на гимнастической жерди |
|  | разгибом в упор (не менее 5 раз) | подъем разгибом в упор (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу (не менее 10 с) | Стойка на руках на полу (не менее 10 с) |
| Техническое | Обязательнаятехническаяпрограмма | Обязательнаятехническаяпрограмма |
| мастерство |  |  |

* 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

**Таблица 12**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое** | **Контрольныеупражнения (тесты)** |  |
| **физическое** | **Юноши** | **Девушки** |  |
| **качество** |  |  |  |
|  | Бег на 20 м с высокого старта (не более | Бег на 20 м с высокого старта (не более |  |
| Скоростно- | 3,8 с) | 4,3 с) |  |
| Прыжок в длину с места (не менее 210 | Прыжок в длину с места (не менее 200 |  |
| силовые |  |
| см) | см) |  |
| качества |  |
| Лазанье по канату без помощи ног 5 м | Лазанье по канату без помощи ног 5 м |  |
|  |  |
|  | (безучетавремени) | (безучетавремени) |  |
|  | И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках | И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках |  |
|  | на гимнастических брусьях, силой выход | на гимнастическом бревне, силой выход |  |
|  | в стойку согнувшись, ноги вместе (не | в стойку согнувшись ноги врозь (не |  |
|  | менее 10раз) | менее 10раз) |  |
|  | И.П. сед ноги вместе на гимнастическом | Удержание положения "высокий угол" нагимнастическом бревне (не менее 15с) |  |
|  | ковре, поднимание ног в положение |  |  |
|  | "высокий угол" (не менее 20 с) |  |  |
|  | И.П. стойка на руках на гимнастических | И.П. положение "угол" на |  |
| Сила | брусьях, сгибание-разгибание рук (не | гимнастическойстенке, подниманиеног |  |
| менее 10 раз) | в положение "высокий угол" (не менее |  |
|  |  |
|  |  | 15 раз) |  |
|  | Горизонтальныйвисспередина | Горизонтальныйвисспередина |  |
|  | гимнастических кольцах, ноги вместе (не | гимнастической жерди, ноги врозь (не |  |
|  | менее 5 с) | менее 5 с) |  |
|  | И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках | И.П. в упоре на руках на гимнастической |  |
|  | на гимнастических кольцах, силой выход | жерди, отмах в стойку на руках, оборот |  |
|  | в стойку согнувшись, ноги врозь (не | назад не касаясь в стойку на руках (не |  |
|  | менее 7 раз) | менее 3раз) |  |
| Выносливость | Стойка на полу (не | Стойка на руках на полу  |  |
|  | менее 30 с) |  (неменее 30 с) |  |
| Техническое | Обязательнаятехническаяпрограмма | Обязательнаятехническаяпрограмма |  |
| мастерство |  |  |  |
| Спортивный | Кандидат в мастера спорта и выше | Кандидат в мастера спорта и выше |  |
| разряд |  |  |  |

* 1. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения спортивной гимнастики (девушки)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Нормативные требования для перевода на следующий год |  |
|  |  |  |  | обучения |  |  |
| Этапобучения | Группа | Возраст |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Общая и | Техническая | Хореогра- | Участие в |  |
|  |  |  | специальная | подготовка | фическая | соревнова- |  |
|  |  |  | физическая |  | подготовка | ниях |  |
|  |  |  | подготовка |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап | НП-1 | 6-7 | 35 баллов | 3 юн., б/р | вып. | - |  |
| начальнойподготовки |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | НП-2НП-3 | 7-8 | 35 баллов | 3-2 юн. | вып. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТГ-1 | 8-9 | 45 баллов | 2 - 1юн. | вып. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТГ-2 | 9-10 | 45 баллов | 1 юн.-III р-д | вып. | 3 |  |
| Тренировочныйэтап |  |  |  |  |  |  |  |
| ТГ-3 | 10-11 | 50баллов | III-II р-д | вып. | 3-4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ТГ-4 | 11-12 | 54балла | II-I р-д | Вып | 4 |  |
| ТГ-5 | 12-14 | 54балла | I-КМС | Вып | 4-5 |  |
| ТГ-6 | 15-17 | 63балла | КМС | Вып | 4-5 |  |
| Этап спортивного совершенствования | СС | С 16 | 63 | КМС, выступать по МС | Вып | Выступать на первенстве России |  |
|  |  |  |  |  |

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

этап начальной подготовки (1-го года обучения)

(девушки)

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

этап начальной подготовки (2-го года обучения)

