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

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 24.04.2026 № 2

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1FEEB1AC361150C000CACDB444E984AE
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 23.01.2026 до 18.04.2027

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 27.04.2026 № 86-СО

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики, юноши, юниоры, мужчины)

Программа разработана на основании: распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р»

Срок реализации программы и возраст обучающихся на уровнях подготовки:

Стартовый уровень – 3 года (с 5 до 8 лет)
Базовый уровень – 2 года (с 7 до 9 лет)
Продвинутый уровень – 5 лет (с 9 до 16 лет)

Авторы разработчики:
Гренко О.А., заведующий отделением

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ……...11
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта……...11
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки……11
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки……12
2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»……13
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку……13
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем……15
2.7. Планы применения восстановительных средств……16
2.8. Планы антидопинговых мероприятий……18
2.8.1.Определения терминов……18
2.8.2. Общая информация по антидопингу……19
2.8.3. План антидопинговых мероприятий……20
2.9. Планы инструкторской и судейской практики……23
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля……24
2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся…...24
2.10.2. Организации систематического медицинского контроля……25
2.11. Оценка результатов освоения Программы……27
2.12. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля……27
2.12.1. Виды контроля подготовки……..27
2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке……28
2.13. Контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, методические указания по организации тестирования……30
2.14 Сетевая форма реализации Программы……46
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)……46
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……46
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА».46

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культуры и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Адресат

Программа предназначена для детей (мальчиков) в возрасте от 5 до 16 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети (мальчики), не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 5 до 10 продвинутый уровень.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.
- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).

- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.
- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3х4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

Актуальность реализации

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнастов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям спортивной гимнастикой, преемственность в решении задач знакомством с гимнастическими упражнениями и укрепления здоровья юных гимнастов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Образовательная среда на отделении спортивной гимнастики — это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая обучающимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами спортивной гимнастики. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формирования установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «спортивная гимнастика» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

За последние годы произошел резкий скачок в сторону омоложения гимнастики. Сейчас можно сказать, что гимнастика – это спорт юных. Начиная занятия с 5-и летнего возраста, уже к 10-12 годам гимнаст достигает высокого уровня физической подготовленности, что создает предпосылки для овладения сложной техникой гимнастических упражнений.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий спортивной гимнастикой на физическое развитие детей.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных гимнастов, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании,

частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

Уровень освоения

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

Объем и срок освоения

Таблица 1

Уровень подготовки		**Общее количество учебных часов**	**Минимальный и предельный возраст прохождения Программы**	**Содержание Программы**	**Уровень освоения Программы**
Стартовый уровень		До 156 часов (при 3-х часах в неделю) До 234 часа (при 4,5 часов в неделю)	с 5 до 7 лет	Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. Гармоничное развитие физических качеств. Освоение базовых элементов спортивной гимнастики. Укрепление здоровья.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
Базовый уровень	До года	До 312 часов	с 6 до 10 лет	Формирование теоретических знаний о спортивной гимнастике. Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение гимнастических программ. Развитие волевых и морально-этических качеств личности. Приобретение соревновательного опыта. Укрепление организма.	- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - стабильность состава спортсменов.
	Свыше года	До 416 часов			
Продвинутый уровень	До трех лет	До 520 часов	с 9 до 16 лет	Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных элементов соответствующих программ. Воспитание специальных	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность
	Свыше трех лет	До 728 часов			

				психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов

Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств спортивной гимнастики для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной гимнастике; развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Обучающие:

- обучить необходимым начальным элементам специальной физической подготовки спортивной гимнастики и элементам хореографии;
- сформировать начальные теоретические знания, научить гимнастической терминологии;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физические качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

Планируемые результаты освоения

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники спортивной гимнастики;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники спортивной гимнастики;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

Особенности реализации

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях спортивной гимнастикой осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта спортивная гимнастика, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Условия набора и формирования групп

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.12 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

Формы организации и проведения занятий

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 2

Виды учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия. Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня. Все это обусловливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч. Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

– четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Материально-техническое оснащение

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «спортивная гимнастика» используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Кадровое обеспечение

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика»,

«прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта

Таблица 3

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Пункт № 1 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»)

Уровень подготовки	**Продолжительность уровней (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)***	**Предельный возраст прохождения подготовки (лет)**	**Количество лиц (человек)**
		мальчики	**мальчики**	
Стартовый уровень	до 3	5	7	15-25
Базовый уровень	2	6	10	10-20
Продвинутый уровень	5	9	16	5-10

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки

Таблица 4

Количественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	**Количество человек в группе**	
	Минимальный	**Максимальный**
Стартовый уровень	15	25
Базовый уровень	10	20
Продвинутый уровень	5	10

Таблица 5

Качественный состав групп на уровнях подготовки

Уровень подготовки	**Год обучения**	**Группа**	**Качественный состав**
Стартовый уровень	1-й	СОс	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение нормативов ОФП, СФП, тестов индивидуального отбора.
	2-й		
	3-й		
Базовый уровень	1-й	СОб-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора.
	2-й	СОб-2	

Продвинутый уровень	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	2-й	СОп-2	
	3-й	СОп-3	
	4-й	СОп-4	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы. Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 2)
	5-й	СОп-5	

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки

Режимы учебно-тренировочной работы соответствуют «Положению о режиме занятий, обучающихся в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

Таблица 6

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Пункт № 2 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»)

Объем тренировочной нагрузки	**Уровни и периоды подготовки**				
	Стартовый уровень	**Базовый уровень**		**Продвинутый уровень**	
		До года	**Свыше года**	**До трех лет**	**Свыше трех лет**
Количество часов в неделю (оптимально)	3 или 4,5	6	8	10	14
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	До 156 часов (при 3-х часах в неделю) До 234 часа (при 4,5 часов в неделю)	До 312	До 416	До 520	До 728

2.4. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 7

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Пункт № 3 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»)

Виды подготовки	**Уровни и периоды подготовки**				
	Стартовый уровень	**Базовый уровень**		**Продвинутый уровень**	
		до года	**свыше года**	**до трех лет**	**свыше трех лет**
Общая физическая подготовка (%)	27-30	27-30	17-20	10-13	4-7
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	15-18	25-28	27-30	25-30
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	48-51	51-54	53-58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-5	2-5	2-5	4-8	5-9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренным Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Календарем соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год, согласованный решением педагогического совета и утвержденного директором учреждения. Календарь соревнований по отделениям вида спорта на текущий учебно-тренировочный год опубликован на официальном сайте информационно-телекоммуникационной сети интернет в разделе «Документы».

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

Стартовый уровень

На учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике допускаются дети от 5 до 8 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год.

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.

Базовый уровень

На учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике допускаются дети от 6 до 10 лет, имеющие справку от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группой, которая должна обновляться не реже чем 1 раз в год, копию ЭХО-сердца, заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

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.

Продвинутый уровень

На учебно-тренировочные занятия по спортивной гимнастике допускаются дети от 9 до 18 лет, прошедшие и допущенные к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях по результатам углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год) или текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), имеющие заполненную медицинскую карту, выдаваемую в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

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.

2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица 8

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Пункт № 6 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук		1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук		1
4.	Кроссовки	пар		1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар		1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар		1
7.	Футболка (короткий рукав)			1
8.	Чешки гимнастические	пар		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Таблица 9

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
з.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Дорожка акробатическая фиберглассовая и (или) на пружинах	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Жерди для параллельные брусьев мужские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1

20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Магнезия спортивна	кг	на обучающегося	0,2
22.	Магнезница закрытая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
23.	Мат гинастический	штук	на тренировочный спортивный зал	50
24.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
27.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	на тренировочный спортивный зал	10
29.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10
30.	Палка для остановки колец	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическая	пар	на тренировочный спортивный зал	1
34.	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 м3 ямы)	кг	на тренировочный спортивный зал	40
36.	Рама с кольцами гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.7. 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, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

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

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

На стартовом и базовом уровне проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в детском саду или школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе 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-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 10

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: •водные процедуры закаливающего характера, •душ, теплые ванны, •прогулки на свежем воздухе, •рациональные режимы дня и сна, питания, •рациональное питание, витаминизация, •тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: •душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; •ванны: хвойные, жемчужные, солевые; •бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); •ультрафиолетовое облучение; •аэронизация, кислородотерапия; •массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

2.8.1.Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются

антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8.2. Общая информация по антидопингу

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.8.3. План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется и проводится для каждого уровня подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющий дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).

Таблица 11

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Содержание мероприятия и его форма**		**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**
	Вид программы	**Тема**		
Стартовый/ базовый уровень	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Продвинутый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Онлайн обучение на		Спортсмен	1 раз в год

	сайте РУСАДА			
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Полезные ссылки:

Сообщить о допинге

видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»

Официальный сайт РАА «РУСАДА»

Дисквалификации

Образовательный антидопинговый онлайн-курс

Официальный сервис по проверке препаратов

Система ADAMS

Антидопинговое обеспечение – Министерство спорта Российской Федерации

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Решение этих задач целесообразно начинать на продвинутом уровне подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания

занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Таблица 12

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

№ п/п	Содержание работы	Продвинутый уровень
1.	Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗОЙДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2.	Проведение подвижных и спортивных игр на группах стартового и базового уровня	+
3.	Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню гимнастики, Новому году, 1 сентября) (разучивание композиции групповых вольных упражнений).	+
4.	Наставничество над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+

Таблица 13

Примерное содержание подготовки судей по спорту

№ п/п	Темы судейской практики	Продвинутый уровень	
		до трех лет	свыше трех лет
1.	**Теоретическая подготовка** Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+
	Определение победителей личногои командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах.	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционноежюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	-	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения.	-	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной гимнастике.	+	+
2.	**Практическая подготовка** Практика судейства контрольныхтестирований по ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований о ОФП, СФП;	+	+
	Практика судейства соревнований Учреждения	-	+

2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля

2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

1) специальное питание и витаминизация;
2) фармакологические;
3) физиотерапевтические;
4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в спортивной гимнастике, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизпрующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующие влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

– снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;

– соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;

– выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;

– использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;

– создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

– разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.10.2. Организации систематического медицинского контроля

Спортивная деятельность, связана со значительным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского контроля в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Медицинский контроль — это систематическое наблюдение за состоянием здоровья определённых групп населения, соблюдением санитарно-гигиенических и противоэпидемиологических норм и правил в целях укрепления здоровья людей. Осуществляется медицинской службой путём медицинского обследования, ежегодных контрольных медицинских обследований и медицинских осмотров, повседневного медицинского наблюдения.

Для учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике на всех уровнях подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ к ДОП в области ФКиС (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика», тесты индивидуального отбора и не имеющие медицинских противопоказаний.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 14

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	**Стартовый уровень**	**Базовый Уровень**	**Продвинутый уровень**
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от уровня подготовки	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	+	+	+

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

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

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

- медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от уровня подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других

приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса
и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.11. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»; тестов индивидуального отбора, утвержденных СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год; перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

2.12. Виды контроля подготовки, нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, сроки проведения контроля

2.12.1. Виды контроля подготовки

В рамках Программы используются виды контроля:

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «спортивная гимнастика».

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по уровням подготовки посредством сдачи нормативов по ОФП и СФП, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоговая аттестация - контроль, проводящийся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов для перевода на последующий уровень программы и тесты индивидуального отбора, проводимые Учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Таблица 15

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (Пункт № 7 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	не более
			10,6	10,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			5	8
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее	не менее
			-	2
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	не менее
			-	-
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее	не менее
			5	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			-	+3
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			90	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	не менее
			5	6
2.2.	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			-	6,0
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			4,0	-
2.4.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			2,0	6,0
3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год				

Таблица 16

Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Пункт № 8 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики/ юноши/ юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более

			9,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			27
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее
			5
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			5
2.4.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее
			5
2.5.	Упор "углом" на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее
			10,0
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			10,0
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			40,0
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5,0
3. Тесты индивидуального отбора, утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год			

2.13. Контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, методические указания по организации тестирования

Таблица 17

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 5 лет

Баллы	Наскоки на возвышенность за 15 сек (кол-во раз)	Бег 20 м (на время, сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	Из виса на перекладине поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	Подтягивания из виса на параллельных брусьях, ноги на жерди (кол-во раз)	Вис на согнутых руках на перекладине (сек)	Вис на согнутых руках на кольцах (сек)	Упор «углом» на гимнастических стоялках (колени согнуты, прижаты к груди) (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)	Прыжок на батуте (из 5.0)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
5.0	8	5,6	13	10	10	10	10	10	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены			
4.5	7		12	9	9	9	9	9				
4.0	6	6,0	11	8	8	8	8	8				
3.5	5		10	7	7	7	7	7				
3.0	4	6,5	9	6	6	6	6	6				
2.5	3		8	5	5	5	5	5				
2.0	2	7,0	7	4	4	4	4	4				
1.5			6	3	3	3	3	3				
1.0	1	7,5	5	2	2	2	2	2				
Вступительный балл – от 48 и выше. **Возраст – мальчики 5 лет**												

Таблица 18

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы стартового уровня подготовки на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) 6-7 лет

Баллы	Наскоки на возвышенность за 15 сек (кол-во раз)	Бег 20 м (на время, сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек (кол-во раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивания из виса на переклади не (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках (колени согнуты, прижаты к груди) (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)	Кувырок вперед (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5.0	13	5,0	16	10	3	18	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены				
4.5	12		15	9		17-16					
4.0	11	5,4	14	8	2	15-14					
3.5	10		13	7		13-12					
3.0	9	5,8	12	6	1	11-10					
2.5	8		11	5		9-8					
2.0	7	6,4	10	4		7-6					
1.5	6		9	3		5-4					
1.0	5	6,8	8	2		3-2					
Вступительный балл – от 44 и выше. **Возраст – мальчики 6-7 лет**											

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (мальчики) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика» от _____ № _____

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки				2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Вис на согнутых руках. Фиксация положения (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
1.0	10.60	5	5	90	5	4.00	2.00
0.0	более 10.60	менее 5	не менее 5	менее 90	менее 5	менее 4.00	менее 2.00
3 . Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год							
Вступительный балл – 7 и не менее 36 баллов, не менее 38 баллов, не менее 40 баллов (в соответствии с таблицей 20) Возраст – мальчики 6-7 лет Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)							
На спортивно-оздоровительный этап зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих. Количество мест на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.							

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Таблица 20

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы базового уровня подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Баллы	Скорость	Скоростно-силовые		Сила					Гибкость		
	1	2	3	4		5	6		7	8	9
	Бег 20 м (на время, сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на возвышенность 30 см за 10 сек (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)		Угол в висе на шведской стенке (держать, сек)	Отжимание от пола (кол-во раз)		Мост (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Шпагат поперечный (из 5.0)
	для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет	для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет	для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет	для 5 лет/ для 6 лет/ для 7 лет
5.0	5.1	130	15	10	12	25	10	15	Качество исполнения: прямые руки, прямые ноги.	Качество исполнения: ноги прямые, грудь прижата к бёдрам	Качество исполнения: угол в тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые, носки натянуты, спина прямая.
4.5	5.2	125	14	9	11	23	9	14			
4.0	5.3	120	13	8	10	20	8	13			
3.5	5.4	115	12	7	9	15	7	12			
3.0	5.5	110	11	6	8	13	6	11			
2.5	5.6	105	10	5	7	10	5	10			
2.0	5.7	100	8	4	6	5	4	9			
1.5	5.8	95	6	3	5	3	3	8			
1.0	5.9	90	4	2	4	2	2	7			

Вступительный балл – от 36 и выше для 5 лет
Вступительный балл – от 38 и выше для 6 лет
Вступительный балл – от 40 и выше для 6-7 лет

Возраст – мальчики 5-6-7 лет.
Антропометрический показатель (рост/вес): 5 – 6 лет: рост до 120 см, вес до 25 кг; 7 лет: рост до 125 см, вес до 30 кг

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на базовый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (мальчики) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика» от _____ № _____

Баллы		1. Нормативы общей физической подготовки				2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
1.0	10.3	8	2	+3	120	6	6	6
0.0	более 10.3	менее 8	не менее 2	не менее +3	менее 120	менее 6	менее 6	менее 6
3 . Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (таблица № 22)								
Вступительный балл – 7 и не менее 36 баллов, не менее 48 баллов (в соответствии таблицей №22) Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)								
На спортивно-оздоровительный этап зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов) из общего количества поступающих. Количество мест на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с планом комплектования.								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение

Таблица 22

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группы базового уровня подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Поднимание ног до касания в висе на гимнастической стенке за 30 сек. (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Челночный бег 3х10 м (с)	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4
Отжимания на брусьях (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Угол в висе держать на гимнастической стенке (с)	30	27-29	24-26	21-23	18-20	15-17	12-14	9-11	7-8	5-6
Подтягивание (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Канат большой (с)	18	20	22	24	26	28	30	32	34	35
Шпагаты (три шпагата) ср.знач.	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Переводной бал - от 48 и выше.										
На спортивную подготовку зачисляется ребенок, показавший лучшие результаты тестирования (большее количество баллов). Количество мест на спортивной подготовке в соответствии с планом комплектования.										

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 1-5 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (мальчики) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика» от _____ № _____

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
1.0	9.8	4.5	11	+4	140	27	Выполнено	5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 9.8	более 4.5	менее 11	менее +4	менее 140	менее 27	Не выполнено	менее 5	менее 5	менее 5	менее 10.00	менее 10.00	менее 40.00	менее 5.00
3 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Таблица № 24-28)														
Переводной балл – 14 и не менее количества баллов, указанных в таблице согласно этапу подготовки (в соответствии с таблицей № 24-28). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-1.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение

Таблица 24

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Челночный бег 3х10 м (с)	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Лазание по канату 5 м (с)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Угол на шведской стенке в висе (с)	40	35	30	26-29	22-25	18-21	14-17	10-13	6-9	3-5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стоялках (с)	20-18	17-15	14-12	11-9	8-6	5-3	2-1	0	0	0
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Спичаг	Качество исполнения: угол держать 2 сек.									
Шпагаты (три шпагата) ср.знач.	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 55 и выше.										

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение.

Таблица 25

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145-135	130-120	115
Лазание по канату 5 м (с)	17	18	19	20	21	22	23	24-25	26-27	28-29
Угол в упоре на кольцах (с)	30	27	25	22	20	17	15	12	10	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стойках (с)	22-20	19-17	16-14	13-11	10-8	7-5	4	3	2	1
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	20	18-19	16-17	14-15	12-13	10-11	8-9	7-6	5-4	3-2
Спичаг из угла в угол (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 м.	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9
Шпагаты (три шпагата) ср.знач.	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 55 и выше.										

Таблица 26

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 3 года обучения на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
«Спичаг» ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
Круги на коне в ручках (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (три шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Переводной балл - от 50 и выше.										

Таблица 27

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 4 года обучения на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
«Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	14	13	12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Круги на коне в ручках (кол-во раз)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4
Шпагаты (три шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Переводной бал - от 55 и выше.										

Таблица 28

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки 5 года обучения на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики)

Тест/баллы	**10,0**	**9,0**	**8,0**	**7,0**	**6,0**	**5,0**	**4,0**	**3,0**	**2,0**	**1,0**
Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
«Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9-8	7-6	5-4	3-2
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	0
Горизонтальный вис сзади (с)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Круги на коне в ручках (кол-во раз)	20	18	16	15	14	13	12	10	8	6
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Переводной бал - от 60 и выше.										

2.14 Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Годовой учебно-тренировочный план опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Ежегодно утверждается решением педагогического совета на текущий календарный год. Календарный учебный график опубликован на официальном сайте СШОР «Комета» в разделе «образование».

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Пример рабочих программ по виду спорта «спортивная гимнастика», состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 2.

ПРИЛОЖЕНИЕ

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.

Приложение № 2

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

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 24.04.2026 № 2

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1FEEB1AC361150C000CACDB444E984AE
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 23.01.2026 до 18.04.2027

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 27.04.2026 № 86-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп стартового уровня подготовки

(СОс)

Составитель: тренер-преподаватель
Котов Михаил Эдуардович,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка……..……	
2.	Годовой учебно-тренировочный план…….	
3.	Учебно-тематический план……...	
4.	Содержание тем программного материала……..	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка...……...	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)…….	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка…..	
4.4.	Техническая подготовка……..……...……...	
4.5.	Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика……	
5.	Требования к уровню подготовки……	
6.	Контрольно-переводные испытания……	
7.	Медицинский контроль……..……..	
8.	Литература……...….....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки гимнастов групп стартового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по уровням обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «Спортивная гимнастика», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Задачи программы:

1. Набор детей для занятий спортивной гимнастикой, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие форм и функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу: обучение программы 3 юношеского разряда, обучение отдельным элементам 2 юношеского разряда

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Стартовый уровень подготовки является первым звеном в системе многолетней подготовки юных гимнастов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей в группах стартового уровня подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка гимнастов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана до 234 часа подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации стартового уровня подготовки у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

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

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ (3 ч.)

содержание	процент	часы	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
№ недели	100	156	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
Общая физическая подготовка	30	47	1,00	1,00	1,00	1	1	1	0,75	0,75	1	1	1	1,00	1	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка	17	26	0,25	0,25	0,50	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,50	0,5	0,5	0,75	0,5	0,5	0,5	0,50	0,50	0,5	0,5	0,50	0,50	0,50	0,50	0,50
Техническая подготовка	50	78	1,50	1,5	1,25	1,25	1,50	1,5	1,75	1,50	1,5	1,25	1,5	1,5	1,25	1,25	1,75	1,75	1,75	1,50	1,50	1,5	1,25	1,25	1,5	1,5	1,5	1,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	3	5	0,25	0,25	0,25	0,25				0,25		0,25			0,25	0,25							0,25	0,25				
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика *	0																											
ВСЕГО:	100	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Продолжение таблицы 1

содержание	процент	часы	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
№ недели			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
Общая физическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1	1	1	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
Специальная физическая подготовка			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,50	0,50	0,75	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Техническая подготовка			1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,25	1,5	1,25	1,75	1,5	1,75	1,50	1,50	1,75	1,75	1,5	1,25	1,5	1,5	1,5	1,5	1,75	1,5	1,75	1,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,									0,25		0,25		0,25		0,25	0,25			0,25	0,25				0,25		0,25		0,25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика *																												
	100	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ (3 ч.)

Программный материал	Кол-во часов/	месяцы						месяцы						Краткое содержание
	минут	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в минутах)														
Занятие 1.Физическая культура и спорт в России.	**15**	5				5						5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления.
Занятие 2. История спортивной гимнастики.	**15**	5				5						5		Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.
Занятие 3 .Терминология гимнастических упражнений.	**20**	5				5				5		5		Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений.
Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	**15**			5						5			5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	**15**	5				5						5		Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Предупреждение травматизма.	**20**			5						5			10	Структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

Занятие 7. Психологическая подготовка.	**20**	5		5		5						5		Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	**30**			10						10			10	Произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).
Итого минут:	**150**	25	0	25	0	25	0	0	0	25	0	25	25	
ИТОГО ЧАСОВ:	**2,5**	**0,4**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**0,4**	**0,4**	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	**10,75**	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	0,75	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 19. Наклон в стороны. Занятие 20. Наклон вперед. Занятие 21. Повороты. Занятие 22. Упражнения для мышц спины.	**8,25**	0,75	0,5	1	0,75	0,75	1	0,5	0,75	0,5	0,5	0,75	0,5	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 23.Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	**9,5**	0,5	0,75	1	0,75	0,5	1	1	0,75	0,75	0,75	1	0,75	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	**8,5**	0,75	0,5	1	0,5	0,75	1	0,5	0,5	0,75	0,5	0,75	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.

Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 31. Ходьба. Занятие 32. Беговые перемещения. Занятие 33. Строевые упражнения. Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость. Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту. Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость. Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.	**10**	1	0,75	1	0,5	1	1	1	1	0,75	0,75	0,5	0,75	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	**47**	**4**	**3,5**	**5**	**3**	**4**	**5**	**4**	**4**	**3,75**	**3**	**4**	**3,75**	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 38. Подтягивание. Занятие 39. Отжимание. Занятие 40. Удержание высокий угол. Занятие 41. Вис. Занятие 42. Приседание. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Бег с утяжелителями.	**2,5**	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнасток определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 45. Бег. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Подвижные и спортивные игры. Занятие 48. Эстафетный бег.	**3**	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости	**3**	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.													Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 54. Наклоны. Занятие 55. Выкруты. Занятие 56. Поднимание ног.	**3**	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 57. Подскоки. Занятие 58. Прыжки. Занятие 59. Повороты. Статические равновесия. Занятие 60. Переднее равновесие. Занятие 61. Боковое равновесие. Занятие 62. Заднее равновесие.	**3**	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.

Занятие 63. Высокое равновесие. Занятие 64. Равновесие «Ласточка».														
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 65. Группировка. Занятие 66. Кувырок вперед. Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	**3,25**	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Одной из задач развития координационных способностей у гимнасток является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 69.Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	**2,75**		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,5	0	0,25	0,25	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	**2,75**		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	**2,75**		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,5	0,25	0,25	0,25	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке.

														Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	**26**	**1,5**	**2**	**2,5**	**2,25**	**2**	**2,5**	**2**	**2**	**2,75**	**2**	**2**	**2,5**	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 72. Прямые прыжки. Занятие 73. Прямые прыжки.	**9,75**	1	0,5	1	0,5	1	0,75	1	0,5	1	0,5	1	1	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 74. Вис и размахивания в висе.	**9,5**	0,5	1	0,75	1	0,5	1	0,5	1	0,75	1	0,5	1	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в тех¬нику упражнений.
Конь-махи Занятие 75. Упоры и плоские махи. Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.	**9,75**	1	0,5	1	0,5	1	0,75	1	0,5	1	0,5	1	1	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.

ПерекладинаЗанятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висе.	**9,75**	0,5	1	0,75	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 78. Упор и размахивания в упоре. Занятие 79. Движения из виса согнувшись.	**10**	1	0,5	1	0,75	1	0,75	1	0,5	1	0,5	1	1	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 80. Упоры, равновесия Занятие 81. Простые прыжки и приземления. Занятие 82. Перекаты, кувырки	**9,75**	0,5	1	0,75	1	0,5	1	0,5	1	1	1	0,5	1	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
ХореографическаяподготовкаЗанятие 83. Партерная хореография.	**9,75**	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	1	1	0,5	1	1	0,75	1	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся.Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Упражнения на батуте Занятие 84. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 85. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 86. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.	**9,75**	0,5	1	1	1	0,5	1	0,5	0,75	1	1	0,5	1	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**78**	**5,5**	**6,25**	**7**	**6,5**	**5,75**	**7,25**	**6**	**5,75**	**7,75**	**6,5**	**5,75**	**8**	
V. ТЕМА - ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ (в часах)														
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**0,5**	**0,25**								**0,25**				Теоретическая подготовка Это освоение знаний, которые помогают глубже понимать спорт и эффективнее тренироваться. Психологическая подготовка Цель — сформировать у гимнаста психическую устойчивость, чтобы он мог максимально реализовать свой потенциал в условиях высокой нагрузки и конкуренции
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	**1**												1	Медико-биологические мероприятияЭто часть системы восстановления, которая включает использование физических, физиотерапевтических, фармакологических и других средств для ускорения восстановительных процессов. ВосстановительныемероприятияЭто конкретные действия, направленные на восстановление физических и психофизиологических ресурсов организма после нагрузок, травм или заболеваний.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	**1**										1			Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
ИТОГО ЧАСОВ:	**2,5**	**0,25**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,25**	**1**	**0**	**1**	

VI. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в часах)														
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика * СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА														Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
ИТОГО ЧАСОВ:	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**156**	**11,67**	**11,75**	**14,92**	**11,75**	**12,17**	**14,75**	**12**	**11,75**	**14,92**	**12,5**	**12,17**	**15,67**	

Таблица 3

НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ (4,5 ч.)

№ п/п	Содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели	100		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
1	Общая физическая подготовка	30	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
2	Специальная физическая подготовка	17	40			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	
3	Техническая подготовка	50	117	3,5	3,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2		2,5	2,5	1,5	1,5	2,5	1,5	2,5
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2												0,5						0,5								
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*	2	5																			2,5							
	Всего	100	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

Продолжение таблицы 3

№ п/п	Содержание	%	Кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели	100		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
1	Общая физическая подготовка			2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	Специальная физическая подготовка										1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	Техническая подготовка			2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	1,5	2,5	1,5	1	1,5	1,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5		2,5	2,5
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													0,5							0,5								
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика*																										2,5		
	Всего			4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 4

НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в минутах)														
Занятие 1.Физическая культура и спорт в России.	**15**			5						5		5		Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления.
Занятие 2. История спортивной гимнастики.	**15**			5						5		5		Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.
Занятие 3 .Терминология гимнастических упражнений.	**15**			5		5						5		Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений.
Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	**15**			5		5						5		Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	**15**			5		5				5				Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Предупреждение травматизма.	**15**			5		5				5				Структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	**15**					5				5		5		Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	**15**					5				5		5		Произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на

														соревнованиях (личных и командных).
Итого минут:	**120**	0	0	30	0	30	0	0	0	30	0	30	0	
ИТОГО ЧАСОВ:	**2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	**13**	1		1	1		2	2	1	1	1	1	2	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 19. Наклон в стороны. Занятие 20. Наклон вперед. Занятие 21. Повороты. Занятие 22. Упражнения для мышц спины.	**14**	1	1	1	1	1	2	1	2	2		1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 23.Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	**15**	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической	**14**	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1		Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и

палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.														совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 31. Ходьба. Занятие 32. Беговые перемещения. Занятие 33. Строевые упражнения. Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость. Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту. Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость. Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.	**14**		1	1		1	2	2	2	2	1		2	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	**70**	**4**	**4**	**5**	**4**	**4**	**10**	**8**	**8**	**9**	**4**	**4**	**6**	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 38. Подтягивание. Занятие 39. Отжимание. Занятие 40. Удержание высокий угол. Занятие 41. Вис. Занятие 42. Приседание. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Бег с утяжелителями.	**4,5**	0,5		1		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 45. Бег. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Подвижные и спортивные игры. Занятие 48. Эстафетный бег.	**4,5**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				1		0,5	0,5	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 51. Упражнения на развитие силовой	**4,5**	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но

и статической выносливости мышц спины. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.													и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 54. Наклоны. Занятие 55. Выкруты. Занятие 56. Поднимание ног.	**4,5**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				0,5	0,5	0,5	0,5	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 57. Подскоки. Занятие 58. Прыжки. Занятие 59. Повороты. Статические равновесия. Занятие 60. Переднее равновесие. Занятие 61. Боковое равновесие. Занятие 62. Заднее равновесие. Занятие 63. Высокое равновесие. Занятие 64. Равновесие «Ласточка».	**4**		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5		Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 65. Группировка. Занятие 66. Кувырок вперед. Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	**4,5**		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 69.Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	**4,5**		0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	**4,5**		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног.

														В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	**4,5**		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	**40**	**2**	**4**	**5**	**4**	**4**	**3**	**0**	**1**	**5**	**4**	**4**	**4**	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 72. Прямые прыжки. Занятие 73. Прямые прыжки.	**16**	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 74. Вис и размахивания в висе.	**18**	2	2	2	2	0,5	2	1	1	1	1	1,5	2	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 75. Упоры и плоские махи. Занятие 76. Круги продольно и	**16**	2	2	2	2	0,5	1,5	1	1	1	1	1	1	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами,

универсальный круг.														соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висе. Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 80. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 81. Хваты и перехваты. Занятие 82. Движения дугой. Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.	**17**	1	1	1,5	1,5	1	1	1	2	1	2	2	2	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 84. Упор и размахивания в упоре. Занятие 85. Движения из виса согнувшись.	**16**	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 87. Простые прыжки и приземления. Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 89. Сальто назад. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	**17**	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 91. Классический танец. Занятие 92. Партерная хореография.	**5**	1		0,5	0,5		1			1	1			Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся.

														Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**117**	**12**	**10**	**12**	**10**	**7**	**9,5**	**10**	**8**	**9**	**10**	**9,5**	**10**	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	**5**				2,5								2,5	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
ИТОГО ЧАСОВ:	**5**	**0**	**0**	**0**	**2,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2,5**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**234**	**18,0**	**18,0**	**22,5**	**18,0**	**18,0**	**22,5**	**18,0**	**17,0**	**23,5**	**18,0**	**18,0**	**22,5**	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ – 2 часа

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 2. История спортивной гимнастики.

Содержание: Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта.

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление гимнастики.

Занятие 3. Терминология гимнастических упражнений.

Содержание: значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в гимнастическом зале;
- Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией;
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем и магнезией.

Занятие 5. Личная и общественная гигиена.

Содержание: гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

Обучающиеся должны знать:

- Режим дня;
- Уход за телом, полостью рта и зубами.

Уметь:

- Навыки самообслуживания.

Занятие 6. Предупреждение травматизма.

Содержание: структура проведения учебно-тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

Обучающиеся должны знать:

- Структуру проведения учебно-тренировочного занятия;
- Технику безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале.

Уметь:

- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;
- Оценивать состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Занятие 7. Психологическая подготовка.

Содержание: используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

Уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ – 70 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

Упражнения для мышц шеи

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;

- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

Занятие 19. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

Занятие 20. Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб.

Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 21. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.
- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 22. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток

зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться па носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

Занятие 28. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 31. Ходьба.

- на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.

Занятие 32. Беговые перемещения.

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

Занятие 33. Строевые упражнения.

- выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить» ;
- повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.

- *Кошечка.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.
- *Прыжки через барьер.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.
- *Число.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.
- *Верблюжьи бега.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.
- *Лодочки.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Укрепление позвоночника, развивается четкость, ловкость и быстрота движений.

Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.

- *Лохматый пёс.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, воображения, игра помогает ребятам преодолевать боязнь и нерешительность.

- *Медведи и Пчелы.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие скоростных качеств, фантазии.

- *Хитрая лиса.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, выносливости.

- *Дедушка-рожок.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

- *Мостик и кошка.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развитие быстроты, гибкости.

Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.

- *Лови — толкай.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

- *Колобок.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать вырабатыванию правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми.

- *Кто сильнее?* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

- *Мышкин дом.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции.

- *Репка.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Занятие 37. Подвижные игры, ловкость.

- *Дождик.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции.

- *Болотце.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у ребенка навыки прыгания.

- *Чародей.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

- *Рыбалка.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

- *Экскаватор.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений. Игра прививает аккуратность и учит самостоятельности.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;

- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;

- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ – 40 часов

Физические упражнения на развитие силы.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов 6-8 лет является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий — это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - “до отказа”, количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

Занятие 38. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 39. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 40. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 41. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 42. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 43. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 44. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3х10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

На стартовом уровне подготовки с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений,* а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

Занятие 45. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;

- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 46. Прыжки.
- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 47. Подвижные и спортивные игры.
- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

Занятие 48. Эстафетный бег.
- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

1-2 – Сгибание рук;

3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3 – правой рукой коснуться левого плеча;

4 – И.П.;

5 – сгибание рук;

6 – И.П.;

7 – левой рукой коснуться правого плеча;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

5. Отжимания на стоялках.

Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнений на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполнятся в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 54. Наклоны.

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;

- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);

- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.

- наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;

- стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

Занятие 55. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).

- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 56. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи нагой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 57. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 58. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 59. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 60. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 61. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 62. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Занятие 63. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 64. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;

- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 65. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Занятие 66. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.

2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.

3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.

4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.

5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 3

Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений,	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-

	точность выполнения упражнения)		х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверху; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3х10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам;	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения,

	4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону.	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	(на координацию движений, точность выполнения упражнения)		
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)	15-20 м 2-3 повторения	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим учебно-тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход

с прямыми ногами и прямым телом.

- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).
- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку (h = 20 см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину (h = 40 см) на площадку 50 см х 50 см;
- прыжки в глубину (h = 40 см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. *Прямой шпагат – это* сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний,
с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Мосты. *Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

Способы выполнения: пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях – мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях – мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Стойки, перекаты.

Стойка – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат
и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках – стойка с опорой на лопатки, затылок, локти
и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове – тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках- тело прямое с опорой на кисти.

Перекаты (вращательные упражнения).

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ – 117 часов

Опорный прыжок.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), поставленный в ширину или длину.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Основные элементы:

На стартовом уровне подготовки юные гимнасты практикуют опорный прыжок на гимнастические маты.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на

данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение.

Занятие 72. Прямые прыжки.

На стартовом уровне подготовки проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения.

Занятие 73. Прямые прыжки.

Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30º над горизонталью.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Наскоки на мостик;
- Наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- Наскок в упор присев, соскок стойка-переворот;
- Прямые прыжки;
- С высоты наскока на мостик отскок вверх;
- С разбега наскок на мостик прыжок вверх на стопку гимнастических матов.

Кольца

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, коорди¬нации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в

висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, вис согнув ноги с вы¬прямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в тех¬нику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

Силовые упражнения требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объяс¬няется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гим¬наст всегда находится в уравновешенном положении. Иными сло¬вами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

Маховые упражнения требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (осо¬бенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая не¬точность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное поло¬жение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вер¬тикали, опущенной из точек подвеса колец.

Упражнения начальной подготовки.

На начальной стадии обучения упражнениям на кольцах зани¬мающиеся должны овладеть основными положениями (позами), а также размахиваниями и различными переходами из статических положений в статические или маховые и наоборот. Ниже приводит¬ся примерный перечень упражнений начальной подготовки. Упраж¬нения распределены в порядке возрастающей трудности.

Занятие 74. Вис и размахивания в висе.

- вис;
- размахивания в висе.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических кольцах;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на кольцах.

Уметь:

- Размахивание, махом назад подъем в вис на согнутых руках, махом вперед в вис;
- Размахивание, махом вперед подъем в вис на согнутых руках, махом назад в вис.

Конь-махи

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гим¬настические средства физического воспитания, делятся на группы: обшеразвивающие, специальные, прикладные и спортивные.

Упражнения общеразвивающего характера.

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и

седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одновременно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, при¬меняют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, пово-роты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнастической стенке, с амортизатора¬ми, с отягощениями, вдвоем.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения на коне дополняют такие распростра¬ненные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза. Безприкладные упражнения на коне можно раз¬делить по направленности на общеприкладные (трудовая бое¬вая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольти¬жировка, подводящие упражнения к технически сложным упраж¬нениям на других снарядах).

Общеприкладные упражнения приме¬няются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-при¬кладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают перелезания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, пере¬носку, установку коня, козла и дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования при¬кладных навыков способствует согласованности коллективных действий, развитию самостоятельности, активности и других со¬циальнозначимых качеств личности обучающихся.

Пример эста¬феты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посредине зала на пути движения поперек к нему конь с ручками (или без ручек). По сигналу тренера-преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от коман¬ды и, передав эстафету, встает в затылок колонне.

Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упро¬щаются, загрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно "в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие коллективные действия; разнообразить способы передвижений (вдво¬ем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

Спортивные упражнения

Начальная спортивная подготовка на коне заключается в разу¬чивании размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скре¬щений и соскоков перемахами двумя ногами боком и утлом. Собст¬венно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не само¬стоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам коле¬бания физического маятника.

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основные элементы начальной спортивной подготовки, необходимо сформировать у обучающихся базовые навыки рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в вертикальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким броском поднять вправо-кверху. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гимнаст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого ускорение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахивание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

Занятие 75. Упоры и плоские махи.

- статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;
- упоры (4.1.1) в ручках, тело и ручка, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»;
- размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов;
- размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора правой вправо в упор ноги врозь - мах влево – перемах правой вправо в упор - перемах левой влево и т.д.). С максимальной амплитудой: колено «ведущей» ноги в высшей точке движения - на уровне плечевого пояса.

Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.

- круги на круглом «грибке».

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом коне;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на гимнастическом коне.

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастическом коне;
- Статистический упор, упор сзади, упор ноги врозь, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;
- Упоры в «ручках», «теле», на «грибке» с переменными позициями.

Перекладина

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть зна¬чительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды свя¬зано с преодолением значительных центробежных сил, стремящих¬ся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины — действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Вис. На высокой перекладине это положение является исход¬ным для всех без исключения упражнений. Особенно важно пра¬вильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрям¬лены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обу¬чение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается на¬пряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазо¬бедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоноч¬ника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правиль¬ном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Упражнения начальной подготовки.

На начальных стадиях обучения *обуч*ающиеся должны овла¬деть основными позами, которые необходимо принимать в положе¬ниях виса, упора, упора сзади, научиться простейшими способами переходить из одного вида упора в другой (перемахами ног, поворо¬тами), а также выполнять простейшие соскоки и подъемы. Ниже приводятся основные позы (положения), которыми нужно овладеть в первую очередь.

Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висе.

- вис хват сверху, снизу, в покое;
- размахивания изгибами хватом сверху;
- мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки;
- бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках.

Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).

- упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты;
- из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;
- из упора хват снизу с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис.

Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и ак¬тивные размахива¬ния в нем;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади.

Занятие 80. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами;
- вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания;
- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват снизу без вкручивания.

Занятие 81. Хваты и перехваты.

- размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая).

Занятие 82. Движения дугой.

- махи дугой из виса простые;
- простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись.

Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.

- соскоки махом вперед с размахиваний разной амплитуды.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на перекладине;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на перекладине.

Уметь:

- Вис хватом сверху и снизу, в покое;
- Упор и упор сзади, хватом сверху и снизу;

- Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хватом.

Параллельные брусья

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и стати¬ческих элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством раз¬вития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования при¬кладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стой¬ках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспо¬могательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах.

Именно поэтому на начальном этапе обучения необходимо осво¬ить рациональную техническую осанку и основные положения упо¬ров и висов. Наиболее целесообразно вначале использовать для этого стоялки и низкие брусья, где легче оказывать *обуч*ающимся помощь.

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вна¬чале на матах или стоялках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, ту¬ловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук.

Размахивания. Начинать изучать размахивания следу¬ет в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, подни¬мая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать ампли¬туду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Занятие 84. Упор и размахивания в упоре.

- упор;
- упор углом;
- размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой.

Занятие 85. Движения из виса согнувшись.

- одинарный спад из упора в вис согнувшись.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических брусьях;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на брусьях.

Уметь:

- Выполнять смешанные упоры;
- Выполнять размахивания.

Акробатика.

На стартовом уровне подготовки проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки.

- основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках;
- упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади;

- «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад;
- передне-задний «полушпагат» и «шпагат»;
- фронтальный («прямой») «шпагат»;
- стойка на одной другая вперед, в сторону;
- равновесие на одной ординарное («ласточка»);
- равновесие на одной боковое;
- из упора присев стойка на голове и руках;
- стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером.

Занятие 87. Простые прыжки и приземления.
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу);
- прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат, с поворотом кругом с доскоком;
- темповой подскок («вальсет»).

Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты.
- группирование из положения лежа на положения лежа на спине и разгруппировка;
- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад;
- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при двиджении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад;
- из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо);
- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед;
- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков.

Занятие 89. Сальто назад.
- сальто назад с места;

Занятие 90. Перевороты и сальто боком.
- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону;
- с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком.

Для СОс

Обучающие должны знать:
- Технику выполнения упражнений.

Уметь:
- Выполнять равновесия с захватом ноги сзади и фронтального равновесия;
- Выполнение перекидки вперед и ее вариантов;
- Выполнения лет-кувырка и его вариантов;
- Выполнение стойки на трех точках и его вариантов.
- Вольные упражнения согласно специальных требований программ 3 и 2 юношеского разряда.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки:

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-преподаватель – 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 уроке 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.

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, по 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.

Занятие 91. Классический танец.

Упражнения у опоры.

- деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям;

- батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом;

- батман тандю деми плие;

- батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом;

- гран банман жэтэ;

- прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.

Выпады лицом к опоре.

- наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра).

Упражнения на середине.

- ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ);

- прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног;

- вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°;

- прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед;

- повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Занятие 92. Партерная хореография.

- сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола;

- в седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп;

- в седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведени¬ем и сведением ног;

- в седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя;

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

- в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оття¬нуть носки, взять стопы на себя;

- то же поочередно правой, левой стопой;

- то же, но в положении лежа на спине;

- лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, рука¬ми захватить стопы и тянуть носки вверх;

- сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (И.П.). То же с другой ноги;

- то же, но после выворотного положения нога возвращается в не¬выворотное и разгибается вперед (в И.П.). То же с другой ноги;

- то же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить коле¬ни на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в сторо¬ны, а также в положении лежа на спине;

- в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ);

- то же, но в упорах на предплечьях;

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

- из того же И.П. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой класси¬ческой позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), рас¬крыть во вторую, голова прямо;

- упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в ко¬ленных суставах под прямым углом;

- то же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны;

- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища

и головы направо. То же в другую сторону;

- в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в И.П., сед на левом бедре;
- то же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу;
- из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед);
- стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.П.;
- лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги;
- то же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно¬именную (противоположную) руку, прогнуться;
- в седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхнос¬ти бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положе¬ние 10 с, расслабить мышцы;
- то же, но в положении лежа на спине;
- 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;
- то же, но в различных исходных положениях: в упоре на предпле¬чьях 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);
- сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед;
- то же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье;
- в седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Обучающие должны знать:

- Профессиональную терминологию в хореографии;
- Основные позиции рук и ног в хореографии;
- Основные элементы классического танца

Уметь:

- Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Владеть техникой выполнения упражнений для развития пластики;
- Выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- Выполнять комплексы специальных хореографических упражнений
- Вольные упражнения согласно программам 3 и 2 юношеского разряда.

Упражнения на батуте.

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру-преподавателю необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка,

подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер-преподаватель (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер-преподаватель осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

- пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с ми¬нимальными прыжками;
- пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с ми¬нимальными прыжками, с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе;
- кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком;
- кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком, со сменой положений с промежу¬точными прыжками на ногах;
- прыжки простые во всех зонах сетки;
- прыжки со смещениями по сетке;
- прыжки с контрсмещениями;
- кач в центре сетки.

Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям.

- прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот;
- прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги;
- прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги.

Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- качи с поворотами от опоры.

Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами;
- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с использованием подкруток по четвертям.

Обучающие должны знать:

- Ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- Прыжки вверх с различным положением рук;
- Прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- Прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Уметь:

- Перемещения на батуте ко всем частям сетке;
- Кувырки вперед, назад на сетке;
- Прыжки простые во всех зонах сетки;
- Прыжки со смещениями по сетке;
- Прыжки с контрсмещением;
- Кач в центре сетки;
- Прыжки назад с ног на спину;
- Комбинация простых прыжков и кача с перемещениями по сетке.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ – 5 часов

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены стартового уровня подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра из поликлиники с указанием группы здоровья и физкультурной группы;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети, отнесенные к основной физкультурной группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 2007. —336 с, ил.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
3. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.
5. 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.
6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «О утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
8. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 24.04.2026 № 2

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1FEEB1AC361150C000CACDB444E984AE
Владелец: Аритюлов Александр Хасанович
Действителен: с 23.01.2026 до 18.04.2027

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 27.04.2026 № 86-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп базового уровня подготовки первого и второго года обучения

(СОб-1, СОб-2)

Составитель: тренер-преподаватель
Котов Михаил Эдуардович,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

4.	Пояснительная записка……..……	
5.	Годовой учебно-тренировочный план…….	
6.	Учебно-тематический план……...	
4.	Содержание тем программного материала……..	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка...……...	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)…….	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка…..	
4.4.	Техническая подготовка……..……...……...	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия……..	
4.6.	Иные мероприятия…….	
5.	Требования к уровню подготовки……	
6.	Контрольно-переводные испытания……	
7.	Медицинский контроль.……..	
8.	Литература.……...….....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки гимнастов групп базового уровня подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (СОб-1):

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «Спортивная гимнастика», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Цель программы (СОб-2):

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники спортивной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на продвинутый уровень подготовки, выполнения разрядных норм.

Задачи программы (СОб-1):

1. Набор детей для занятий спортивной гимнастикой, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие форм и функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Задачи программы (СОб-2):

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике.

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость).

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.

- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру-преподавателю и товарищам.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

1. Развивать гибкость;
2. Развивать координационные способности;
3. Развивать скоростно-силовые способности;
4. Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу:

- Группа СОб-1 – обучение программы 3 юношеского разряда, обучение отдельным элементам 2 юношеского разряда
- Группа СОб-2 – подтверждение 3 юношеского разряда, обучение программы 2 юношеского разряда

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Базовый уровень подготовки первого года обучения является первым звеном в системе многолетней подготовки юных гимнастов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей базового уровня подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на продвинутом уровне подготовки, строится подготовка гимнастов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана до 312 часов подготовки ***(табл.1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации **базового уровня подготовки второго года обучения** у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

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

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Базовый уровень подготовки второго года обучения является важным звеном в системе многолетней подготовки юных гимнастов и перехода на продвинутый уровень подготовки. Подготовка детей в группах базового уровня подготовки второго года обучения ориентирована на освоение и в дальнейшем совершенствование элементов и технических компонентов движений, которые должны использоваться на протяжении длительного времени, становясь базовой основой долговременной технической подготовки.

Рабочая программа рассчитана до 416 часов подготовки ***(табл.2).*** Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 1

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	Коль-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		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
1.	Общая физическая подготовка		30	94,0	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка		16	50,0	0,5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	2,5																				1,5						
4.	Техническая подготовка		48	150,5	3	3	4	2,5	2,5	3	3	3	3,5	3	2	3	3	3	3,5	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	6,0	1				0,5				0,5						0,5			0,5								
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0,0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	9,0	0,5			1,5							1							0,5				1				1
			100	312,0	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

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание				июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели				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
1.	Общая физическая подготовка				2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Специальная физическая подготовка				0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях																											1	
4.	Техническая подготовка				3	3	3	3	2,5	3	3	3	2	3	3	2	2	2,5	3,5	3	3	4	4	2	4	2,5	3,5	3	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка												1					0,5				0,5				0,5	0,5			
6.	Инструкторская и судейская практика																													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль								0,5										0,5					1,5						1
					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

Таблица 2

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		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
1.	Общая физическая подготовка		20	83	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	2	1	2	1,5	2	1	1	2,5	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка		25	104	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	9											3									3						
4.	Техническая подготовка		48	200	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	2	4,5	5	4,5	3,5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	8	0,5				0,5				0,5						0,5			0,5		0,5						
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0																										
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	12			1			0,5				0,5		0,5				1					2	0,5				
			100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Продолжение таблицы 2

№ п/п	содержание				июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели				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
1.	Общая физическая подготовка				1	2	1	2	1	2	1	2	2,5	2	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1
2.	Специальная физическая подготовка				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях																													3
4.	Техническая подготовка				4	4	4,5	4	4,5	4	4	4	3	4	4	4	4	3,5	4	4	4	3	4	2	5	3	4,5	3	4	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка				0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5			0,5	0,5			0,5								0,5
6.	Инструкторская и судейская практика																													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				0,5						0,5											0,5	1	2			0,5	1		
					8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 (в минутах)														
Занятие 1.Физическая культура и спорт в России.	**30**	5	5	5	5					5	5			Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления.
Занятие 2. История спортивной гимнастики.	**40**	10	5	5	5					10	5			Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.
Занятие 3 .Терминология гимнастических упражнений.	**40**	10	5	5	5					10	5			Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений.
Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	**40**	10	5	5	5					10	5			Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	**30**	5	5	5	5					5	5			Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Предупреждение травматизма.	**40**	10	5	5	5					10	5			Структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	**50**	10								10			30	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	**90**					30						30	30	Произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).
Итого минут:	**360**	60	30	30	30	30	0	0	0	60	30	30	60	

ИТОГО ЧАСОВ:	**6**	**1**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0**	**0**	**0**	**1**	**0,5**	**0,5**	**1**	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	**18,5**	1	1	2	1,5	1,5	2	2	1,5	2,5	1	1	1,5	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 19. Наклон в стороны. Занятие 20. Наклон вперед. Занятие 21. Повороты. Занятие 22. Упражнения для мышц спины.	**19**	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1,5	2,5	1,5	0,5	1,5	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 23.Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	**19,5**	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	1,5	1	1,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	**18**	1	1,5	2	1	1,5	2	2	1,5	2,5	1,5	0,5	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.

Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 31. Ходьба. Занятие 32. Беговые перемещения. Занятие 33. Строевые упражнения. Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость. Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту. Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость. Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.	**19**	1	1,5	2	1,5	1,5	2	2	1,5	2	1,5	1	1,5	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	**94**	**5**	**7**	**9**	**7**	**8**	**10**	**10**	**8**	**12**	**7**	**4**	**7**	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 38. Подтягивание. Занятие 39. Отжимание. Занятие 40. Удержание высокий угол. Занятие 41. Вис. Занятие 42. Приседание. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Бег с утяжелителями.	**6**	0,5	1	0,25	0,25	0,5	1	0,25	0,25	1	0,5	0,25	0,25	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 45. Бег. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Подвижные и спортивные игры. Занятие 48. Эстафетный бег.	**5,5**	0,25	0,5	1,5	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	**5**	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 54. Наклоны. Занятие 55. Выкруты. Занятие 56. Поднимание ног.	**5**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 57. Подскоки. Занятие 58. Прыжки. Занятие 59. Повороты. Статические равновесия. Занятие 60. Переднее равновесие. Занятие 61. Боковое равновесие. Занятие 62. Заднее равновесие. Занятие 63. Высокое равновесие. Занятие 64. Равновесие «Ласточка».	**5**	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 65. Группировка. Занятие 66. Кувырок вперед. Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	**5**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,25	0,5	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 69.Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	**5,5**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	**9**	0,5	0,5	0,75	0,5	1	0,5	0,25	0,75	0,5	1	1	1,75	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	**4**		0,5	0,25	0,5	0,25	0,5		0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной

														руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	**50**	**3,5**	**5**	**5**	**4**	**3,5**	**5**	**2**	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОб-1 (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 72. Прямые прыжки. Занятие 73 П рыжки переворотом вперед.	**21,5**	1,5	1,5	2	1,5	1	2	2	1,5	1,5	2	3	2	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 74. Вис и размахивания в висе.	**21,5**	1,5	1,5	2	2	1	1,5	2	1,5	2	1,5	2	3	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 75. Упоры и плоские махи. Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.	**21,5**	2	1,5	2	1,5	1	2,5	1	1,5	2	1,5	2	3	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висе. Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 80. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.	**21,5**	1,5	1,5	2	2	1	2	2	1,5	1,5	2	2	2,5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от

Занятие 81. Хваты и перехваты. Занятие 82. Движения дугой. Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.													перекладины.
Параллельные брусья Занятие 84. Упор и размахивания в упоре. Занятие 85. Движения из виса согнувшись.	**21,5**	2	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	2,5	3	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 87. Простые прыжки и приземления. Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 89. Сальто назад. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	**19**	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1,5	1	0,5	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 91. Классический танец. Занятие 92. Партерная хореография.	**11**	1	0,5	1,5	2	1	0,5	1	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	**13**	1	1,5	1	1	1	1	0,5	1,5	1	2	1	0,5	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими

														действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**150,5**	**12,5**	**11,5**	**14,5**	**12,5**	**10**	**13**	**12**	**11,5**	**12**	**12**	**14**	**15**	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОб-1 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	**2,5**					1,5							1	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	**3**	1,5										1,5		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
ИТОГО ЧАСОВ:	**5,5**	**1,5**	**0**	**0**	**0**	**1,5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**1,5**	**1**	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОб-1 (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	**3**	0,5				0,5	1		0,5		0,5			Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	**3**			1			1						1	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, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	**6**	**0,5**	**0**	**1**	**0**	**0,5**	**2**	**0**	**0,5**	**0**	**0,5**	**0**	**1**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**312**	**24**	**24**	**30**	**24**	**24**	**30**	**24**	**24**	**30**	**24**	**24**	**30**	

Таблица 4

НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	**40**	5		5		5		5	5	5	5		5	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.
Занятие 2. История спортивной гимнастики.	**40**	5	5		5		5	5	5	5		5		Характеристика спортивной гимнастики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Первые Олимпийские игры в спортивной гимнастике. История создания FIG. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие гимнасты Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире. Сильнейшие гимнасты зарубежных стран, их достижения.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.	**45**	5	5	5		5		5	5	5	5		5	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	**85**	10	10	10	5	10	5	5	5	5	10	10		Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Занятие 5. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	**70**	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими
Занятие 6. Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.	**60**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5		Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
Занятие 7. Психологическая подготовка.	**55**	5	5	5		5	10			5	10	5	5	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	**85**		10	10	10	10				10	15	10	10	Произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).
Итого минут:	**480**	45	45	45	30	45	30	30	30	45	60	45	30	
ИТОГО ЧАСОВ:	**8**	**0,75**	**0,75**	**0,75**	**0,5**	**0,75**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,75**	**1**	**0,75**	**0,5**	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2 (в часах)														
Методика обучения физическим упражнениям для рук и плечевого пояса, шеи	**18**	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять

Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение. подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.													мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Методика обучения физическим упражнениям для туловища Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 19. Наклон в стороны. Занятие 20. Наклон вперед. Занятие 21. Повороты. Занятие 22. Упражнения для мышц спины.	**16**	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Методика обучения физическим упражнениям для ног и тазового пояса Занятие 23.Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	**18**	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Методика обучения физическим упражнениям для всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания	**14**	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Регулярная нагрузка на се группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 31. Ходьба. Занятие 32. Беговые перемещения. Занятие 33. Строевые упражнения. Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость Занятие 35. Подвижные игры, развивающие	**17**	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач.

быстроту Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость. Занятие 37. Подвижные игры, ловкость.														Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	**83**	**5**	**5**	**5**	**7**	**5**	**10**	**7**	**7**	**10**	**9**	**5**	**8**	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2 (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 38. Подтягивание. Занятие 39. Отжимание. Занятие 40. Удержание высокий угол. Занятие 41. Вис. Занятие 42. Приседание. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Бег с утяжелителями.	**12**	1	1	1,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 45. Бег. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Подвижные и спортивные игры. Занятие 48. Эстафетный бег.	**11,5**	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1	1	1	0,5	1	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения для развития выносливости Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	**11**	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	1,5	0,5	1	1	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 54. Наклоны. Занятие 55. Выкруты. Занятие 56. Поднимание ног.	**11,5**	1	1	1,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.

Физические упражнения на равновесие Занятие 57. Подскоки. Занятие 58. Прыжки. Занятие 59. Повороты. Статические равновесия. Занятие 60. Переднее равновесие. Занятие 61. Боковое равновесие. Занятие 62. Заднее равновесие. Занятие 63. Высокое равновесие Занятие 64. Равновесие «Ласточка».	**12**	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1,5	1	1	1	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 65. Группировка. Занятие 66. Кувырок вперед. Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	**11**	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 69.Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	**11,5**	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1,5	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	**12,5**	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	**11**	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1,5	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	**104**	**8,5**	**8**	**10**	**8**	**7,5**	**10**	**8**	**8**	**10**	**8**	**8**	**10**	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОб-2 (в часах)														

Опорный прыжок Занятие 72. Прямые прыжки. Занятие 73 П рыжки переворотом вперед.	**32**	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 74. Вис и размахивания в висе.	**32**	3	3	2	3	2	3	3	2,5	3	2,5	2	3	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 75. Упоры и плоские махи. Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.	**32**	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висе. Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 80. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 81. Хваты и перехваты. Занятие 82. Движения дугой. Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.	**32**	3	3	3	2,5	2	3	3	3	3	3	2	1,5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 84. Упор и размахивания в упоре. Занятие 85. Движения из виса согнувшись.	**32**	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и

														сальто и т. п.
Акробатика Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 87. Простые прыжки и приземления. Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 89. Сальто назад. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	**19,5**	1,5	2	3	2	0,5	3	1	1,5	2	0,5	1,5	1	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 91. Классический танец. Занятие 92. Партерная хореография.	**11,5**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	**9**	0,5	1	1,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**200**	**17**	**18**	**19,5**	**16**	**13**	**19**	**16,5**	**16,5**	**19**	**15,5**	**14**	**16**	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОб-2 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	**9**			3		3							3	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются

														эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	**4**					2						2		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
ИТОГО ЧАСОВ:	**13**	**0**	**0**	**3**	**0**	**5**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**2**	**3**	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ СОб-2 (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	**4**	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	**4**	0,5		0,5	1							1	1	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, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	**8**	**1**	**0,5**	**1**	**1**	**0**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0**	**0**	**1,5**	**1,5**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**416**	**32,25**	**32,25**	**39,25**	**32,5**	**31,25**	**40**	**32,5**	**32,5**	**39,75**	**33,5**	**31,25**	**39**	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 6 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-2 – 8 часов

Занятие 1. (для СОб -1) Физическая культура и спорт в России.

Содержание: понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 1. (для СОб -2) Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 2. (для СОб -1) История спортивной гимнастики.

Содержание: Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта.

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление гимнастики.

Занятие 2. (для СОб -2) История спортивной гимнастики.

Содержание: Характеристика спортивной гимнастики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Первые Олимпийские игры в спортивной гимнастике. История создания FIG. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие гимнасты Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской школы на развитие

спортивной гимнастики в мире. Сильнейшие гимнасты зарубежных стран, их достижения.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта;
- Сильнейших российских гимнастов;
- Влияние российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире.

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление гимнастики;
- Рассказать о сильнейших российских гимнастов;
- Рассказать о влиянии российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире.

Занятие 3. (для СОб -1) Терминология гимнастических упражнений.

Содержание: значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 3. (для СОб -2) Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- Причины травматизма;
- Страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Уметь:

- Предупреждать травматизм;
- Применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Занятие 4. (для СОб -1 и СОб -2) Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в гимнастическом зале;
- Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией;
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем и магнезией.

Занятие 5. (для СОб -1) Личная и общественная гигиена.

Содержание: гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

Обучающиеся должны знать:

- Режим дня;
- Уход за телом, полостью рта и зубами.

Уметь:

- Навыки самообслуживания.

Занятие 5. (для СОб -2) Антидопинг.

Содержание: «Ценности спорта. Честная игра». Веселые старты «Честная игра». Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Антидопинговая викторина «Играй честно». Онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Обучающиеся должны знать:

- Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;
- Виды нарушений антидопинговых правил;
- Процедура допинг-контроля;
- Запрещенный список и терапевтическое использование;
- Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил;
- Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

Уметь:

- Проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Занятие 6. (для СОб -1) Предупреждение травматизма.

Содержание: структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

Обучающиеся должны знать:

- Структуру проведения учебно-тренировочного занятия;
- Технику безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале.

Уметь:

- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;
- Оценивать состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Занятие 6. (для СОб -2) Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.

Содержание: гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

Обучающиеся должны знать:

- Содержание программ для выполнения разрядных нормативов;
- Название гимнастических упражнений и методологию их выполнения;
- Знать какие упражнения.

Уметь:

- Выполнять гимнастические упражнения для развития физических способностей.

Занятие 7. (для СОб -1 и СОб -2) Психологическая подготовка.

Содержание: используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

Занятие 8. (для СОб -1 и СОб -2) Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

Уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -1 – 94 часа
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -2 – 83 часа

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;

- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

Упражнения для мышц шеи

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- прогиб назад стоя;

- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;

- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;

- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;

- подъем корпуса из боковой планки на коленях;

- боковая планка.

Занятие 19. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;

- наклоны в стороны с отягощением;

- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;

- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;

- наклон в противоположную сторону от отягощения.

Занятие 20. Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;

- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;

- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;

- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;

- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 21. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются

верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью, согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 22. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;

- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.

- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться па носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

Занятие 28. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.
8 – 12 раз.
3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.
1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;
4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;
5-8 – то же вправо.
8 – 12 раз.
4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.
1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;
2 – то же, сгибая правую;
3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.
6 – 10 раз.
5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.
И.П. – о.с., руки в стороны.
1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;
3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.
8 – 10 раз.
2. Наклоны вперед.
И.П. – о. с., руки на пояс.
1-2 – шаг вперед и приставить ногу;
3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;
4 – И.П.
10 – 12 раз.
3. Приседания.
И.П. – то же.
1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;
3-4 – встать;
5-8 – 3 шага вперед и И.П.
8 – 12 раз.
4. Дыхательные упражнения.
4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;
2 шага – пауза;
2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.
3 – 4 раза.
5. Мах ногой вперед.
И.П. – о. с.
1-2 – 2 шага вперед;
3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;
4 – И.П.;
5-8 – то же с правой ноги.
8 – 12 раз.
6. Мах ногой назад.
И.П. – о. с.
1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;
5 – мах левой назад, руки вверх;
6 – И.П.;
7-8 – то же правой ногой.
8 – 10 раз.
7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;
5-8 – 4 обычных, руки на пояс.
8 – 12 раз.
8. Прыжки с продвижением вперед.
И.П. – о. с., руки на пояс.
1-2 – прыжок на левой;
3-4 – прыжок на правой;
5-8 – 4 шага вперед.
8 – 12 раз.
9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).
10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.
- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.
- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.
- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 31. Ходьба.
- на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком;
- спиной вперед.

Занятие 32. Беговые перемещения.
- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

Занятие 33. Строевые упражнения.
- выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить» ;

- повороты направо, налево, кругом;

- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;

- размыкание и смыкание приставными шагами;

- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;

- команды для управления строем;

- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;

- повороты на месте, размыкание уступами;

- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;

- перемена направления движения строя;

- обозначение шага на месте;

- переход с шага на бег и с бега на шаг;

- изменение скорости движения;

- повороты в движении.

Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.

- *Кошечка.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

- *Прыжки через барьер.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

- *Число.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

- *Верблюжьи бега.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

- *Лодочки.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Укрепление позвоночника, развивается четкость, ловкость и быстрота движений.

Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.

- *Лохматый пёс.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, воображения, игра помогает ребятам преодолевать боязнь и нерешительность.

- *Медведи и Пчелы.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие скоростных качеств, фантазии.

- *Хитрая лиса.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, выносливости.

- *Дедушка-рожок.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

- *Мостик и кошка.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развитие быстроты, гибкости.

Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.

- *Лови — толкай.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

- *Колобок.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать вырабатыванию правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми.

- *Кто сильнее?* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

- *Мышкин дом.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции.

- *Репка.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Занятие 37. Подвижные игры, ловкость.

- *Дождик.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции.

- *Болотце.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у ребенка навыки прыгания.

- *Чародей.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.

- *Рыбалка.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.

- *Экскаватор.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений. Игра прививает аккуратность и учит самостоятельности.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -1 – 50 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -2 – 104 часа

Физические упражнения на развитие силы.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов 6-8 лет является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

Занятие 38. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 39. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 40. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 41. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 42. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 43. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);

- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 44. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3х10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

На базовом уровне подготовки с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений,* а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

Занятие 45. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 46. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 47. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;

- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

Занятие 48. Эстафетный бег.
- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки перед собой;
4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой прямой ноги;
4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

1-2 – Сгибание рук;

3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3 – правой рукой коснуться левого плеча;

4 – И.П.;

5 – сгибание рук;

6 – И.П.;

7 – левой рукой коснуться правого плеча;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

5. Отжимания на стоялках.

Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнений на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполнятся в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 54. Наклоны.

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;

- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);

- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.

- наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;

- стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

Занятие 55. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).

- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 56. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи нагой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести,

тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия — это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 57. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 58. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 59. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 60. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 61. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 62. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Занятие 63. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 64. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 65. Группировка.

Техника выполнения. Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.

2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.

4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Занятие 66. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверху; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево.	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.

	(на вестибулярную устойчивость)	закрытыми глазами.	
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3х10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 6

Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.

3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)	15-20 м 2-3 повторения	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим учебно-тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход

с прямыми ногами и прямым телом.

- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку (h = 20 см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину (h = 40 см) на площадку 50 см х 50 см;
- прыжки в глубину (h = 40 см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. *Прямой шпагат – это* сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний,
с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Мосты. *Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

Способы выполнения: пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях – мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях – мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Стойки, перекаты.

Стойка – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат
и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках – стойка с опорой на лопатки, затылок, локти
и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове – тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках- тело прямое с опорой на кисти.

Перекаты (вращательные упражнения).

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед
в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб-1 – 150,5 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -2 – 200 часов

Опорный прыжок.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), поставленный в ширину или длину.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Основные элементы:

На начальном этапе обучения юные гимнасты практикуют опорный прыжок на гимнастические маты.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно

разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение.

Занятие 72. Прямые прыжки.

- козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- козел в длину: прыжок ноги врозь;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.

Занятие 73. Прыжки переворотом вперед.

- стол: отталкиванием с трамплина, мини- трампа переворот вперед прогнувшись;
- стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коня в ширину.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Наскоки на мостик;
- Наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- Наскок в упор присев, соскок стойка-переворот;
- Прямые прыжки;
- С высоты наскока на мостик отскок вверх;
- С разбега наскок на мостик прыжок вверх на стопку гимнастических матов.

Только для СОб-2:

- Козел в ширину наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- Козел в длину, прыжок ноги врозь;
- То же, толчком о дальнюю часть коня;
- То же согнувшись;
- Козел в длину, прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня;
- Отталкивание с трамплина, минитрампа переворот вперед прогнувшись;
- То же отталкивание от коня в ширину с мостика.

Кольца

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, коорди¬нации, подвижности в суставах с

самыми различными контингентами обучающихся. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, вис согнув ноги с вы¬прямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в тех¬нику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

Силовые упражнения требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объяс¬няется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гим¬наст всегда находится в уравновешенном положении. Иными сло¬вами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

Маховые упражнения требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (осо¬бенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая не¬точность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное поло¬жение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вер¬тикали, опущенной из точек подвеса колец.

Упражнения начальной подготовки.

На начальной стадии обучения упражнениям на кольцах зани¬мающиеся должны овладеть основными положениями (позами), а также размахиваниями и различными переходами из статических положений в статические или маховые и наоборот. Ниже приводит¬ся примерный перечень упражнений начальной подготовки. Упраж¬нения распределены в порядке возрастающей трудности.

Занятие 74. Вис и размахивания в висе.

- вис;
- размахивания в висе.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических кольцах;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на кольцах.

Уметь:

- Размахивание, махом назад подъем в вис на согнутых руках, махом вперед в вис;
- Размахивание, махом вперед подъем в вис на согнутых руках, махом назад в вис.

Только для СОб -2:

- Размахивание, махом вперед в вис согнувшись и в темпе выкрут назад;
- Из виса согнувшись махом назад выкрут вперед и в темпе махом назад соскок

прогнувшись.

Конь-махи

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гим¬настические средства физического воспитания, делятся на группы: общеразвивающие, специальные, прикладные и спортивные.

Упражнения общеразвивающего характера.

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одновременно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, при¬меняют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, повороты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнастической стенке, с амортизатора¬ми, с отягощениями, вдвоем.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения на коне дополняют такие распростра¬ненные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза. Безприкладные упражнения на коне можно раз¬делить по направленности на общеприкладные (трудовая бое¬вая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольти¬жировка, подводящие упражнения к технически сложным упраж¬нениям на других снарядах).

Общеприкладные упражнения приме¬няются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-при¬кладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают перелезания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, пере¬носку, установку коня, козла и дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования при¬кладных навыков способствует согласованности коллективных действий, развитию самостоятельности, активности и других со¬циальнозначимых качеств личности обучающихся.

Пример эста¬феты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посредине зала на пути движения поперек к нему конь с ручками (или без ручек). По сигналу тренера-преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от коман¬ды и, передав эстафету, встает в затылок колонне.

Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упро¬щаются, загрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно "в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие коллективные действия; разнообразить способы передвижений (вдво¬ем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

Спортивные упражнения

Начальная спортивная подготовка на коне заключается в разучивании размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скре¬щений и соскоков перемахами двумя ногами боком и утлом. Собст¬венно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не само¬стоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения

всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам коле¬бания физического маятника.

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основные элементы начальной спортивной подготовки, необходимо сформировать у обучающихся базовые навыки рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в вертикальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким броском поднять вправо-кверху. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гимнаст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого ускорение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахивание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

Занятие 75. Упоры и плоские махи.

- статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;
- упоры в ручках, тело и ручка, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»;
- размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов;
- размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора правой вправо в упор ноги врозь - мах влево – перемах правой вправо в упор - перемах левой влево и т.д.). С максимальной амплитудой: колено «ведущей» ноги в высшей точке движения - на уровне плечевого пояса.

Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.

- круги на круглом «грибке».

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом коне;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на гимнастическом коне.

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастическом коне;
- Статистический упор, упор сзади, упор ноги врозь, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;
- Упоры в «ручках», «теле», на «грибке» с переменными позициями;
- Размахивание с одноименными перемахами одинарные *(только для СОб -2);*
- Размахивание в упорах продольно *(только для СОб -2);*
- Круги на круглом «грибке» *(только для СОб -2).*

Перекладина

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть зна¬чительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды свя¬зано с преодолением значительных центробежных сил, стремящих¬ся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины —

действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Вис. На высокой перекладине это положение является исход¬ным для всех без исключения упражнений. Особенно важно пра¬вильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрям¬лены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обу¬чение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается на¬пряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазо¬бедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоноч¬ника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правиль¬ном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Упражнения начальной подготовки.

На начальных стадиях обучения *обуч*ающиеся должны овла¬деть основными позами, которые необходимо принимать в положе¬ниях виса, упора, упора сзади, научиться простейшими способами переходить из одного вида упора в другой (перемахами ног, поворо¬тами), а также выполнять простейшие соскоки и подъемы. Ниже приводятся основные позы (положения), которыми нужно овладеть в первую очередь.

Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висе.

- вис хват сверху, снизу, в покое;
- размахивания изгибами хватом сверху;
- мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки;
- бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках.

Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).

- упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты;
- из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;
- из упора хват снизу с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис.

Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и ак¬тивные размахива¬ния в нем;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади.

Занятие 80. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами;
- вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания;
- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват снизу без вкручивания.

Занятие 81. Хваты и перехваты.

- размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая).

Занятие 82. Движения дугой.

- махи дугой из виса простые;

- простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись.

Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.

- соскоки махом вперед с размахиваний разной амплитуды.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на перекладине;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на перекладине.

Уметь:

- Вис хватом сверху и снизу, в покое;
- Упор и упор сзади, хватом сверху и снизу;
- Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хватом.

Только для СОб -2

- Размахивание изгибами хватом сверху;
- Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой;
- Бросковые размахивания в висе хватом сверху;
- Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;
- Из упора хват сверху с темпа отмах в стойку и поворот вперед вниз;
- Простые соскоки дугой из упора

Параллельные брусья

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и стати¬ческих элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством раз¬вития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования при¬кладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стой¬ках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспо¬могательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах.

Именно поэтому на начальном этапе обучения необходимо осво¬ить рациональную техническую осанку и основные положения упо¬ров и висов. Наиболее целесообразно вначале использовать для этого стоялки и низкие брусья, где легче оказывать *обуч*ающимся помощь.

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вна¬чале на матах или стоялках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, ту¬ловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук.

Размахивания. Начинать изучать размахивания следу¬ет в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, подни¬мая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать ампли¬туду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Занятие 84. Упор и размахивания в упоре.

- упор;
- упор углом;
- размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой.

Занятие 85. Движения из виса согнувшись.

- одинарный спад из упора в вис согнувшись.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических брусьях;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на брусьях.

Уметь:

- Выполнять смешанные упоры;
- Выполнять размахивания;
- Упор углом *(только для СОб -2);*
- Размахивание в упоре с прогрессирующей амплитудой *(только для СОб -2).*

Акробатика.

На базовом уровне подготовки проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки.

- основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках;
- упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади;
- «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад;
- передне-задний «полушпагат» и «шпагат»;
- фронтальный («прямой») «шпагат»;
- стойка на одной другая вперед, в сторону;
- равновесие на одной ординарное («ласточка»);
- равновесие на одной боковое;
- из упора присев стойка на голове и руках;
- стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером.

Занятие 87. Простые прыжки и приземления.

- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу);
- прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат, с поворотом кругом с доскоком;
- темповой подскок («вальсет»).

Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты.

- группирование из положения лежа на положения лежа на спине и разгруппировка;
- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад;
- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при двиджении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад;
- из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо);

- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед;

- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков.

Занятие 89. Сальто назад.

- сальто назад с места;

Занятие 90. Перевороты и сальто боком.

- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону;

- с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком.

Для СОб-1

Обучающие должны знать:

- Технику выполнения упражнений.

Уметь:

- Выполнять равновесия с захватом ноги сзади и фронтального равновесия;

- Выполнение перекидки вперед и ее вариантов;

- Выполнения лет-кувырка и его вариантов;

- Выполнение стойки на трех точках и его вариантов.

- Вольные упражнения согласно специальных требований программ 3 и 2 юношеского разряда.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки в группах СОб -1:

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-преподаватель – 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 уроке 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.

Задачи хореографической подготовки в группах СОб -2:

Совершенствование:

1) осанки; 2) пройденного материала в группе СОб -1

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, по 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.

Занятие 91. Классический танец.

Упражнения у опоры.

- деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям;

- батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом;

- батман тандю деми плие;

- батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом;

- гран банман жэтэ;

- прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.

Выпады лицом к опоре.

- наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра).

Упражнения на середине.

- ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ);

- прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног;

- вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°;

- прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед;

- повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Занятие 92. Партерная хореография.

- сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола;

- в седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп;

- в седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведени¬ем и сведением ног;

- в седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя;

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

- в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оття¬нуть носки, взять стопы на себя;

- то же поочередно правой, левой стопой;

- то же, но в положении лежа на спине;

- лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, рука¬ми захватить стопы и тянуть носки вверх;

- сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (И.П.). То же с другой ноги;

- то же, но после выворотного положения нога возвращается в не¬выворотное и разгибается вперед (в И.П.). То же с другой ноги;

- то же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить коле¬ни на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в сторо¬ны, а также в положении лежа на спине;

- в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ);

- то же, но в упорах на предплечьях;

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

- из того же И.П. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой класси¬ческой позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), рас¬крыть во вторую, голова прямо;

- упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в ко¬ленных суставах под прямым углом;

- то же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны;

- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону;

- в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в И.П., сед на левом бедре;

- то же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу;

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

- стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.П.;

- лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги;

- то же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно¬именную (противоположную) руку, прогнуться;

- в седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхнос¬ти бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положе¬ние 10 с, расслабить мышцы;

- то же, но в положении лежа на спине;

- 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;

- то же, но в различных исходных положениях: в упоре на предпле¬чьях 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);

- сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед;

- то же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье;

- в седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Обучающие должны знать:

- Профессиональную терминологию в хореографии;
- Основные позиции рук и ног в хореографии;
- Основные элементы классического танца

Уметь:

- Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Владеть техникой выполнения упражнений для развития пластики;
- Выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- Выполнять комплексы специальных хореографических упражнений
- Вольные упражнения согласно программам 3 и 2 юношеского разряда.

Упражнения на батуте.

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру-преподавателю необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер-преподаватель (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер-преподаватель осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

- пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с ми¬нимальными прыжками;

- пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с ми¬нимальными прыжками, с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе;

- кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком;

- кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком, со сменой положений с промежу¬точными прыжками на ногах;

- прыжки простые во всех зонах сетки;

- прыжки со смещениями по сетке;

- прыжки с контрсмещениями;

- кач в центре сетки.

Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям.

- прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот;

- прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги;

- прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги.

Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- качи с поворотами от опоры.

Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами;

- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с использованием подкруток по четвертям.

Обучающие должны знать:

- Ходьба по периметру, через центр, по диагонали;
- Прыжки вверх с различным положением рук;
- Прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;
- Прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Уметь:

- Перемещения на батуте ко всем частям сетке;
- Кувырки вперед, назад на сетке;
- Прыжки простые во всех зонах сетки;
- Прыжки со смещениями по сетке;
- Прыжки с контрсмещением;
- Кач в центре сетки;
- Прыжки назад с ног на спину;
- Комбинация простых прыжков и кача с перемещениями по сетке.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -1 – 5,5 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -2 – 13 часов

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -1 – 6 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ СОб -2 – 8 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского

обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп базового уровня подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 2007. —336 с, ил.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
3. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.
5. 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.
6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.
7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «О утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
8. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика» от _____№ ____

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

ПРИНЯТА
Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

Протокол от 24.04.2026 № 2

УТВЕРЖДЕНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1FEEB1AC361150C000CACDB444E984AE
Владелец: Ариткулов Александр Хасанович
Действителен: с 23.01.2026 до 18.04.2027

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 27.04.2026 № 86-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп продвинутого уровня подготовки

(СОп-1, СОп -2, СОп -3, СОп -4, СОп -5)

Составитель: тренер-преподаватель
Румянцева Галина Валерьевна,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна,
инструктор-методист
Дорофеева Алина Юрьевна

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка……..……	
2.	Годовой учебно-тренировочный план…….	
3.	Учебно-тематический план……...	
4.	Содержание тем программного материала……..	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка...……...	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП)…….	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка…..	
4.4.	Техническая подготовка……..……...……...	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика …….	
4.6.	Иные мероприятия…….	
5.	Требования к уровню подготовки……	
6.	Контрольно-переводные испытания……	
7.	Медицинский контроль.……..	
8.	Литература.……...….....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы подготовки гимнастов групп продвинутого уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (СОп-1, СОп -2, СОп -3):

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (СОп -1, СОп -2, СОп -3):

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Регулярное участие в соревнованиях.
8. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
9. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
10. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Продвинутый уровень подготовки до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных гимнастов и перехода на продвинутый уровень подготовки четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в группах продвинутого уровня подготовки до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка гимнастов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана до 520 часов подготовки ***(табл. 1).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного

биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цель программы (СОп-4, СОп -5):

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (СОп -4, СОп -5):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
6. Совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Продвинутый уровень подготовки свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Рабочая программа рассчитана до 728 часов подготовки ***(табл. 2).*** Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 1

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		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
1.	Общая физическая подготовка		10	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		27	140,5	2	2	2	2	3	2,5	3	3	3	2,5	3	3	3,5	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	10,5						2	0,5				2								3							
4.	Техническая подготовка		51	266	5	5	5	6,5	5	2	5	5,5	5	5,5	3	5	5,5	5	4,5	5	6	5	4	4,5	4,5	3,5	5	5	5	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	20,5	0,5	0,5		0,5	1			0,5	0,5	1	0,5	0,5			0,5	0,5		1		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	10		1,5	1,5			0,5			0,5		0,5			1						0,5	0,5				0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	20,5	1,5		0,5			2	0,5					0,5			2	0,5				0,5	0,5	2	1	0,5		0,5
			100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Продолжение таблицы 1

№ п/п	содержание				июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели				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
1.	Общая физическая подготовка		10	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		27	69,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	3	2	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	3									1																2	
4.	Техническая подготовка		51	140	6,5	5,5	6	6	7	6	6	6	4	3	5	5	5	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5,5	4,5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	10,5			1			1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5			1				0,5	0,5			0,5	1		1
6.	Инструкторская и судейская практика		2	3										0,5	0,5		1							0,5				0,5		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	8		1		1				0,5		2		0,5						1	2							
			100	260	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Таблица 2

НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		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
1.	Общая физическая подготовка		4	30	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Специальная физическая подготовка		25	182	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	59						4	4				4				4	4				4	4			4		
4.	Техническая подготовка		55	401	9	8	10	9	10	6,5	5	9	10	7,5	4	8	9,5	9,5	6	5	9	7	9	5	5	9	8	5,5	9,5	9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	21	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	1	0,5		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		2	14				1,5			1			1,5	1												1,5	1		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	21	1	2						0,5		0,5		1					1	2				1			0,5	
			100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

Продолжение таблицы 2

№ п/п	содержание				июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели				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
1.	Общая физическая подготовка		4	17	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5
2.	Специальная физическая подготовка		25	92	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	27											4				4		4	4		4				4		3
4.	Техническая подготовка		55	199	9,5	8,5	10	9,5	9,5	9	10	10	8	7	5	8,5	7,5	10	5	8	6	6	9	5	5,5	8,5	8,5	4	7,5	4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	11	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	1	0,5			1		0,5	1,5	0,5			0,5	1		0,5		1	0,5
6.	Инструкторская и судейская практика		2	6,5						1				1,5				0,5						1				1		1,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	11,5	0,5	1		1	0,5	0,5						0,5	0,5			1		0,5	0,5		3	0,5	0,5		0,5	0,5
			100	364	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	**100**	10		10		10	10	10	20	10		10	10	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой.	**100**	10		10	10		10	10	20	10	10		10	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.	**110**	15		10	10		10	10	25	10	10		10	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике.	**105**	5		10	10		10	10	30	10	10		10	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 5. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	**105**	10		10		10	10	10	25	10		10	10	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
Занятие 6. Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.	**110**	10		10		10	10	10	30	10		10	10	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям

Занятие 7. Психологическая подготовка.	**300**	30	30	30	30	30	30			30	30	30	30	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Морально-волевая подготовка спортсмена.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	**300**		60	60		60				60			60	Обучение тактическим правилам и приемам
Занятие 9. Судейская практика.	**300**	90	30	30		60				60			30	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований
Итого минут:	**1530**	180	120	180	60	180	90	60	150	210	60	60	180	
ИТОГО ЧАСОВ:	**25,5**	**3**	**2**	**3**	**1**	**3**	**1,5**	**1**	**2,5**	**3,5**	**1**	**1**	**3**	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	**10**	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты. Занятие 23. Упражнения для мышц спины.	**10**	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 24.Упражнения для стопы и голени. Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	**10,5**	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	**10**	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 32. Ходьба. Занятие 33. Беговые перемещения. Занятие 34. Строевые	**11,5**	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в

упражнения.														интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	**52**	**4**	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	**16**	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	2	1	1	2	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Бег. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	**15,5**	1	1,5	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	**13**	0,5	1,5	1	1	1	1	1	0,5	1,5	1	1	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	**14,5**	1	1	1,5	1	1	1,5	1	0,5	2	1,5	1,5	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесия: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	**18**	1	1	2	1,5	1,5	2	1	1	1,5	2	1,5	2	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	**17,5**	1	1,5	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66.Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	**15**	0,5	1,5	2	1	1	1,5	1	1	2	1	1	1,5	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	**15**	1	1	2	1,5	1,5	2	1	1	1	1	1	1	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на

														поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	**16**	1	1,5	1	1,5	1,5	1	1	1	2	1,5	1,5	1,5	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	**140,5**	**8**	**11,5**	**15**	**11**	**11**	**14,5**	**9**	**8**	**15**	**12**	**11,5**	**14**	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 69. Прямые прыжки. Занятие 70. Прыжки переворотом вперед. Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину). Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).	**40,5**	3,5	3	4	2,5	3	3,5	5	3,5	2,5	4	3	3	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упор и махи в упоре. Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку. Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед. Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад. Занятие 80. Сальто назад. Занятие 81. Сальто вперед. Занятие 82. Обороты в упоре. Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы. Занятие 84. Силовые упражнения.	**40,5**	3,5	3	3	4	3	3	3,5	3	4	3,5	3	4	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 85. Упоры и плоские махи. Занятие 86. Круги продольно и	**40,5**	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3,5	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов,

универсальный круг. Занятие 87. Круги поперек. Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами. Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад. Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»). Занятие 91. Круги прогнувшись. Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»). Занятие 93. Движения в стойку на руках.														выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в висе. Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 98. Хваты и перехваты. Занятие 99. Повороты в висах. Занятие 100. Простые подъемы. Занятие 101. Простые («малые») обороты. Занятие 102. Движения дугой. Занятие 103. Большие обороты. Занятие 104. Сальто назад. Занятие 105. Сальто вперед. Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.	**40,5**	3,5	2,5	3	4	3	3,5	3	2,5	4	4	4	3,5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 107. Упор и размахивания в упоре. Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках. Занятие 109. Движения махом вперед из упора. Занятие 110. Движения махом назад из упора. Занятие 111. Движения из упора на руках. Занятие 112. Движения из виса согнувшись. Занятие 113. Движения большим махом.	**40,5**	3,5	3	3	3	3	4	4	5	1,5	4	3	3,5	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.

Акробатика Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 115. Простые прыжки и приземления. Занятие 116. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 117. Перемахи и круги ногами. Занятие 118. Непрыжковые перевороты. Занятие 119. Перевороты вперед. Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 121. Сальто назад. Занятие 122. Сальто вперед. Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 124. Перевороты и сальто боком. Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.	**25**	2	1	3	1	1	2,5	2	2	2	1,5	3	4	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 126. Классический танец. Занятие 127. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец. Занятие 128. Партерная хореография. Занятие 129. Равновесия, повороты, прыжки.	**17,5**	1	1	2	2	1	2	1	2	1,5	1	1	2	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 133. Сальто назад. Занятие 134. Сальто вперед. Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	**21**	1,5	1	2	1	1	2	1,5	3	2,5	2	1	2,5	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**266**	**21,5**	**17,5**	**24**	**20,5**	**18**	**24,5**	**24**	**25**	**22**	**23**	**20**	**26**	

V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	**10,5**		2,5	2		3				1			2	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	**10,5**		2		2		2,5			2		2		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика.	**5**	1,5		0,5	1		0,5			1		0,5		Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**26**	**1,5**	**4,5**	**2,5**	**3**	**3**	**3**	**0**	**0**	**4**	**0**	**2,5**	**2**	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 1, 2, 3 года обучения (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	**5**	0,5			0,5		1	1,5		0,5		1		Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	**5**	1,5	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5					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, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	**10**	**2**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**1**	**1,5**	**2**	**0,5**	**0,5**	**0**	**1**	**0**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**520**	**40**	**40**	**50**	**40**	**40**	**50**	**40**	**40**	**50**	**40**	**40**	**50**	

Таблица 4

НА ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	**70**	10		10		10				10	10	10	10	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой.	**70**		10		10		10			10	20		10	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.
Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.	**60**		10		10		10			10	10		10	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь

														и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике.	**80**	10		10		10				10	20	10	10	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 5. Строение и функции организма человека.	**60**		10		10		10			10	10		10	В организме человека всё взаимосвязано, как и в природе. Поэтому очень важно иметь хорошее здоровье и сохранять его, как можно дольше. Здоровье – это состояние человека, когда в организме возникают соответствующие реакции в ответ на действие разных раздражителей. Организм человека – это сложнейшая биологическая система, которая состоит из органов и различных систем, взаимосвязанных между собой. Если происходит сбой в одной из систем, или болеет один из органов – это влечёт за собой проблемы в функционировании всего организма, как единой системы.
Занятие 6. Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.	**80**	10		10		10				10	20	10	10	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям

Занятие 7. Психологическая подготовка.	**420**	30	30	30		60	30	30	30	60	30	30	60	Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Морально-волевая подготовка спортсмена.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	**420**	30	60	30	60	30	30	30	60	30	30	30		Обучение тактическим правилам и приемам
Занятие 9. Судейская практика.	**420**		60	60			60				30	60	150	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований
Итого минут:	**1680**	90	180	150	90	120	150	60	90	150	180	150	270	
ИТОГО ЧАСОВ:	**28**	**1,5**	**3**	**2,5**	**1,5**	**2**	**2,5**	**1**	**1,5**	**2,5**	**3**	**2,5**	**4,5**	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	**7**	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты. Занятие 23. Упражнения для мышц спины.	**6**	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,25	0,5	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 24.Упражнения для стопы и голени. Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	**5,5**	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	1	0,5	0,25	0,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	**6**	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,25	0,5	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 32. Ходьба. Занятие 33. Беговые перемещения. Занятие 34. Строевые	**5,5**	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	1	0,5	0,25	0,5	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в

упражнения.														интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	**30**	**2**	**2**	**2,5**	**2**	**2**	**2,5**	**2**	**2**	**5**	**2**	**2**	**4**	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	**17**	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	2	1	2	2	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Бег. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	**21,5**	1	1,5	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	**20**	1	1,5	3	2	2	1	2	2	1,5	1	1	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	**21**	1	2	1,5	1	2	3	1	2	2	2	1,5	2	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесия: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	**19**	1,5	1	2	1,5	1,5	2	2	1	1,5	2	1	2	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	**21**	1,5	1,5	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66.Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	**21,5**	1,5	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	**19,5**	1,5	1	2	1,5	1,5	2	1	2	3	1	1	2	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на

														поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	**21,5**	1,5	1,5	3	1,5	1,5	1	2	1	2	2	1,5	3	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	**182**	**12**	**12**	**19**	**14**	**16**	**17**	**13**	**12**	**20**	**13**	**14**	**20**	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 69. Прямые прыжки. Занятие 70. Прыжки переворотом вперед. Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину). Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).	**49**	5	4	4	3	2	5	4	4,5	5,5	3	4	5	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упор и махи в упоре. Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку. Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед. Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад. Занятие 80. Сальто назад. Занятие 81. Сальто вперед. Занятие 82. Обороты в упоре. Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы. Занятие 84. Силовые упражнения.	**54,5**	3	6	6	4	4	6	5	5	4	4	3,5	4	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 85. Упоры и плоские махи. Занятие 86. Круги продольно и	**49**	5	4	5	4	3	3	6	4	4	5	3	3	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов,

универсальный круг. Занятие 87. Круги поперек. Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами. Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад. Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»). Занятие 91. Круги прогнувшись. Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»). Занятие 93. Движения в стойку на руках.														выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в висе. Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 98. Хваты и перехваты. Занятие 99. Повороты в висах. Занятие 100. Простые подъемы. Занятие 101. Простые («малые») обороты. Занятие 102. Движения дугой. Занятие 103. Большие обороты. Занятие 104. Сальто назад. Занятие 105. Сальто вперед. Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.	**53**	5	4	5	3	3	5	6,5	3	6	4	3,5	5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 107. Упор и размахивания в упоре. Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках. Занятие 109. Движения махом вперед из упора. Занятие 110. Движения махом назад из упора. Занятие 111. Движения из упора на руках. Занятие 112. Движения из виса согнувшись. Занятие 113. Движения большим махом.	**50**	4	4	5	4	4	6	5	5	4	3	3	3	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.

Акробатика Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 115. Простые прыжки и приземления. Занятие 116. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 117. Перемахи и круги ногами. Занятие 118. Непрыжковые перевороты. Занятие 119. Перевороты вперед. Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 121. Сальто назад. Занятие 122. Сальто вперед. Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 124. Перевороты и сальто боком. Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.	**58,5**	6	4	6	4,5	4	5	5	6,5	4,5	4	3,5	5,5	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 126. Классический танец. Занятие 127. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец. Занятие 128. Партерная хореография. Занятие 129. Равновесия, повороты, прыжки.	**49,5**	4	3	4	3	3	6	5	5,5	5	4	3	4	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 133. Сальто назад. Занятие 134. Сальто вперед. Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	**37,5**	4	1,5	4	4	3	5	2	4	3	2	2	3	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**401**	**36**	**30,5**	**39**	**29,5**	**26**	**41**	**38,5**	**37,5**	**36**	**29**	**25,5**	**32,5**	

V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	**59**		8	4	8	8	4			4	8	8	7	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	**7**	2				2						3		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика.	**7**	1,5		1,5			1,5		1	1,5				Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий.
ИТОГО ЧАСОВ:	**73**	**3,5**	**8**	**5,5**	**8**	**10**	**5,5**	**0**	**1**	**5,5**	**8**	**11**	**7**	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СОп 4, 5 года обучения (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	**7**	1	0,5	0,5			0,5	1,5	1	0,5		0,5	1	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	**7**			1	1		1	1		0,5	1	0,5	1	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, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	**14**	**1**	**0,5**	**1,5**	**1**	**0**	**1,5**	**2,5**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	
ВСЕГО ЧАСОВ:	**728**	**56**	**56**	**70**	**56**	**56**	**70**	**57**	**55**	**70**	**56**	**56**	**70**	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 25,5 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 4, 5 – 28 часов

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

Уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой

Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой.

Содержание: Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия спортивной гимнастикой, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

Обучающиеся должны знать:

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

Уметь:

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Уметь:

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике.

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллеги на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастики. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение программы на гимнастических снарядах;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 5. (для СОп - 1, 2, 3) Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп обучающихся;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Уметь:

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;
- выполнять обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Занятие 5. (для СОп - 4, 5) Строение и функции организма человека.

Содержание: Краткие сведения об опорном - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Обучающиеся должны знать:

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате;
- краткие сведения о строении и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Уметь:

- определять влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Занятие 6. Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.

Содержание: Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности гимнастов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов (для СОп - 1, 2, 3).
- обязательную программу для выполнения 2 и 1 спортивного разрядов (для СОп - 4, 5).

Уметь:

- определять методологические основы обучения гимнастическим упражнениям

Занятие 7. Психологическая подготовка.

Содержание: используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравновешивания.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

Уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

Занятие 9. Судейская практика.

Содержание: порядок выступления в соревнованиях команд и участников, состав судейской коллегии, оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

Обучающиеся должны знать:

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 52 часа
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5– 30 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его

сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах.

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- то же с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- отжимание упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;

- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

Упражнения для шеи

Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.
- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:
- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.
- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч, наклоны назад, руки вверх;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

Занятие 20. Наклон в стороны.
- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

Занятие 21. Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует

растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 22. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.
- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;
- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.
- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 23. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;
- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;
- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;
- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат массажный мяч. Подъём на носки, опускание, не потеряв при этом мяч.

Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;
- из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;
- упражнения с сопротивлением;
- приседания;
- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;
- приседания с гантелями в руках;
- выпады;
- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,
- прыжки на одной ноге.

Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться па носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

Занятие 29. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *Упражнения для рук:* стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

- *Упражнения для ног:* сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- *Упражнения для туловища:* лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

- *Упражнения для всего тела:* лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 32. Ходьба.

- на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным шагом;
- приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;

- боком;
- спиной вперед.

Занятие 33. Беговые перемещения.
- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

Занятие 34. Строевые упражнения.
- выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить» ;
- повороты направо, налево, кругом;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

Обучающиеся должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- На какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- Переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;
- Освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 140,5 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5 – 182 часа

Физические упражнения на развитие силы.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов 7-9 лет является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - “до отказа”, количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

Занятие 35. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 36. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 37. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 38. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 39. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 40. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 41. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3х10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

На этапе спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений,* а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

Занятие 42. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 43. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;

- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 44. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

Занятие 45. Эстафетный бег.

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с руками вверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки перед собой;
4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой прямой ноги;
4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
4 – И.П. (30 сек.).
4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
1 – поднимание правой руки перед собой;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки перед собой;
4 – И.П.
2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
1 – поднимание правой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой прямой ноги;
4 – И.П.
3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
2 – И.П.;
3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
4 – И.П.
4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.
5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.
1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.
1-2 – Сгибание рук;
3-4 – И.П. (30 сек.).
2. И.П.- упор лежа.
1 – Сгибание рук;
2 – И.П.;
3 – правой рукой коснуться левого плеча;
4 – И.П.;
5 – сгибание рук;
6 – И.П.;
7 – левой рукой коснуться правого плеча;
8 – И.П. (30 сек.).
3. И.П.- упор лежа.
1 – Сгибание рук;
2 – И.П.;
3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).
4. И.П.- упор лежа.
1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать наверх.

5. Отжимания на стоялках.

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнений на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполнятся в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 51. Наклоны.

- наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью;

- стоя наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями);

- стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги;

- сидя ноги врозь (широко) наклон вперед с помощью партнера.

- наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;

- стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;

- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);

- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

Занятие 52. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно;

- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;

- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперёд)

- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперёд до отказа).

- инерция движений какой-либо части тела (махи ногами вперёд или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).

- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).

- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 53. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперёд, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- махи нагой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);

- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);

- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 54. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ноге.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 55. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной махом другой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 56. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45º с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотно держа ноги вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращение совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90º.

Статические равновесия.

Занятие 57. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 58. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 59. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Занятие 60. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 61. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 62. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Занятие 63. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками

поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.

2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверху; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3х10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 6

Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок вверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.
7.	Удержание равновесия.	15-20 м	Тренер-преподаватель

	И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	2-3 повторения	считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим учебно-тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последние время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим оттягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;

- прыжки через веревку (h = 20 см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки в глубину (h = 40 см) на площадку 50 см х 50 см

- прыжки в глубину (h = 40 см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. *Прямой шпагат – это* сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) – указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад.

Полушпагат «улитка» – сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально.

Мосты. *Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

Способы выполнения: пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; поворотом на 180 градусов из упора на руках; разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки.

Мост на коленях – мост с опорой на голени и руки.

Мост на предплечьях – мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры. *Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение обучающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.*

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены.

Упор углом – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Стойки, перекаты.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках - стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину.

Стойка на лопатках, руки на полу - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову.

Стойка на руках- тело прямое с опорой на кисти.

Перекаты (вращательные упражнения).

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекат назад в упор лежа.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 1, 2, 3 – 266 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 4, 5 – 401 час

Опорный прыжок

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны обучающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С их помощью развивают силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений.

Прыжки имеют прикладное значение. Умение легко и быстро преодолевать различные препятствия — один из показателей хорошей прикладной подготовки обучающихся. Прыжки также применяются в гимнастических выступлениях различных масштабов. Умелое их использование повышает зрелищность и эмоциональность выступлений

Место прыжков в занятии гимнастикой определяется его задачами. Обучают прыжкам в основной части занятий. Хорошо изученные несложные прыжки наряду с другими упражнениями часто включаются в подготовительную часть занятий. Применение прыжков поточным способом в значительной степени повышает плотность занятий.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), поставленный в ширину или длину.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из пере численных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение.

Занятие 69. Прямые прыжки.

- козел в длину: прыжок ноги врозь;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня согнувшись;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня;
- конь в длину: прыжок лётом толчком о дальнюю часть коня;
- конь в длину: прыжок лётом толчком о ближнюю часть коня;
- прыжки лётом с поворотом на 360º толчком о дальнюю и ближнюю части коня.

Занятие 70. Прыжки переворотом вперед.

- стол: отталкиванием с трамплина, мини- трампа переворот вперед прогнувшись;
- стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коня в ширину;
- стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коняв длину, «профилирующий» прыжок;
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь;
- отталкиванием о ближнюю часть коня переворот вперед «ямасита»;
- переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360º;
- переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360º с техникой «ямасита».

Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину).

- профилирующий переворот - сальто вперед;
- переворот- отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»).

Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину).

- цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок);
- «Цукахара» с поворотом на 360°;
- наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»);
- наскок с поворотом на 540° во второй полетной фазе в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»).

Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину).

- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись;
- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись, с поворотом на 360º, 720º;
- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись.

Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).

- наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду;

- наскок с одноименным и разноименным поворотом на 90° и соскок в стойку лицом и спиной к снаряду;

- наскок с одноименным (разноименным) поворотом на 270° и соскок в стойку спиной (лицом) к снаряду.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Прямые прыжки (упражнения для соответствующего этапа подготовки).
- Прыжки переворотом вперед (упражнения для соответствующего этапа подготовки).
- Прыжки и перевороты вперед – сальто (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Прыжки «цукахара» и «касамацу» (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Рондатовые прыжки (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Рондат, фляк, сальто (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Прыжки переворотом и сальто боком (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

Кольца

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, коорди¬нации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, вис согнув ноги с вы¬прямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в тех¬нику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

Силовые упражнения требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объяс¬няется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гим¬наст всегда находится в уравновешенном положении. Иными сло¬вами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

Маховые упражнения требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (осо¬бенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая не¬точность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное поло¬жение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вер¬тикали, опущенной из точек подвеса колец.

Занятие 75. Вис и размахивания в висе.

- вис;
- размахивания в висе.

Занятие 76. Упор и махи в упоре.
- рабочий упор;
- упор углом;
- упор ноги врозь вне;
- размахивания в упоре;
- мах назад стойка на руках и спад из стойки в упор;
- мах вперед вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»);
- мах назад вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»).

Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку.
- стойка силой, сгибая руки, согнувшись;
- стойка силой с прямыми руками («спичаг»).
- стойка силой, сгибая руки, прогнувшись;
- фиксированная стойка в темповых соединениях.

Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.
- из виса согнувшись выкрут в вис;
- высокий выкрут;
- из виса согнувшись выкрут назад и серия высоких выкрутов;
- с размахиваний переворот назад в стойку на руках;
- из стойки на руках спад назад в вис;
- большой оборот;
- высокие выкруты и серия больших оборотов.

Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.
- мах назад из виса выкрут вперед в вис прогнувшись;
- высокий выкрут вперед;
- серия высоких выкрутов;
- подъем махом назад в упор и стойка на руках;
- из стойки на руках переворот вперед в вис и мах назад;
- большой оборот;
- высокий выкрут вперед и серия больших оборотов;
- переворот вперед в упор («хонма»).

Занятие 80. Сальто назад.
- сальто «прогнувшись»;
- профилирующее сальто выпрямившись;
- сальто с поворотом на 360°;
- двойное сальто.

Занятие 81. Сальто вперед.
- сальто «согнувшись»;
- сальто «согнувшись» с поворотом кругом.

Занятие 82. Обороты в упоре.
- оборот назад из упора силой- темпом;
- оборот вперед из упора силой- темпом;
- оборот назад быстрым махом;
- двойной оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»).

Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы.
- мах дугой в вис;
- подъем разгибом в упор, упор углом;
- подъем назад в упор в стойку;
- подъем махом вперед с маха разной силы.

Занятие 84. Силовые упражнения.
- из виса - вис прогнувшись;
- горизонтальный вис спереди;
- вкручивание вперед и силой вис прогнувшись;
- горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись;

- горизонтальный упор на прямых руках, упор руки в стороны («самолет»);
- из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках;
- из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- из стойки на руках опускание через стойку руки в стороны в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- упор руки в стороны, «крест»;
- стойка на руках руки в стороны («обратный крест»).

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических кольцах.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на кольцах.

Уметь:

Для СОп-1, 2, 3

- Выполнять вис на гимнастических кольцах.
- Размахивание в висе.
- Размахивание в упоре.
- Рабочий упор.
- Из виса согнувшись выкрут в вис.
- Мах дугой в вис.
- Подъем махом вперед с маха разной силы.
- