Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» ноября 2023 года
протокол № 5

УТВЕРЖДЕНО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009C2EEF0B32BFC2D2646F0139761B30A3
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 25.10.2023 до 17.01.2025

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.11.2023 № 140-СО

Программа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «спортивная гимнастика»

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3
1.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса для детей 4-7 лет 4
1.2. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....5
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 7
2.1. Структура учебно-тренировочного процесса 7
2.2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе предельные учебно-тренировочные нагрузки.....8
2.3. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, теоретическая).....8
2.4. Годовой план учебно-тренировочных занятий.....10
2.5. Требования к медицинскому допуску детей 11
2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....11
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 14
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возраста детей……..14
3.1.1. Игровой метод в работе с детьми 14
3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий 15
3.3. Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике для детей 4-7 лет……...16
3.4. Требования к местам проведения занятий 17
3.5. Врачебный контроль.....17
3.6. Программный материал для практических занятий для детей 4-7 лет.....18
3.6.1. Общая физическая подготовка.....18
3.6.2. Специальная физическая подготовка 20
3.6.3. Специальная двигательная подготовка 20
3.6.4. Техническая подготовка 21
3.6.5. Теоретическая подготовка.....31
3.6.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....31
3.6.7. Планы применения восстановительных средств 34
3.7. Первый год обучения в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан 34
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 40
4.1. Виды контроля общей и специальной физической и спортивно-технической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольных нормативы в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, сроки проведения контроля 40
4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовки лиц, обучающихся в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.....40
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 42
Приложение 1 43

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) предназначена для подготовки детей от 4 до 7 лет.

Младший возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 4 до 7 лет. Поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные элементы. Кроме того, в этом периоде необходимо уделять пристальное внимание правильному выполнению базовых элементов, так как значительно «легче» правильно обучить, чем в дальнейшем переучивать, исправлять технику исполнения.

Следует иметь в виду и физиологические особенности развития детей данного возраста. У детей в период от 4 до 7 лет сравнительно «легкий» костный скелет, и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую подвижность, что облегчает разучивание движений, необходимых для формирования основ техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике. У детей этого возраста преобладают процессы созревания тканей органов. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структура дифференциации миокарда. Все эти физиологические особенности играют важную роль для обучения основам спортивной гимнастики детей в период от 4 до 7 лет.

Цель Программы: формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к спортивной гимнастике в частности.

Программа включает такие предметные области, как: теоретическую подготовку, общую и специальную физическую подготовку, специальную двигательную подготовку. В рамках раздела «Техническая подготовка» представлена техническая подготовка детей по многоборью, а так же представлены элементы акробатической и хореографической подготовки, упражнений на батуте.

Программный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий форме бесед, игры.

Физическая подготовка юных гимнастов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения программный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки. Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в Программе.

В Программе раскрывается структура спортивной гимнастики, принципы проведения занятий, тематический план, планирование учебного материала,

распределение двигательной деятельности, дается классификация гимнастических упражнений, техника выполнения и последовательность обучения гимнастическим упражнениям.

В программе очень подробно расписана техника выполнения и последовательность, обучения гимнастическим упражнениям, даны гимнастические комплексы для юных гимнастов.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам дважды в год в ноябре и в мае.

К концу реализации Программы по спортивной гимнастике дети должны:

- уметь выполнять задания по инструкции тренера/тренера-преподавателя и действовать по сигналу;
- уметь контролировать свое поведение при работе в группе;
- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- выполнять возрастной норматив по ОФП и СФП.

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для занятий по виду спорта спортивная гимнастика и дальнейшего перехода в СПб ГБУ СШОР «Комета» на программу спортивной подготовки в группу начальной подготовки первого года обучения.

Для обеспечения этапов групп по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

a) массовый просмотр и тестирование девочек и мальчиков с целью ориентирования их на занятия спортом;
b) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «спортивная гимнастика».

1.1. Специфика организации учебно-тренировочного процесса для детей 4-7 лет

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года. Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 49 недель.

Основные задачи групп по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «спортивная гимнастика»:

1. Вовлечение максимального числа детей в систему физкультурно-спортивной работы по спортивной гимнастике, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов спортивной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.
2. Зачисление в группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, производится с учётом результатов приемных нормативов и наличия медицинской справки от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья.

1.2. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Спортивная гимнастика один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Программа соревнований по гимнастике.

Вольные упражнения. Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: 1 минута 10 секунд у мужчин и полторы минуты у женщин.

Опорный прыжок. Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня. В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

Упражнения на брусьях. Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные и статичные элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, выполнять элементы над и под брусьями. Упражнения обязательно должны оканчиваться эффектным соскоком. Женские упражнения на брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусьев – разновысокие.

Упражнения на бревне. Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

Упражнения на коне. Упражнения на коне представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Упражнения на кольцах. Упражнения на кольцах представляют собой комбинацию маховых и силовых элементов на специальном подвижном снаряде в виде двух деревянных колец на специальных тросах. Выполнение упражнений обязательно заканчивается соскоком.

Упражнения на перекладине. Упражнения на перекладине представляют собой комбинацию из вращательных элементов вокруг перекладины с поворотами и без, а также элементов с отпусканием рук. Спортсмен не имеет права касаться грифа телом. Выступление обязательно заканчивается соскоком.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ
2.1. Структура учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 января и рассчитан на 49 рабочих недель – учебно-тренировочные занятия непосредственно в условиях спортивной школы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия в группах работы с населением не должна превышать 2-х часов.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; участие в соревнованиях по СФП; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; участие в показательных выступлениях.

Комплектование групп для занятий спортивной гимнастикой в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству обучающихся 15-25 человек. Группы формируются в соответствии с возрастными особенностями 4-5 лет и 6-7 лет.

В таблице 1 представлена продолжительность этапа группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, минимальный возраст лиц для зачисления на этап, а также количество обучающихся

Таблица 1.

Минимальный возраст лиц для зачисления в группы организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан

Этап	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан	1	4	4	15-25

Перевод на спортивную подготовку осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и достижения 6 летнего возраста для девочек и 7 летнего возраста для мальчиков. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного плана-графика.

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется советом тренеров/тренеров-преподавателей спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем учебно-тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера/тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.2. Требования к объему учебно-тренировочного процесса, в том числе предельные учебно-тренировочные нагрузки

Рекомендованный режим учебно-тренировочной работы определен согласно норме часов работы с физкультурно-спортивной группой (3 раза в неделю по 120 минут).

Таблица 2.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса в группах организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «спортивная гимнастика»

Разделы подготовки	ЭТАПЫ
	Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан
Общая физическая подготовка (%)	38
Специальная физическая подготовка (%)	25
Техническая подготовка (%)	35
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2

Таблица 3.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы
	Группа по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан
Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	294

2.3. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, теоретическая)

Спортивная тренировка как обучение детей включает физическую, техническую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего физического развития, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта.

Теоретическая подготовка. Она является обязательной составной частью тренировки. Интеллектуальное образование включает знание: о правилах поведения в гимнастическом зале и пользовании гимнастическими снарядами, о гимнастической терминологии.

2.4. Годовой план учебно-тренировочных занятий

Таблица 4.

Примерный учебно-тренировочный план в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан по виду спорта «спортивная гимнастика»

содержание	часы	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
№ недели	**294**	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**114**	3	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3				2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2
СФП	**73**	1	1	1	2	1	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1				2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1
Техническая подготовка	**102**	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2				2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2
Теоретическая, психологическая подготовка	**5**	1												1							1															1																	1
	294	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	0	0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

2.5. Требования к медицинскому допуску детей

На учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике допускаются дети от 4 до 6 лет, имеющие справку от педиатра с указанием группы здоровья.

Учитывая возрастные особенности детей, при занятиях спортом соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети (I и II группы здоровья).

При пропуске занятий по уважительной причине (болезни) ребенок допускается на занятие при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по спортивной гимнастике. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития.
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов.
- Хирургические заболевания.
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз.
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения.
- Стоматологические заболевания.
- Кожно-венерические заболевания.
- Заболевания половой сферы.
- Инфекционные заболевания.

2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 5.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для работы в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Дорожка акробатическая	комплект	1
3.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
4.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
5.	Магнезия	кг	Из расчета 0,2 кг на человек

6.	Магнезница	штук	6
7.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
8.	Мостик гимнастический	штук	6
9.	Музыкальный центр	штук	1
10.	Палка гимнастическая	штук	10
11.	Палка для остановки колец	штук	1
12.	Подставка для страхования	штук	2
13.	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 м3 объема страховочной ямы
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	8
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
17.	Бревно гимнастическое	штук	1
18	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
19.	Брусья гимнастические женские	штук	2
20.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
21.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
22.	Перекладина гимнастическая	штук	1
23.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
24.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
25.	Дорожка для разбега	комплект	1
26.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
27.	Мат гимнастический	штук	50
28.	Мат дуга	штук	3

29.	Мат треугольной формы	штук	3
30.	Мат цилиндр	штук	3
31.	Куб спортивный длина 0,5м, ширина 1м, толщина 1м	штук	3
32.	Мостик детский Gymnova	штук	2
33.	Мягкие брусья Акроспорт	штук	1

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возраста детей

Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 25-35 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе;
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 60 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков;
2. Обучение техники гимнастических элементов и программам;
3. Развитие общих и специальных физических качеств детей.

Заключительная часть занимает 15-25 минут. Основными ее задачами являются нормализация дыхания и ЧСС, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

3.1.1. Игровой метод в работе с детьми

В работе с детьми дошкольного возраста приветствуется применение игрового метода.

Игровой метод — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

Так тренер/тренер преподаватель может применить игровой метод в любой части занятия. При выборе игры необходимо учитывать ее интенсивность (подвижные и малоподвижные), целесообразность в выбранной части занятия и способствование решению его основных задач.

Примеры малоподвижных игр:

1. «Собиратель»

Цель:. Развивать координацию движений, чувство равновесия; укрепить мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата стоп; развить глазомер, умение ориентироваться в пространстве.

Описание: По ковру рассыпаются мелкие предметы: кусочки от резиновых ковриков, шарики, пластмассовые пробки и т.п. Играющие собирают их, захватывая пальцами ног (один предмет – правой ногой, другой – левой ногой), и берут в руки. Не разрешается брать предметы с пола руками.

2. «Запрещённое движение»

Цель: Развить координацию движений в крупных и мелких мышцах рук.

Описание: Дети сидят или стоят, руки на коленях. Тренер/тренер-преподаватель показывает разные гимнастические движения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все упражнения, кроме одного условленного заранее – «запрещённого». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещённого» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Например, вместо запрещённого – вытягивание рук вперёд – дети должны выполнить заранее условленное движение – хлопнуть в ладоши или надуть щёки.

Примеры подвижных игр:

1. «Через ручеек» (подвижная игра с прыжками)

Цель: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие.

Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга.

Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.

2. «Охотники и соколы»

Цель: Развивать скорость реакции, ловкость, укрепить мышцы ног.

Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Требования к тренеру/тренеру-преподавателю по технике безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверить надежность крепления перекладин, гимнастической стенки и хореографического станка, проверить отсутствие заноз и сколов;
- тщательно проветрить гимнастический зал, провести разминку;
- при пропуске занятий по уважительной причине (болезни) дети на занятие допускаются при наличии медицинской справки с допуском к занятиям.

Требования по технике безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без тренера/тренера-преподавателя, а также без страховки;
- строго соблюдать правила выполнения гимнастических упражнений, команды и указания тренера/тренера-преподавателя;
- не стоять близко при выполнении упражнений другими детьми;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах (и со спортивным инвентарем) с влажными ладонями;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступеней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера/тренера-преподавателя;
- не выполнять упражнения лицом к яркому свету. Выполнять упражнения только когда хорошо видно снаряд и место соскока;
- при плохом самочувствии или рассеянном внимании необходимо незамедлительно сообщить тренеру/тренеру-преподавателю;
- не отлучаться во время учебно-тренировочных занятий из гимнастического зала (туалет, гардероб) без разрешения тренера/тренера-преподавателя;
- покидать учебно-тренировочное занятие во время его проведения, без предупреждения тренера/тренера-преподавателя, запрещено.

Требования по технике безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду, вымыть лицо и руки с мылом;
- не пить холодной воды.

В ходе учебно-тренировочных занятий детям запрещено:

- находиться в учебно-тренировочной и соревновательной зоне спортивного зала без своего тренера/тренера-преподавателя;
- покидать зал без разрешения своего тренера/тренера-преподавателя;
- выполнять любые приемы и действия без разрешения своего тренера/тренера-преподавателя.

3.3. Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике для детей 4-7 лет

Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминки следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах. На каждом гимнастическом снаряде следует делать специальную разминку, учитывая его особенности.

Для предотвращения спортивного травматизма надо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях: она должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Вследствие чрезмерной нагрузки может последовать

утомление, что нередко бывает причиной травм. Поэтому, дозируя нагрузку, целесообразно чередовать работу разных мышечных групп и снаряды.

Соблюдение дисциплины. Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение детей к процессу обучения являются важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев.

Каждый ребенок должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил учебно-тренировочного режима может привести к несчастному случаю и принести большой ущерб не только ему, но и тренеру/тренеру-преподавателю, всему спортивному коллективу. Сознательная дисциплина ребенка выявляется также в выполнении правил личной гигиены, соблюдение соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде и пр.

3.4. Требования к местам проведения занятий

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола, составлять 1:5— 1:6, искусственное освещение — не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении — не менее 17 —18 °С. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетательно-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его детали. Это особенно важно, так как многие залы не являются специализированными, что приводит к более раннему износу и порче снарядов и другого оборудования. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза обучающимся. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек. Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения детей. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов (гриф перекладины, жерди брусьев, ручки на коне, кольца) была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин. В гимнастическом зале обязательно должны быть магнезия, а также весь необходимый для учебно-тренировочного процесса подсобный инвентарь и оборудование. Установка и уборка снарядов осуществляются организованно.

3.5. Врачебный контроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья детей большое значение имеют врачебный контроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим дети должны проходить обследование врача педиатра, не менее одного раза в год.

Кроме этого на учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Они дают возможность врачу и тренеру/тренеру-преподавателю определить текущее состояние здоровья детей и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием тренеры/тренеры-преподаватели должны выяснять настроение детей, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к учебно-тренировочному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку, использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а ребенка направить к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях ребенку необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение педиатра на допуск к учебно-тренировочным занятиям. В этом случае тренер/тренер-преподаватель должен в процессе учебно-тренировочной работы учесть рекомендации врача и не форсировать подготовку, усилить внимание к страховке, оказывать физическую помощь и постепенно подвести ребенка к выполнению полного объема работы. Категорически запрещается допускать детей к учебно-тренировочным занятиям без разрешения врача.

Итак, для предупреждения спортивных травм при занятиях гимнастикой необходимо применять комплексные профилактические меры. К ним относятся методика проведения спортивной работы, гигиенические требования и медицинское обеспечение.

3.6. Программный материал для практических занятий для детей 4-7 лет

3.6.1. Общая физическая подготовка

Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении.

Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость.

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Процесс этот не бесконечный: как только выполнение тех или иных движений станет привычным, легким, рост мускулатуры и силы замедляется или прекращается.

Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе).

Упражнения на развитие силы мышц ног и стоп (приседания; запрыгивание на возвышенность 30 см; прыжки в длину; прыжки из приседа).

Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса (поднимание туловища из положения, лежа на спине; из положения сидя на полу - поднимание ног в угол; скрестные движения ногами, приподнятыми от пола).

Упражнения на развитие силы мышц спины (прогибание и удержание положения; перекат вперед и назад в положение, лежа на животе прогнувшись с опорой на руки; то же без опоры)

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Движения гибкого человека более мягкие, свободные, а следовательно, и красивые. От гибкости в значительной мере зависит степень развития ловкости, и даже силы.

Научиться делать высокие махи ногами в различных направлениях, шпагаты и мосты может каждый, хотя успешное освоение зависит от возраста, пола, особенностей опорно–двигательного аппарата, эластичности связок и тонуса мышц. Одни легко и быстро осваивают упражнения на гибкость, другим приходиться трудиться значительно дольше, третьи добиваются успеха лишь упорными, продолжительными тренировками.

Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости 4-12 лет. Для развития гибкости используют махи и наклоны в различных направлениях. Они могут быть одноразовыми и пружинящими. Выполняют, постепенно увеличивая амплитуду движений до предельной. Для большей эффективности после двух-трех месяцев тренировок можно использовать небольшие грузы (50-100 г)

Махи и наклоны должны чередоваться со статическими положениями: удерживание наклона, моста или шпагата в течение нескольких секунд. После двух-трех месяцев подготовки статические упражнения можно выполнять, используя силу рук, собственный вес.

Для достижения заметных результатов упражнения необходимо выполнять ежедневно. Количество повторений упражнений или время удерживания позы следует увеличивать постепенно: в махах от 6-8 до 20-30 секунд: в статических положениях от 2-3 до 10-15 секунд.

Упражнения на гибкость следует чередовать с упражнениями для развития силы, не забывая, что чрезмерное увлечение гибкостью ослабляет мышцы, а силовыми упражнениями – отрицательно сказывается на амплитуде движений.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимость выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил.

Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений.

Развивает ловкость гимнастические упражнения (перекаты, кувырки, равновесия, висы, упоры, стойки).

Развитие выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу.

Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств.

Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем.

Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. В частности, в гимнастике и акробатике большое значение имеет многоразовое выполнение силовых и статических упражнений.
Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-4 подхода с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз.

Упражнения на развитие скоростной выносливости (приседания на одной ноге; подтягивание на перекладине в хвате обычном, широком и с отягощением; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до положения угла, до касания; отжимание в упоре лежа руки на скамье; ноги на скамье; подъем переворотом в упор на перекладину; строевая подготовка).

3.6.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силы (поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений, сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа, поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90` и выше, лазание по канату с помощью ног).

Упражнения на развитие быстроты (пробегание отрезков на скорость; смена направления в беге, остановка в заданных положениях на обусловленный сигнал, выполнение упражнений на время, упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

Упражнения для развития выносливости (равновесие на одной ноге, держать; стойка на голове, плечах, держать; отмахи из упора на н/ж брусьев, 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).

Упражнения на развитие гибкости: пассивная гибкость (складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки ноги на ширине плеч; выкрут вперед-назад, кисти узко, руки прямые; шпагаты с гимнастической скамейкой).

Упражнения на развитие гибкости: активная гибкость (удержание ноги вперед; удержание ноги в сторону; удержание ноги назад; поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, держать по 2 с.; рывковые движения руками; наклоны вперед; махи ногами).

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила): прыжки, напрыгивания, спрыгивания, упражнения с небольшим отягощением, челночный бег с ускорением.

Шпагаты, мост (полушпагат "улитка"; шпагат левый, правый; прямой шпагат; мост на коленях, мост на предплечьях).

Стойки, упоры (стойка на лопатках; стойка на лопатках, руки на полу; стойка на голове; стойка на руках; упор согнув ноги; упор углом; шаги на руках).

3.6.3. Специальная двигательная подготовка

Упражнения на равновесие (Стоя на одной ноге, вторая согнута. Стоя на одной ноге вторая нога вперед выше 90 градусов. Стоя на одной ноге вторая нога назад выше 90 градусов – «ласточка». Стоя на одной ноге вторая нога в сторону выше 90 градусов «флажок»).

Упражнения на развитие координации движений (перекаты; кувырки; перевороты).

Упражнения на развитие прыгучести (прыжки: со скакалкой, двойные, тройные, с поворотами; с места, с места на горку матов; через гимнастическую скамейку; то же с продвижением вперед).

3.6.4. Техническая подготовка

1. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ (0160091611Б)

Основные элементы:

1.1. Вис и размахивания в висе.

1.2. Движения в висах и упорах согнувшись.

В первый год обучения на брусьях учат висы и махи. Девочек учат выполнять вис сохраняя прямое положение тела, угол в висе, вис на согнутых руках. В положении виса махи удерживая прямые руки и ноги. Переворот в упоре.

На этапе начальной подготовки в группах по работе с населением проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения.

1.1. Вис и размахивания в висе.

1.1.1. Вис хват сверху, снизу, в покое. Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями.

1.1.2. На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами. Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами.

1.2. Движения в висах и упорах согнувшись.

1.3.1. На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок). Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исполнение с помощью и самостоятельно.

2. БРЕВНО (0160101611Б)

Основные элементы:

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

Обучающиеся в группах по работе с населением проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. В первый год обучения на бревне учат ходьбе по бревну, ходьбе на полупальцах, приставные шаги, прыжки со сменой ног, стойке на одной ноге, используя – полоску на полу, низкое бревно, бревно средней высоты.

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

2.1.1. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. Сохранение «подтянутой » осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, пр смене положений переступаниями.

2.1.2. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. с заданными переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами.

2.1.3. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений.

2.1.4. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах. Демонстрация навыков в усложненных опорных условиях.

2.1.5. На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия. Исполнение на базе равновесий на полу.

2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

2.2.1. Седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя, согнувшись и др. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах.

2.2.2. Положение лежа на спине, животе. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.

2.2.3. Положение лежа на спине, животе в форме комбинаций. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.

2.2.4. Положение лежа на спине, животе в соединении со стойками на ногах и их переменами.

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.3.1. Шаги простые вперед, боком, назад. Исполнение с носка на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.

2.3.2. Шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног.

2.3.3. Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно. Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограничительным зрительным контролем.

2.3.4. Прыжки (подскоки) на месте простые. Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.

2.3.5. Темповой подскок («вальсет») с шага. Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений.

2.3.6. Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками.

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

3.1. Прямые прыжки.

Обучающиеся в группах по работе с населением проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения.

На начальной подготовке для выполнения опорного прыжка юных гимнастов учат выполнять бег – увеличивая скорость бега, наскок на мост с места и с разбега, упор присев на низкую опору.

3.1. Прямые прыжки.

3.1.1. К окончанию первого года обучения гимнастки выполняют прыжок - с разбега прыжок в упор присев на высоту прыжкового стола 90 см. Запрыгивание на две ноги на высоту 40-60 см.

4. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.2. Простые прыжки и приземления.

4.3. Перекаты, кувырки.

4.4. Перемахи и круги ногами.

4.5. Непрыжковые перевороты.

Обучающиеся в группах по работе с населением проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения.

На начальной подготовке для обучения акробатических элементов учат:

Перекаты - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Кувырки - вращательное движение тела через голову вперед или назад с последовательным касанием опоры. Умение выполнять кувырки с очень быстрым (резким) захватом ног в группировку способствует освоению техники выполнения различных сальто. Мост из положения лёжа. Стойку на кистях.

Переворот колесом - вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой.

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.1.1. Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках. Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

4.1.2. Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади. Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.

4.1.3. «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад. Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

4.1.4. Передне-задний «полушпагат» и «шпагат». Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

4.1.5. Фронтальный («прямой») «шпагат». Полное опускание тазом на опору.

4.1.6. Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше. Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.

4.1.7. Равновесие на одной ординарное («ласточка»). Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

4.2. Простые прыжки и приземления.

4.2.1. Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу). Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.

4.2.2. Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

4.2.3. Простой прыжок (подскок) с разбега и приземление в доскок (на полу). 3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.

4.2.4. Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.

4.2.5. Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом кругом и доскоком. Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

4.3. Перекаты, кувырки.

4.3.1. Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка. Быстрое взятие положения градус и выпрямление с возвращением в исходное положение. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в градусах и переменах.
4.3.2. В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичным «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).
4.3.3. В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичным «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).
4.3.4. Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях. Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.
4.3.5. Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо). Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.

4.4. Перемахи и круги ногами.

4.4.1. Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади. Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом.

4.5. Непрыжковые перевороты.

4.5.1. Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик». Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.
4.5.2. Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные элементы:
5.1. Элементы классического танца (у опоры).
5.2. Движения свободной пластики.
5.3. Партерная хореография.
5.4. Элементы историко-бытового и современного танца.
5.5. Равновесия, повороты, прыжки.
5.5. Хореографические упражнения на бревне.

Задачи хореографической подготовки в группах по работе с населением:

1) Формирование правильной осанки.
2) Обучение позициям ног и рук.
3) Обучение элементам партерной хореографии.
4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
6) Обучение поворотам.
7) Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.
После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая

нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того, чтобы тренер – хореограф мог увидеть и исправить ошибки у обучающихся. Обучение элементам производить только в сторону.

По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед, (стоя спиной или лицом к опоре) в зависимости от расположения опоры от стенки. Батман тандю вперед выполнять: на счет 1–2 скольжение всей стопой, на 3–4 дотягивание стопы и сгибание фаланг пальцев до положения вперед – на носок. Пятка высоко поднята над полом и развернута вперед. Движение в ИП начинается с фаланг пальцев скользящим движением, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4.
При выполнении батман тандю назад, на счет 1–2 скольжение начинается всей стопой, на счет 3–4 дотягивание стопы и фаланг пальцев до положения назад на носок, пятка опущена вниз. Движение в ИП начинается со скользящего движения фаланг пальцев, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4.

В занятии необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами ИВС (перекаты, кувырки, упоры и т. д.), а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Методика обучения:
1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутрь);
5. relevelent (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
6. grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Специфика джазового танца определяется принципом *полицентрики-полиритмики*, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это

позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах.

Основными средствами партерной хореографии являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мыши брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения-Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, п° возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:
- необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;
- дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;
- упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);
- начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;
- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

5.1. Элементы классического танца (у опоры).

5.1.1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).

5.1.2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

*5.1.3.*Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

5.1.4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5.1.5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

5.1.6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, Н. Ш п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

5.1.7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в

сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

5.1.8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

5.1.9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

5.1.10. Батман тандю жэтэ пуанте.

5.1.11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

5.2. Движения свободной пластики.

5.2.1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

5.2.2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

5.2.3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

5.2.4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

5.3. *Партерная хореография.*

5.3.1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

5.3.2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

5.3.3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

5.3.4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

5.3.5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

5.3.6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

5.3.7. То же поочередно правой, левой стопой.

5.3.8. То же, но в положении лежа на спине.

5.3.9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.

5.3.10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

5.3.11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

5.3.12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

5.3.13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ).

5.3.14. То же, но в упорах на предплечьях.

5.3.15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной;-

5.3.16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

5.3.17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

5.3.18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

5.3.19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
5.3.20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
5.3.21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
5.3.22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
5.3.23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
5.3.24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
5.3.25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
5.3.26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
5.3.27. То же, но в положении лежа на спине.
5.3.28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
5.3.29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
5.3.30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
5.3.31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
5.3.32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

5.4. Элементы историко-бытового и современного танца.

5.4.1. Приставные, переменные шаги.
5.4.2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
5.4.3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

5.5. Равновесия, повороты, прыжки.

5.5.1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
5.5.2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
5.5.3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

5.6. Хореографические упражнения на бревне.

5.6.1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
5.6.2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
5.6.3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.

5.7. Рекомендуемые хореографические движения и методика их тренировки в группах по работе с населением

Упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.
5.7.1. Полька (м/р 2/4)

Подводящие упражнения: а) приставные шаги вперед с правой и с левой; б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); в) подскок с

продвижением вперед на левой, правая вперед книзу; г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

5.7.2. Шаг галопа (м/р 2/4)

Подводящие упражнения: а) приставные шаги вправо (влево); б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки); в) приставные шаги на полупальцах; г) приставные шаги в подскоке.

5.7.3. Подскоки (м/р 2/4)

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения: а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз; б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки); в) то же самое в подскоке.

5.7.4. Пассе (м/р 2/4)

Подводящие упражнения в партере.

6. БАТУТ

Основные элементы:

6.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

6.2. Прыжки с вращениями по четвертям.

6.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

6.4. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

Обучающиеся в группах по работе с населением проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения.

6.1. Перемещения, простые прыжки, «качи».

6.1.1. Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками. Исполняется индивидуально, в парах, малой группой. Освоение упругих свойств снаряда отдачей, «нащупывание» особенностей резонансного отталкивания.

6.1.2. Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками, с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе. Ознакомление и постепенное освоение аномальных опор о сетку и взаимодействия с нею в этих условиях.

6.1.3. Прыжки простые во всех зонах сетки. Прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево-направо и смещениями в разные зоны сетки и постепенной организацией работы руками.

6.1.4. Прыжки со смещениями по сетке. Прыжки с нарастающей высотой прыжков и сорганизованными смещениями по осям снаряда вперед-назад (лицом-спиной), влево-вправо (боком), «обход» сетки по периметру; сохранение устойчивого ритма, высоты прыжков и линейной точности смещений.

6.1.5. Прыжки с контрсмещениями. Прыжки с попарным чередованием прыжков: прыжок вперед – прыжок назад, прыжок влево – прыжок вправо.

6.16. Кач в центре сетки. Навык исполнения длинной серии прыжков с увеличивающейся высотой вылета до доступного максимума после 3-4 прыжков. Устойчивые, без сбоев действия при отталкивании, в полете стабильная поза с полностью выпрямленным телом руки вверх (допустимы легкие корректирующие движения); отсутствие значительных отклонений от центра сетки.

6.2. Прыжки с вращениями по четвертям.

6.2.1. Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот. Ознакомление с приходом на спину, живот с возможными вариативными приемами подкрути вперед, назад

6.2.2. Прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги. Исполняется с промежуточными прыжками на ногах и без них. Сохранение единого ритма в прыжках.
6.2.3. Прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги.

6.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

6.3.1. Качи с поворотами от опоры. Кач умеренной высоты. Повороты от опоры на 90,180,360º в сериях; сохранение устойчивости действий на опоре и в поле; управляемые смещения относительно центра сетки.

6.4. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

6.4.1. Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами. Сочетания разнородных движений с минимальным количеством промежуточных прыжков.
6.4.2. Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с использованием подкруток по четвертям.

7. ПЕРЕКЛАДИНА (0160081611А)

Основные элементы:

7.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.

Обучающиеся проходят первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоение упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.

1.2.1. Вис хват сверху, снизу, в покое. Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями.
1.2.2. Размахивания изгибами хватом сверху. Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.
1.2.3. Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой;сгибая руки. Подъем с маха дугой в положение не ниже горизонтального с полной оттяжкой до начала спада..
1.2.4. Бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках. Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке.

8. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ (0160071611А)

Основные элементы:

***8.1.* Упор и размахивания в упоре.**
***8.2.* Движения из виса согнувшись.**

Обучающиеся проходят первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоение упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

2.1. Упор и размахивания в упоре.

2.1.1. Упор. Высокое активное положение, слегка закрытая осанка, правильное положение кисти на жерди, полностью выключенные, развернутые наружу локтевые суставы с сохранением надежной опоры как при активном, так и пассивном («проваленном») положении в плечах.
2.1.2. Упор углом. Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие «сутулости».

2.1.3. Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой. Навык предельно широкого маха «от плеча» со смещением плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха (особенно на махе вперед). Амплитуда движения – с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение рессорной функцией плечевого пояса с подрасслаблением его мышц, в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и плечевой пояс.

2.2. Движения из виса согнувшись.

2.2.1. Ординарный спад из упора в вис согнувшись. Исполняется махом средней силы. Раннее сгибание тела при переходе в вис – ошибка.

3.6.5 Теоретическая подготовка

1. Правила поведения в гимнастическом зале и правила пользования гимнастическими снарядами. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила пользования гимнастическими снарядами. Гимнастический инвентарь, одежда и обувь гимнаста.
2. Терминология спортивной гимнастики.
3. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и гимнаста. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
4. Физическая культура и спорт в России.
5. Меры предупреждения спортивных травм.

3.6.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Занятия спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Гимнастика относится к т.н. технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника) прежде всего направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста – интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпо-ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми и т.п. видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости т.н. простой двигательной реакции. То есть реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Исполнение упражнения - один из важных элементов тренировки и соревновательной подготовки гимнаста.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменом собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции. В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая собранность в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков по фазного психологического переключения. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств- решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удается гимнастам с темпераментами сильного

уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обусловливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в учебно-тренировочном процессе и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается На двигательные представления в форме идеомоторики, т.е. мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на творческого взаимодействия с тренером/тренером-преподавателем успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от обучающихся достаточно сложной, часто - напряженной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера/тренера-преподавателя, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера/тренера-преподавателя и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.;
- неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;
- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю;
- тренер/тренер-преподаватель должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;
- проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;
- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера/тренера-преподавателя или с ограничением его ролью наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера/тренера-преподавателя, выпускающим тренером/тренером-преподавателем, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

3.6.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, 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.

3.7. Первый год обучения в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан

Требования к результатам реализации программ в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан:

- 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.

Возраст обучающихся 4-7 лет, стаж занятий 1-2 года (повторное обучение).

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 гимнастов.
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 главным образом упражнений для повышения общей физической подготовленности. От 40 до 60 % времени уделяется подвижным и упрощенным спортивным играм, остальное время урока идет 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. Обучающиеся 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.

Чувственное восприятие гимнастики стимулирует осознанное к ней отношение и готовность к практической деятельности. В свою очередь, осмысление сущности гимнастики активизирует чувственное восприятие ее и готовность гимнастки к практическим занятиям. Учебно-тренировочная деятельность повышает чувственное и рациональное (осмысленное) к ней отношение. Степень вовлечения этих форм отражения в активное взаимодействие при формировании у юных гимнасток сознательного и активного отношения к гимнастике зависит от методического мастерства тренера/тренера-преподавателя.

Большое значение придается индивидуальному подходу к юным гимнасткам. При этом используются следующие методические приемы: убеждение и внушение в процессе групповых и индивидуальных бесед, поощрение, порицание, индивидуальные задания на занятиях, домашние задания для самостоятельной работы над собой; согласование оздоровительных, образовательных и воспитательных воздействий на юных гимнасток с их родителями, врачами и школьными учителями.

Итоги работы подводятся в апреле-мае и в ноябре-декабре. В эти сроки проводятся испытания по СТП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой. В определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой в условиях СШОР.

Таблица 6.

План применения средств восстановления
в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели, дата	**Перед занятиями**	**В течении занятий**	**Сразу после занятий**	**Во время отдыха и в конце микроцикла**
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Самомассаж, педагогические средства восстановления	Продукты повышенной ценности	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, контрастные ванны и души
Вторник	-	-	-	-
Среда	То же	То же	То же	То же
Четверг	-	-	-	-
Пятница	То же	То же	То же	То же
Суббота	-	-	-	-
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру/тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.
Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер/тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
учебно-тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика»
физкультурно-спортивной группы

Тренер/тренер-преподаватель: Герасимова А.А.
Тема занятия: «Развитие технической подготовки на опорном прыжке, акробатика»
Период подготовки: переходный, общая и специальная физическая подготовка
Цель и задачи учебно-тренировочного занятия:
- Способствовать развитию технической подготовки (выполнение упражнений на опорном прыжке);
- Способствовать развитию силы мышц ног и стоп;
- Формирование осанки и формирование стопы гимнастов;
- Воспитывать уверенность в собственных силах и психологическую устойчивость.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения
Методы учебно-тренировочного занятия: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)
Место проведения: ФОК «Антонова-Овсеенко», ул. Антонова-Овсеенко, д.2, лит. А
Инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастические скамейки, мягкий прыжковый стол, мостик гимнастический.
Время проведения: 120 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия. Постановка перед детьми задач учебно-тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий. Проверить готовность детей к занятию.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба с носка (разноименная работа рук и ног ½ круга) -с носка, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево ½ круга); -с носка, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад); -на высоких полупальцах, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая ½ круга); -наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге). Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц) -с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть); -с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой); -с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости); -«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг); -ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз). Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать); -на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх-кувырок вперед (плотная группировка, активное вращение)-	Разминка 35 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренер/тренер-преподавателя. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнение «лодочка»- выполнение на полу, следить за «втянутым» положением рёбер и живота. Обратить внимание на осанку и прямые руки в стойке на руках. Упражнения выполняются по 8-10 раз. Прыжки выполнять поточным методом в линию. «мост» (ходьба) правильная постановка рук, кисти рук смотрят на плечи, руки прямые. Ходьба на руках выполняется вперед, назад, боком. Держать линию тела, не прогибаться в поясничном отделе. Стойка-кувырок выполняется через прямые руки.

кувырок назад. **Подвижная игра «Через ручеек»** Цель: Научить правильно прыгать, ходить по узенькой дорожке, держать равновесие. Описание: На площадке чертятся две линии на расстоянии 1,5 — 2метра одна от другой. На этом расстоянии рисуются камешки на определенном расстоянии друг от друга. Играющие стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти (перепрыгнуть) его по камешкам, не намочив ног. Те, кто оступился — намочил ноги, идут сушить их на солнышко — садятся на скамейку. Затем снова включаются в игру.		Напомнить правила игры. Обратить внимание на дисциплину.
Основная часть. **1. Упражнения для совершенствования техники движений.** **Опорный прыжок** **1. *Прямые прыжки. Простые прыжки и приземления*** *1.1 Горка гимнастических матов: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.* *1.2. Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу).* *1.3. Простой прыжок (подскок) с разбега и приземление в доскок (на полу).* *1.4. Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат.* **2. *Упоры, равновесия, стойки.*** 2.1. *Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках.* *2.2. Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади.* *2.3. «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад.* *2.4. Передне-задний «полушпагат» и «шпагат».* *2.5. Фронтальный («прямой») «шпагат».* *2.6. Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше.* *2.7. Равновесие на одной ординарное («ласточка»).* *2.8. Из упора присев стойка на голове и руках.* **3. Подвижная игра «Охотники и соколы»** Цель: Развивать скорость реакции, ловкость, укрепить мышцы ног. Описание: Все участники — соколы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два охотника. Как только воспитатель подаст сигнал: «Соколы, летите!» участники должны перебежать на противоположную сторону зала. Задача охотников поймать (запятнать) как можно больше соколов, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2-3 раза, после чего сменить водящих.	60 мин.	1.1. Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30º над горизонталью. 1.2.Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками 1.3. 3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания. 1.4. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком. 2.1. Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх. 2.2. Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом. 2.3. Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад. 2.4. Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний». 2.5. Полное опускание тазом на опору. 2.6. Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки. 2.7. Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы). *2.8.* Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое. Упражнения выполняются по 5-8 раз. 3. Напомнить правила игры. Обратить внимание на дисциплину и технику безопасности.

Заключительная часть. Развитие силы мышц рук и кистей: -подтягивание в висе на перекладине, в/ж (варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом. -сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз; -сгибание туловища, лежа на спине 10 раз; -подтягивание на перекладине 10 раз. **Малоподвижная игра «Запрещенное движение»** Цель: Развить координацию движений в крупных и мелких мышцах рук. Описание: Дети сидят или стоят, руки на коленях. Тренер/тренер-преподаватель показывает разные гимнастические движения последовательно для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Дети повторяют все упражнения, кроме одного условленного заранее – «запрещённого». Игра усложняется с изменением правила: при показе ведущим «запрещённого» движения дети выполняют назначенное вместо него другое движение. Например, вместо запрещённого – вытягивание рук вперёд – дети должны выполнить заранее условленное движение – хлопнуть в ладоши или надуть щёки. Проверка пульса. Рефлексия учебно-тренировочного занятия. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Анализ результатов ОФП. Контроль самочувствия детей после проведения учебно-тренировочного занятия.	20 мин.	Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей выполняем, контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с обучающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия. Напомнить правила игры. Обратить внимание на дисциплину.

Конспект составил Герасимова А.А. тренер/тренер-преподаватель СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Виды контроля общей и специальной физической и спортивно-технической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольных нормативы в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической и спортивно-технической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится при отборе кандидатов на зачисление для занятий в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Так же в виде тестирования проходят соревнования по СФП (май и декабрь) для выявления уровня физической подготовки у гимнастов.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования (по месту жительства): предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле обучающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовки лиц, обучающихся в группах по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление на отделение спортивной гимнастики (в группы по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства граждан)

Баллы	Скорость		Скоростно-силовые				Сила				Гибкость			Смелость	Координация	
	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наскоки на скамейку (кол-во раз)		Подтягивание (кол-во раз)		Угол в висе (на время, сек)		Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет						
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к ногам, ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу, ноги выпрямлены	Качество исполнения: ходьба без падений и наклонов в стороны	Качество выполнения: сохранять ритм прыжков и положение тела в прыжках	Качество исполнения: правильная группировка и направление движения
4.5			115	105	23	13			23	17						
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15						
3.5			100	95	15	8	3		15	13						
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10						
2.5			90	85	10	5		1	10	8						
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6						
1.5			80	75	3	3			3	4						
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2						

Вступительный балл – от 44 и выше.

Возраст – 4-5 лет и 6-7 лет.

Внешний вид: 4-5 лет- рост до 115 см, вес до 17 кг; 6-7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает:

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,
- перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
2. Андрианов С.Н. Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки): методические рекомендации. Выпуск 3/Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2015. – 70 с.: ил.
3. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт.2005-234 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
5. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского.-М.:ФИС, 1987 г.
6. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
7. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.
9. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Казакевич Н.В., Каминский О.А., Коломенский Ю.А., Рябчиков А.И., Сайкина Е.Г., Семенов В.К., Скрябин Н.Ю., Соболева Н.Ю., Фирилева Ж.Е. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/Под ред. Н.К. Меньшикова. –СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998 – 463 с.
10. Сучилин Н.Г. Гимнастика: теория и практика: методичекое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост.Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.3 – М.: Советский спорт, 2013. – 88 с.: ил.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень)

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку (2 ступень)

http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России);
http://sportgymrus.ru/ (сайт Федерации спортивной гимнастики России);
http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
http://gymnasticspb.ru/ (сайт Федерации фехтования Санкт-Петербурга);
http://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).

Приложение 1

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в спортивной гимнастике на уровне высокого мастерства. В словарь не включены также термины, которые достаточно подробно описаны в главе «Терминология гимнастики», а также очевидные, сходные с бытовыми выражениями (напр.: медленный, ноги врозь, на носках). В алфавитном порядке приводятся только основные термины, все остальные сгруппированы в тематические группы.

ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

Общие понятия

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

СОЕДИНЕНИЕ — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений

ОДНОИМЕННЫЕ — движения, совпадающие: по направлению со стороной конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Предлоги

на — указывает, какой частью тела выполняется опора, например: на голове, на предплечьях, на правой (ноге), на животе;

в — указывает (если необходимо) конечное положение, например: в стойку на руках, в упор сзади;

с — ставится между элементами, выполняемыми одновременно.

СОЮЗ «и» — ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.
Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

КОНКРЕТНЫЕ ТЕРМИНЫ

Основные

БЕГ — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. Шаг: мягкий — с безопорной фазой и более эластично; перекатный — с безопорной фазой и более эластично; пружинный — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; острый — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

ВИС — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

«Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе.

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

КАЧ — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

КРУГ — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* — прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах — махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами.

НАКЛОН — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь — выполняется с касанием пола руками (рукой).

ОБОРОТ — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. Спад).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению П. в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (ср. Кувырок).
ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто П. (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах П. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.
ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусканием рук.
ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.
ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).
ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; П. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота — поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется 77. плечом вперед или назад.
ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.
ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.
ПРИСЕД — положение на согнутых ногах опорой на носках; полуприсед — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев — сочетание Я. с опорой или касанием пола руками.
ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.
РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.
РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.
САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпускания рук.
СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.
СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. — выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное С. — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).
СОСКОК — спрыгивание со снаряда.
СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.
СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.
УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.
УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками
ХВАТ — способ держания за снаряд; перехват — изменение Х.
ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на Ш. — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности Ш. (движения рук здесь не указываются): мягкий — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекатный — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, пружинный — как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; острый — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий — с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; приставной — с

носка одной ногой и приставлением другой; переменный — сочетание приставного Ш. и обычного; скользящий- скользящим движением выставляемой ноги.
ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.
Дополнительные
Основные положения рук
ВПЕРЕД
ВВЕРХ
ВНИЗ (в и. п. не указывается)
НАЗАД (до отказа)
ВПРАВО или ВЛЕВО
В СТОРОНЫ
Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения
(ДУГАМИ) ВПЕРЕД — см. также правила сокращений
(ДУГАМИ) КВЕРХУ
(ДУГАМИ) КНИЗУ
(ДУГАМИ) НАЗАД
(ДУГАМИ) ВПРАВО или ВЛЕВО
(ДУГАМИ) НАРУЖУ или ВНУТРЬ
ДУГОЙ — а) движение рукой по окружности более чем на 90°, но менее чем на 360°, начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.
ВНЕ — а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.
ВНУТРИ — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.
ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.
ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.
СТОЯ — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45°, т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).
ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.
СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).
СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.
СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.
БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.
ПРОГНУВШИСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).
СОГНУВШИСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.
УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.
ВЫСОКИМ углом — прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.
С ЗАХВАТОМ —• прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.
МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.
СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.
РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).
ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») — а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.
НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесой»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).
ДВУМЯ (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.
ВРОЗЬ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).
УЗКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.
ШИРОКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.