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в длину с места (см.) | Бег 20м. (сек.) | Поднимание ног в угол в висе на гимн. стенке (раз) | Три шпагата, мост, сидя наклон вперёд (сбавки) | Сгибание рук в упоре лёжа на полу (раз) | Лазанье по канату 3 метра | Напрыгивание на горку 30см. (раз) | Удержание угла на гимн.стенке (сек) | Подтягивание в висе на в/ж (раз) |
| 1,0-0,5 | 132-136 | 5,7-5,8 | 2-1 | 3,6-3,9 | 2-1 | 3,0-2,8 | б/о | 3-1 | 1 |
| 2,0-1,5 | 136-140 | 5,5-5,6 | 4-3 | 3,2-3,5 | 4-3 | 2,7-2,6 | б/о | 6-4 | 2 |
| 3,0-2,5 | 140-144 | 5,3-5,4 | 6-5 | 2,8-3,1 | 6-5 | 2,5-2,4 | 4 | 9-7 | 3 |
| 4,0-3,5 | 144-148 | 5,1-5,2 | 8-7 | 2,4-2,7 | 8-7 | 2,3-2,2 | 9-5 | 12-10 | 4 |
| 5,0-4,5 | 148-152 | 4,9-5,0 | 10-9 | 2,0-2,3 | 10-9 | 2,1-2,0 | 14-10 | 15-13 | 5 |
| 6,0-5,5 | 152-156 | 4,7-4,8 | 12-11 | 1,6-1,9 | 12-11 | 1,9-1,8 | 19-15 | 18-16 | 6 |
| 7,0-6,5 | 156-160 | 4,5-4,6 | 14-13 | 1,2-1,5 | 14-13 | 1,7-1,6 | 24-20 | 21-19 | 7 |
| 8,0-7,5 | 160-164 | 4,3-4,4 | 16-15 | 0,8-1,1 | 16-15 | 1,5-1,4 | 39-25 | 24-22 | 8 |
| 9,0-8,5 | 164-168 | 4,1-4,2 | 18-17 | 0,4-0,7 | 18-17 | 1,3-1,2 | 34-30 | 27-25 | 9 |
| 10,0-9,5 | 168-170 | 3,9-4,0 | 20-19 | 0,0-0,3 | 20-19 | 1,1-1,0 | 40-35 | 30-28 | 10 |

Тренировочный этап (1-2 годов обучения)

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в длину с места (см.) | Бег 20м. (сек.) | Поднимание ног из виса на гимн.стенке в высокий угол (раз) | Три шпагата, мост, сидя наклон вперёд (сбавки) | Силой переворот в упор на в/ж (раз) | Отжимания в упоре на брусьяхза 10 сек. (раз) | Стойка силой согнувшись (спичаг) на полу (раз) | Напрыгивание на горку 50см(раз) | Подъём разгибом в упор (раз) |
| 1,0-0,5 | 134-130 | 5,5-5,6 | 2-1 | 4,5-5,0 | 1 | 1 | 1 | б/о | 1 |
| 2,0-1,5 | 138-134 | 5,3-5,4 | 4-3 | 4,0-4,4 | 2 | 2 | 1 | б/о | 2 |
| 3,0-2,5 | 142-138 | 5,1-5,2 | 6-5 | 3,5-3,9 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| 4,0-3,5 | 146-142 | 4,9-5,0 | 8-7 | 3,0-3,4 | 4 | 4 | 2 | 9-5 | 4 |
| 5,0-4,5 | 160-146 | 4,7-4,8 | 10-9 | 2,5-2,9 | 5 | 5 | 3 | 14-10 | 5 |
| 6,0-5,5 | 164-160 | 4,5-4,6 | 11 | 2,0-2,4 | 6 | 6 | 3 | 19-15 | 6 |
| 7,0-6,5 | 168-164 | 4,3-4,4 | 12 | 1,5-1,9 | 7 | 7 | 4 | 24-20 | 7 |
| 8,0-7,5 | 172-168 | 4,1-4,2 | 13 | 1,0-1,4 | 8 | 8 | 4 | 39-25 | 8 |
| 9,0-8,5 | 176-172 | 3,9-4,0 | 14 | 0,5-0,9 | 9 | 9 | 5 | 34-30 | 9 |
| 10,0-9,5 | 180-176 | 3,5-3,8 | 15 | 0,0-0,4 | 10 | 10 | 5 | 40-35 | 10 |

Тренировочный этап (3-го года обучения)

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в длину с места (см.) | Бег 20м. (сек.) | Поднимание ног из виса на гимн.стенке в высокий угол (раз) | Три шпагата, мост, наклон, удерж. пр. лев. впер.,встор, назад (сбавки) | Силой переворот в упор на в/ж (раз) | Лазанье по канату 3 метра (сек) | Стойка силой согнувшись (спичаг) на полу (раз) | Напрыгивание на горку 50см(раз) | Подъём разгибом в упор (раз) |
| 1,0-0,5 | 110-100 | 5,1-5,2 | 2-1 | 4,5-5,0 | 2-1 | 15,9-17,0 | 1 | 10 | 2-1 |
| 2,0-1,5 | 120-111 | 4,9-5,0 | 4-3 | 4,0-4,4 | 4-3 | 14,9-15,8 | 2 | 13-11 | 4-3 |
| 3,0-2,5 | 130-121 | 4,7-4,8 | 6-5 | 3,5-3,9 | 6-5 | 13,9-14,8 | 3 | 17-14 | 6-5 |
| 4,0-3,5 | 140-131 | 4,5-4,6 | 8-7 | 3,0-3,4 | 8-7 | 12,9-13,8 | 4 | 21-18 | 8-7 |
| 5,0-4,5 | 150-141 | 4,3-4,4 | 10-9 | 2,5-2,9 | 10-9 | 11,9-12,8 | 5 | 25-22 | 10-9 |
| 6,0-5,5 | 160-151 | 4,1-4,2 | 12-11 | 2,0-2,4 | 11 | 10,9-11,8 | 6 | 29-26 | 11 |
| 7,0-6,5 | 170-161 | 3,9-4,0 | 14-13 | 1,5-1,9 | 12 | 9,9-10,8 | 7 | 33-30 | 12 |
| 8,0-7,5 | 180-171 | 3,7-3,8 | 16-15 | 1,0-1,4 | 13 | 8,9-9,8 | 8 | 37-34 | 13 |
| 9,0-8,5 | 190-181 | 3,5-3,6 | 18-17 | 0,5-0,9 | 14 | 7,9-8,8 | 9 | 41-38 | 14 |
| 10,0-9,5 | 200-191 | 3,3-3,4 | 10-19 | 0,0-0,4 | 15 | 6,9-7,8 | 10 | 45-42 | 15 |

Тренировочный этап (4,5 и 6 годов обучения)

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в длину с места (см.) | Бег 20м. (сек.) | Поднимание ног из виса углом в высокий угол(раз) | Три шпагата, мост, наклон, удерж. пр. лев. впер.,встор, назад (сбавки) | Силой переворот в упор на в/ж (раз) | Подъём разгибом на н/ж (раз) | Стойка силой согнувшись (спичаг) на полу (раз) | Лазанье по канату 3 метра (сек) | Стойка на руках на полу (сек) |
| 1,0-0,5 | 140-135 | 5,1-5,2 | 1 | 4,5-5,0 | 2-1 | 2-1 | 3 | 11,5-12,0 | 14-10 |
| 2,0-1,5 | 145-141 | 4,9-5,0 | 2 | 4,0-4,4 | 4-3 | 4-3 | 4 | 10,9-11,4 | 19-15 |
| 3,0-2,5 | 150-146 | 4,7-4,8 | 3 | 3,5-3,9 | 6-5 | 6-5 | 5 | 10,3-10,8 | 24-20 |
| 4,0-3,5 | 154-151 | 4,5-4,6 | 4 | 3,0-3,4 | 8-7 | 8-7 | 6 | 9,8-10,2 | 29-25 |
| 5,0-4,5 | 160-155 | 4,3-4,4 | 5 | 2,5-2,9 | 10-9 | 10-9 | 7 | 9,2-9,7 | 34-30 |
| 6,0-5,5 | 170-161 | 4,1-4,2 | 6 | 2,0-2,4 | 11 | 12-11 | 8 | 8,6-9,1 | 39-35 |
| 7,0-6,5 | 180-171 | 3,9-4,0 | 7 | 1,5-1,9 | 12 | 14-13 | 9 | 8,0-8,5 | 44-40 |
| 8,0-7,5 | 190-181 | 3,7-3,8 | 8 | 1,0-1,4 | 13 | 16-15 | 10 | 7,4-7,9 | 49-45 |
| 9,0-8,5 | 200-191 | 3,5-3,6 | 9 | 0,5-0,9 | 14 | 18-17 | 11 | 6,8-7,3 | 54-50 |
| 10,0-9,5 | 210-201 | 3,3-3,4 | 10 | 0,0-0,4 | 15 | 20-19 | 12 | 6,2-6,7 | 60-55 |

Этап спортивного совершенствования

(девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Прыжок в длину с места (см.) | Бег 20м. (сек.) | Высокий угол на бревне (сек) | Три шпагата, мост, наклон, удерж. пр. лев. впер.,встор, назад (сбавки) | Махом назад из упора на н/ж стойка (с учетом качества)раз) | Подъём разгибом на н/ж (раз) | Стойка силой согнувшись (спичаг) на стоялках(раз) | Лазанье по канату 3 метра (сек) | Стойка на руках на полу (сек) |
| 1,0-0,5 | 145-141 | 5,0-5,2 | 3 | 4,5-5,0 | 1 | 3-2 | 1 | 11,5-12,0 | 35-31 |
| 2,0-1,5 | 150-146 | 4,8-4,9 | 4 | 4,0-4,4 | 2 | 5-4 | 2 | 10,9-11,4 | 40-36 |
| 3,0-2,5 | 154-151 | 4,6-4,7 | 5 | 3,5-3,9 | 3 | 7-6 | 3 | 10,3-10,8 | 45-41 |
| 4,0-3,5 | 160-155 | 4,4-4,5 | 7-6 | 3,0-3,4 | 4 | 9-8 | 4 | 9,8-10,2 | 50-46 |
| 5,0-4,5 | 170-161 | 4,2-4,3 | 10-8 | 2,5-2,9 | 5 | 10 | 5 | 9,2-9,7 | 55-51 |
| 6,0-5,5 | 180-171 | 4,0-4,1 | 14-11 | 2,0-2,4 | 6 | 11 | 6 | 8,6-9,1 | 60-56 |
| 7,0-6,5 | 190-181 | 3,8-3,9 | 18-15 | 1,5-1,9 | 7 | 12 | 7 | 8,0-8,5 | 75-61 |
| 8,0-7,5 | 200-191 | 3,6-3,7 | 22-19 | 1,0-1,4 | 8 | 13 | 8 | 7,4-7,9 | 80-76 |
| 9,0-8,5 | 210-201 | 3,4-3,5 | 26-23 | 0,5-0,9 | 9 | 14 | 9 | 6,8-7,3 | 85-81 |
| 10,0-9,5 | 220-211 | 3,2-3,3 | 30-27 | 0,0-0,4 | 10 | 15 | 10 | 6,2-6,7 | 90-86 |

4.6. Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки отделения спортивной гимнастики (юноши)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Нормативные требования для перевода на следующий год |  |
|  |  |  |  | обучения |  |  |
| Этапобучения | Группа | Возраст |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Общая и | Техническая | Хореогра- | Участие в |  |
|  |  |  | специальная | подготовка | фическая | соревнова- |  |
|  |  |  | физическая |  | подготовка | ниях |  |
|  |  |  | подготовка |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап | НП-1 | 7-8 | 28 баллов | 3 юн., б/р | вып. | - |  |
| начальнойподготовки |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | НП-2 | 8-9 | 32 балла | 3-2 юн. | вып. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТГ-1 | 9-10 | 36 баллов | 1юн. | вып. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТГ-2 | 10-11 | 36 баллов | III- II р-д | вып. | 3 |  |
| Тренировочный |  |  |  |  |  |  |  |
| ТГ-3 | 11-12 | 45 баллов | II р-д | вып. | 3-4 |  |
| этап |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТГ-4 | 12-13 | 45 баллов | I р-д | вып. | 4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТГ-5 | 13-14 | 45 баллов | I р-д-КМС | вып. | 4-5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТГ-6 | 15-17 | 54 балла | КМС | вып. | 4-5 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап спортивного совершенствования | СС | С 16 | 54 балла | КМС, выступать по МС | Вып | Выступать на первенстве России |  |

* 1. Критерии оценки для приёма контрольных нормативов по ОФП и СФП – Юноши.

Этап начальной подготовки (1-го года обучения)

(Юноши)

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

Этап начальной подготовки (2-го года обучения)

(Юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м.(сек) | Прыжок в длину с с места (см) | Поднимание ног в высокий угол на гимн.стенке (раз) | Отжимания в упоре на брусьях (раз) | Лазанье по канату (5 метров) | Один шпагат, мост, навклон вперед (сбавки) | Подтягивания из виса на перекладине (раз) | Стойка на голове (сек) |
| 1,0-0,5 | 5,6-5,7 | 134-130 | 1 | 1 | 3,1-3,0 | 3,6-3,9 | 1 | 1 |
| 2,0-1,5 | 5,4-5,5 | 138-134 | 2 | 2 | 3,3-3,2 | 3,2-3,5 | 3-2 | 2 |
| 3,0-2,5 | 5,2-5,3 | 142-138 | 3 | 3 | 3,5-3,4 | 2,8-3,1 | 5-4 | 3 |
| 4,0-3,5 | 5,0-5,1 | 146-142 | 4 | 4 | 3,7-3,6 | 2,4-2,7 | 6 | 4 |
| 5,0-4,5 | 4,8-4,9 | 160-146 | 5 | 5 | 3,9-3,8 | 2,0-2,3 | 7 | 5 |
| 6,0-5,5 | 4,6-4,7 | 164-160 | 6 | 6 | 4,1-4,0 | 1,6-1,9 | 8 | 6 |
| 7,0-6,5 | 4,4-4,5 | 168-164 | 7 | 7 | 4,3-4,2 | 1,2-1,5 | 9 | 7 |
| 8,0-7,5 | 4,2-4,3 | 172-168 | 8 | 8 | 4,5-4,4 | 0,8-1,1 | 11-10 | 8 |
| 9,0-8,5 | 4,0-4,1 | 176-172 | 9 | 9 | 4,7-4,6 | 0,4-0,7 | 13-12 | 9 |
| 10,0-9,5 | 3,8-3,9 | 180-176 | 10 | 10 | 5,0-4,8 | 0,0-0,3 | 15-14 | 10 |

Тренировочный этап (1-2 годов обучения)

(Юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м.(сек) | Прыжок в длину с с места (см) | Лазанье по канату (сек) | Стойка согнувшись(спичаг) на полу (раз) | Удержание угла на брусьях (сек) | Один шпагат, мост, навклон вперед (сбавки) | Круги на грибке (раз) | Стойка на голове (сек) | Силой переворот в упор на перекладине |
| 1,0-0,5 | 5,4-5,5 | 110-100 | 15,9-17,0 | 1 | 2-1 | 3,6-3,9 | 1 | 2-1 | 1 |
| 2,0-1,5 | 5,2-5,3 | 120-111 | 14,9-15,8 | 2 | 4-3 | 3,2-3,5 | 2 | 4-3 | 2 |
| 3,0-2,5 | 5,0-5,1 | 130-121 | 13,9-14,8 | 3 | 6-5 | 2,8-3,1 | 3 | 6-5 | 3 |
| 4,0-3,5 | 4,8-4,9 | 140-131 | 12,9-13,8 | 4 | 8-7 | 2,4-2,7 | 4 | 8-7 | 4 |
| 5,0-4,5 | 4,6-4,7 | 150-141 | 11,9-12,8 | 5 | 10-9 | 2,0-2,3 | 5 | 10-9 | 5 |
| 6,0-5,5 | 4,4-4,5 | 160-151 | 10,9-11,8 | 6 | 12-11 | 1,6-1,9 | 6 | 12-11 | 6 |
| 7,0-6,5 | 4,2-4,3 | 170-161 | 9,9-10,8 | 7 | 14-13 | 1,2-1,5 | 7 | 14-13 | 7 |
| 8,0-7,5 | 4,0-4,1 | 180-171 | 8,9-9,8 | 8 | 16-15 | 0,8-1,1 | 8 | 16-15 | 8 |
| 9,0-8,5 | 3,8-3,9 | 190-181 | 7,9-8,8 | 9 | 18-17 | 0,4-0,7 | 9 | 18-17 | 9 |
| 10,0-9,5 | 3,6-3,7 | 200-191 | 6,9-7,8 | 10 | 20-19 | 0,0-0,3 | 10 | 20-19 | 10 |

Тренировочный этап (3 года обучения)

(Юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м.(сек) | Прыжок в длину с с места (см) | Лазанье по канату (сек) | Стойка согнувшись(спичаг) на стоялках (раз) | Удержание угла на кольцах (сек) | Один шпагат, мост, навклон вперед (сбавки) | Круги двумя на коне(раз) | Стойка на голове (сек) | Отжимания в упоре на брусьях (раз) |
| 1,0-0,5 | 4,55-4,6 | 110-100 | 15,9-17,0 | 1 | 2-1 | 3,6-3,9 | 2-1 | 2-1 | 2-1 |
| 2,0-1,5 | 4,45-4,5 | 120-111 | 14,9-15,8 | 2 | 4-3 | 3,2-3,5 | 4-3 | 4-3 | 4-3 |
| 3,0-2,5 | 4,35-4,4 | 130-121 | 13,9-14,8 | 3 | 6-5 | 2,8-3,1 | 6-5 | 6-5 | 6-5 |
| 4,0-3,5 | 4,15-4,2 | 140-131 | 12,9-13,8 | 4 | 8-7 | 2,4-2,7 | 8-7 | 8-7 | 8-7 |
| 5,0-4,5 | 4,05-4,1 | 150-141 | 11,9-12,8 | 5 | 10-9 | 2,0-2,3 | 10-9 | 10-9 | 10-9 |
| 6,0-5,5 | 3,95-4,0 | 160-151 | 10,9-11,8 | 6 | 12-11 | 1,6-1,9 | 12-11 | 12-11 | 12-11 |
| 7,0-6,5 | 3,85-3,9 | 170-161 | 9,9-10,8 | 7 | 14-13 | 1,2-1,5 | 14-13 | 14-13 | 14-13 |
| 8,0-7,5 | 3,75-3,8 | 180-171 | 8,9-9,8 | 8 | 16-15 | 0,8-1,1 | 16-15 | 16-15 | 16-15 |
| 9,0-8,5 | 3,65-3,7 | 190-181 | 7,9-8,8 | 9 | 18-17 | 0,4-0,7 | 18-17 | 18-17 | 18-17 |
| 10,0-9,5 | 3,55-3,6 | 200-191 | 6,9-7,8 | 10 | 20-19 | 0,0-0,3 | 20-19 | 20-19 | 20-19 |

Тренировочный этап (4-6 годов обучения)

(Юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м.(сек) | Прыжок в длину с с места (см) | Лазанье по канату 5метров (сек) | Стойка согнувшись(спичаг) на брусьях (раз) | Подъём силой на кольцах (раз) | Два шпагата, мост, удерж.пр. и лев. Вперед и всторону (сбавки) | Круги двумя на коне поперёк (раз) | Стойка на руках на кольцах (сек) | Стойка на руках на полу (сек) |
| 1,0-0,5 | 3,5-4,4 | 140-135 | 11,9-12,0 | 2-1 | 2-1 | 3,6-3,9 | 2-1 | 2-1 | 14-10 |
| 2,0-1,5 | 4,25-4,3 | 145-141 | 11,5-11,8 | 4-3 | 4-3 | 3,2-3,5 | 4-3 | 4-3 | 19-15 |
| 3,0-2,5 | 4,15-4,2 | 150-146 | 11,1-11,4 | 6-5 | 6-5 | 2,8-3,1 | 6-5 | 6-5 | 24-20 |
| 4,0-3,5 | 4,05-4,1 | 154-151 | 10,7-11,0 | 8-7 | 8-7 | 2,4-2,7 | 8-7 | 8-7 | 29-25 |
| 5,0-4,5 | 3,95-4,0 | 160-155 | 10,3-10,6 | 10-9 | 10-9 | 2,0-2,3 | 10-9 | 10-9 | 34-30 |
| 6,0-5,5 | 3,85-3,9 | 170-161 | 9,9-10,2 | 11 | 12-11 | 1,6-1,9 | 12-11 | 12-11 | 39-35 |
| 7,0-6,5 | 3,75-3,8 | 180-171 | 9,5-9,8 | 12 | 14-13 | 1,2-1,5 | 14-13 | 14-13 | 44-40 |
| 8,0-7,5 | 3,65-3,7 | 190-181 | 9,1-9,4 | 13 | 16-15 | 0,8-1,1 | 16-15 | 16-15 | 49-45 |
| 9,0-8,5 | 3,55-3,6 | 200-191 | 8,7-9,0 | 14 | 18-17 | 0,4-0,7 | 18-17 | 18-17 | 54-50 |
| 10,0-9,5 | 3,45-3,5 | 210-201 | 8,4-8,6 | 15 | 20-19 | 0,0-0,3 | 20-19 | 20-19 | 60-55 |

Этап спортивного совершенствования

(Юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | Бег 20 м.(сек) | Прыжок в длину с с места (см) | Лазанье по канату 5метров (сек) | Упор руки в стороны (с учетом качества) (сек) | Стойка силой с плеч на брусьях (раз) | Два шпагата, мост, удерж.пр. и лев. Вперед и всторону (сбавки) | Круги двумя на коне поперёк (раз) | Горизонтальный вис спереди на кольцах (сек) | Стойка на руках на полу (сек) |
| 1,0-0,5 | 4,10-4,20 | 185-181 | 14,8 | 1 | 2-1 | 3,7-4,0 | 3-2 | 1 | 35-31 |
| 2,0-1,5 | 4,00-4,09 | 190-186 | 14,4 | 2 | 4-3 | 3,3-3,6 | 6-4 | 2 | 40-36 |
| 3,0-2,5 | 3,90-3,99 | 195-191 | 14,0 | 3 | 6-5 | 2,9-3,2 | 9-7 | 3 | 45-41 |
| 4,0-3,5 | 3,80-3,89 | 200-196 | 13,6 | 4 | 8-7 | 2,5-2,8 | 12-10 | 4 | 50-46 |
| 5,0-4,5 | 3,70-3,79 | 205-201 | 12,9 | 5 | 10-9 | 2,1-2,4 | 15-13 | 5 | 55-51 |
| 6,0-5,5 | 3,60-3,69 | 210-206 | 12,1 | 6 | 12-11 | 1,7-2,0 | 18-16 | 6 | 60-56 |
| 7,0-6,5 | 3,50-3,59 | 215-211 | 11,3-12,0 | 7 | 14-13 | 1,3-1,6 | 21-19 | 7 | 75-61 |
| 8,0-7,5 | 3,40-3,49 | 220-216 | 10,3-11,2 | 8 | 16-15 | 0,9-1,2 | 24-22 | 8 | 80-76 |
| 9,0-8,5 | 3,30-3,39 | 225-221 | 9,9-10,4 | 9 | 18-17 | 0,5-0,8 | 27-25 | 9 | 85-81 |
| 10,0-9,5 | 3,20-3,29 | 230-226 | 9,2-9,8 | 10 | 20-19 | 0,0-0,4 | 30-28 | 10 | 90-86 |

* 1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Физическая подготовка в спортивной гимнастике является главным звеном в учебном процессе. ОФП и СФП уделяется большая часть времени на начальных этапах подготовки.

Физическая подготовка включает в себя:

- Строевые упражнения.

- Общие развивающие упражнения без предметов.

- Общие развивающие упражнения с предметами.

- Гимнастические упражнения.

- Акробатические упражнения.

- Подвижные игры.

- Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка включает в себя:.

1.Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки

с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,

- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,

- лазание по канату на время.

- игры и игровые задания,

- прыжки через скакалку в быстром темпе,

- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени. 4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,

- упражнения с небольшим отягощением,

- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,

- эстафеты с элементами акробатики,

- подвижные игры,

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,

- зеркальное выполнение упражнений,

- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

6. Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты

- упражнения на растягивание,

- прогибания,

- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)

- вращения и махи.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1.Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.

- шпагаты, (продольный, поперечный).

- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.

- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).

- бег с ускорением 15-20 метров.

3.Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.

- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.

- перевороты вперёд, назад используя лонжу.

- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.) 4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.

- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.

- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений

- «шпагат»

- упражнения в «мостах»

- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове

- кувырки

- стойка на руках

- переворот боком, назад, вперед

- «рондат»

- элементы хореографии

2. Брусья

- переворот в упор

- отмахи в упоре

- оборот назад в упоре

- продев прямых ног в вис согнувшись

- продев прямых ног в вис углом – держать три счета

- соскок махом назад

3. Бревно

- ходьба из различных исходных положений

- связка шагов

- кувырок вперед или назад

- соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (70 см)

- соскок прогнувшись

/юноши/

1. Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.

- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад

- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади

- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)

- мост (2 сек.)

- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев

- стойка на голове и руках (2 сек.)

- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь-махи

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)

- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)

- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

- перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис

- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад

- мах вперед, мах назад

- махом вперед вис согнувшись (2 сек.)

- вис прогнувшись (2 сек.)

- мах назад, мах вперед

- мах назад, мах вперед

- махом назад соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см

- с разбеге, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы

- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – в середине брусьев

- с наскока в упор (2 сек.)

- угол (2 сек.)

- мах назад, мах вперед

- мах назад, мах вперед

- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина

- И.П. – вис

- из виса, угол (2 сек.)

- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)

- броском поднести носки к перекладине

- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)

- броском мах назад, соскок

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев

- кувырок вперед согнувшись в сед

- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев

- опускание в мост, вставание любое

- переворот боком (колесо)

- прыжок прогнувшись

- элементы хореографии

2. Брусья

- подъем переворотом в упор

- оборот назад в упоре

- отмах назад из упора, отмах назад из упора

- махом назад соскок в основную стойку

3. Бревно

- наскок в упор

- поворот на 1800 (можно на двух носках)

- равновесие держать 2 сек.

- прыжок прогнувшись толчком двумя

- соскок прыжок прогнувшись

4. Опорный прыжок

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

/юноши/ 1. Акробатика

- И.П. – О.С.

- с шага переворот боком (колесо)

- переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (приставляя ногу)

- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.

- равновесие (любое)

- 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой

- падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)

- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)

- упор присев, стойка на голове (2 сек.)

- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног

- разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев

- прыжок вверх с поворотом на 3600

2. Конь-махи

- И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках

- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой

- мах правой, перемах левой вперед

- мах вправо, мах влево

- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади

- перемах левой назад

- мах вправо, мах влево

- перемах правой назад в упор

- перемах левой вперед

- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90

3. Кольца

- И.П. – вис

- из виса силой в вис согнувшись (2 сек.)

- силой опуститься в вис сзади (обозначить)

- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)

- вис прогнувшись (2 сек.)

- махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)

- мах назад, мах вперед, мах назад

- махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

4. Опорный прыжок

- высота кубов 60 см

- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев

- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

- И.П. – стоя в жердях поперек

- с наскока в упор углом (2 сек.)

- разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)

- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед

- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)

- сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад

- мах вперед

- махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

6. Перекладина

- И.П. – вис

- из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения

- махом вперед подъем переворотом в упор

- отмах

- оборот назад в упоре

- соскок дугой прямым телом

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1.Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.

- шпагаты, (продольный, поперечный).

- медленные перевороты вперед и назад с удержание ноги.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т т.п.).

- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).

- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка (СФП)

- лазание по канату на время.

- бег с ускорением 15-20 метров.

- круги на коне для мальчиков (количество)

- спичаг (количество)

- стойка силой (количество).

- стойка на руках (на время).

- угол в висе на перекладине (на время)

- шпагаты из различного исходного положения.

- упражнения с гантелями на различные группы мышц. 3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.

- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.

- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.

- сальто вперёд в группировке, согнувшись.

- сальто назад в группировке, согнувшись.

- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)

- любой гимнастический прыжок

- поворот на одной ноге на 1800 (любой)

- медленный переворот назад

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

3. Брусья

- подъем разгибом

- оборот назад в упоре

- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись

- смена жердей (любая)

- соскок любой

4. Бревно

- поворот на 1800 (можно на двух носках)

- медленный переворот (любой)

- гимнастический прыжок (любой)

- соскок (любой)

/юноши/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две

- полет-кувырок

- два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад)

- равновесие на одной ноге (любое)

- шпагат (любой)

- стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)

2. Конь (без ручек)

- пять кругов в упоре поперек

3. Кольца

- из размахивания выкрут вперед прогнувшись

- мах назад

- махом вперед выкрут назад прогнувшись

- мах вперед

- мах назад

- махом вперед соскок переворотом прогнувшись

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

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

5. Брусья (низкие)

- из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом

- мах назад

- махом вперед угол (любой)

- стойка силой (любая обозначить)

- мах вперед

- мах назад

- махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям

6. Перекладина

- из размахивания подъем разгибом – отмах

- оборот назад в упоре

- спад мах дугой, мах назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху

- мах вперед

- махом назад соскок прогнувшись

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад

в группировке

- широкий прыжок

- поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)

- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом

- отмах в стойку на руках ноги вместе

- оборот назад не касаясь

- смена жердей

- соскок дугой

4. Бревно

- поворот на 1800 на одной ноге

- 2 разных медленных переворота

- широкий прыжок (любой)

- соскок сальто (любое)

-

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.

- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки

- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 1800

- кувырок в стойку на руках с прямыми руками

- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)

- два хореографических прыжка

- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

2. Конь-махи (без ручек)

- два круга поперек на теле

- проходка вперед (за любое количество кругов)

- два круга лицом наружу

- третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 900 в упор продольно, круг в упоре продольно

- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 900 в упор поперек

- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 1800 на левой руке встать левым боком к коню

3. Кольца

- И.П. – вис глубоким хватом

- подъем силой в упор (2 сек.)

- угол (2 сек.)

- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)

- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды

- подъем махом назад в упор (обозначить)

- поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись

- разгибаясь, выкрут назад

- большим махом выкрут назад

- сальто назад прогнувшись в соскок

4. Прыжок

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

5. Брусья

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад

- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад

- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх

- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх

- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад

- отодвиг в упор на руки, мах вперед

- махом назад подъем в упор

- махом вперед угол (2 сек.)

- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)

- махом вперед соскок с поворотом на 1800 через левую (правую) руку

6. Перекладина

- И.П. – вис разным хватом

- Вис углом, броском мах назад

- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху

- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис

- махом вперед подъем разгибом в упор

- отмах

- два больших оборота назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)

- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.

- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.

- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).

- для общей выносливости кросс 1 километр.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов. 4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто вперёд в группировке.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто назад в группировке.

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)

- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 1800 продольно

- поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись

- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

3. Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках

- оборот не касаясь

- большой оборот назад

- оборот назад в упоре стоя согнувшись

- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

4. Бревно

- переворот назад фляк. Слитно

- медленный переворот вперед на одну ногу

- поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- прыжок в любой продольный шпагат

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто в группировке

/юноши/

1. Акробатика

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок

- один круг двумя – шпагат

- сальто вперед

- равновесие

- стойка силой – стоять 2 секунды

- рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием

2. Конь-махи

Упражнение №1

- два круга на теле

- переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор

- круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади

- два круга двумя

- соскок

Упражнение №2

- два круга на теле в упоре поперек

- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади

- круг в ручках

- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево

- перемах правой – два круга двумя

- переход в упор правая на теле, левая на ручке

- круг двумя с поворотом в упор поперек

- круг поперек

- соскок углом правым боком к коню

3. Кольца

Упражнение №1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись

- подъем махом назад в упор

- угол

- стойка силой любая (обозначить)

- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись

- два выкрута назад

- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись

- подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне

- стойка силой любая (держать 2 секунды)

- большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад

- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед

- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья

Упражнение №1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол

- стойка силой согнувшись (любая)

- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках

- подъем махом назад в упор

- мах вперед

- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках

- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

Упражнение №2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол

- стойка силой согнувшись (любая)

- поворот плечом вперед

- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках

- махом назад подъем в упор

- мах вперед

- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать)

- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом

- отмах (450 – 900)

- большой оборот назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (450 – 600)

- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (600 – 900)

- два больших оборота назад

- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом

- отмах (450 – 900)

- большой оборот назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху (600 – 900)

- махом вперед поворот кругом в хват снизу

- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху

- два больших оборота назад

- соскок сальто назад прогнувшись

ЧЕТВЕРТОГО, ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1.Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.

- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.

- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.

- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).

- для общей выносливости кросс 2 километра.

3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд.

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;

- стойка на руках на время;

- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов. 4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто вперёд в группировке.

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.

- двойное сальто назад в группировке.

ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 3600

2. Опорный прыжок

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать

2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат

- фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке

- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

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

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

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

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойкли В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

-

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать

2 сек.)

- силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед

- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад

- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись

- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям

- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 450-600

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 600 – 900

- оборотом назад сальто в вис

- подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад

- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках

- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 450 – 600

- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 600 – 900

- большой оборот назад

- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу

- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом

- махом назад перехват в хват снизу

- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках

- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках

- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб

- кувырок назад в стойку на руках – 3600

2. Опорный прыжок

- переворот вперед

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья

- размахивание изгибом и большой мах назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450)

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)

- большим махом назад оборот вперед

- оборот со сменой хвата

- большой оборот

- соскок бланш

4. Бревно

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать

2 сек.

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на 3600 (любой)

- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись

- сиссон

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат

- фляк на две ноги

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке

- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.

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

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

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

- равновесие на одной ноге

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- два круга поперек

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 900, вход на круги на ручках

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойкли В, перемах двумя назад

- два круга двумя на ручке и теле

- третьим кругом вход углом с поворотом на 1800 и круги на ручках

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 1800 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать

2 сек.)

- силой вис прогнувшись

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед

- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад

- соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись

- переворот вперед – сальто вперед в группировке

5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям

- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 450-600

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 600 – 900

- оборотом назад сальто в вис

- подъем разгибом

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад

- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках

- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 450 – 600

- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 600 – 900

- большой оборот назад

- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу

- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом

- махом назад перехват в хват снизу

- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках

- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках

- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 1800

- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу

- сальто с винтом (минимум 3600)

- сальто вперед/боком и назад

- двойное сальто

- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ

- элемент с полетом на той же жерди

- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)

- элемент без полета с поворотом мин. на 3600 (исполненный на жерди)

- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180; 2)поворот

- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)

- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)

- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)

- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись

- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 3600, кувырок в стойку

на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 450 > выше уровня горизонтали)

- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 1800, в темп сальто вперед прогнувшись

- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)

- любой шпагат

- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.

- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню

- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке

- два круга на одной ручке, поворот на 900, перемах в круги на ручках

- поворот плечом назад на 900, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли А круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойкли В, круг на ручке и теле

- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади

- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево

- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись

- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)

- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)

- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись

- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед

- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)

- большой оборот вперед в стойку на руках

- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись

- Цукахара – сальто назад прогнувшись

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей

- вис углом – подъем разгибом в упор

- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках

- большой оборот назад в стойку

- сальто под жердями в упор на руки

- подъем махом вперед в упор

- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)

- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)

- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад

- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу

- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед

- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрутв обратный хват (Адлер)

- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед

- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад

- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед

- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад

- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 3600 в стойку на руках)

- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

В группах спортивного совершенствования происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуется широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Работа на снарядах.

Батут

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).

- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.

- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.

- двойное сальто назад прогнувшись.

/девушки/

1. Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 1800

- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)

- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу

- сальто с винтом (минимум 3600)

- сальто вперед/боком и назад

- двойное сальто

- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

2. Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ

- элемент с полетом на той же жерди

- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)

- элемент без полета с поворотом мин. на 3600 (исполненный на жерди)

- соскок

4. Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 1800; 2)поворот

- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)

- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)

- соскок

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С)

- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись

- сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 3600, кувырок в стойку

на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрыванием (тело 450 > выше уровня горизонтали)

- с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 1800, в темп сальто вперед прогнувшись

- четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса)

- любой шпагат

- силой стойка на руках (любая) держать 2 сек.

- с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи

- И.П. – упор стоя поперек лицом к коню

- с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке

- два круга на одной ручке, поворот на 900, перемах в круги на ручках

- поворот плечом назад на 900, один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли А круги на ручках

- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойкли В, круг на ручке и теле

- вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойкли В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади

- из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево

- перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180 плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню

3. Кольца

- из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись

- вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держать 2 сек.)

- из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.)

- из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держать 2 сек.) вис прогнувшись

- вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед

- подъем махом назад в упор углом вне (держать 2 сек.)

- силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держать 2 секунды)

- большой оборот вперед в стойку на руках

- отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок

- переворот вперед, сальто вперед согнувшись

- Цукахара – сальто назад прогнувшись

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья

- И.П. – О.С. внутри жердей

- вис углом – подъем разгибом в упор

- махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках

- большой оборот назад в стойку

- сальто под жердями в упор на руки

- подъем махом вперед в упор

- махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка)

- махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный)

- соскок: сальто назад прогнувшись

6. Перекладина

- из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад

- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу

- перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед

- перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрутв обратный хват (Адлер)

- махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед

- махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад

- перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед

- в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад

- махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 3600 в стойку на руках)

- два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке

**Список литературы:**

|  |
| --- |
| 1. АркаевЛ.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. Обучениедвигательнымдействиям.- М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашъянц 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., Терра-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: СПбГАФК 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. Менхии 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. Ю.К.Гавердовский, Т .С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.

Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС

А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.

В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС

В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС

Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат

Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.

А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС

9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.

10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК

1987

11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986

12. Смирнов Ю.И., Муравьёв П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989

1. Перечень Интернет-ресурсов.
	1. www.minsport.gov.ru
	2. www.sportgymrus.ru
	3. www.sport.cap.ru
	4. www.gimnast.cap.ru
	5. http://lipsport.ru
	6. http://lipetskregionsport.ru
	7. http://ducsh1.ru

13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

 «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»

 Г.ИВАНОВО

Принято на совете «Утверждаю»

трудового коллектива Директор МБУ ДО

 СДЮСШОР№2

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Шаварина М.Ю.

«Дополнительная

предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике»

Возраст занимающихся: с 6 до 18 лет

Срок реализации программы: до 12 лет

В том числе:

- Этап начальной подготовки – 6 – 8 лет

- Тренировочный этап (спортивной специализации) – 8 – 14 лет

- Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 – 18 лет

Авторы: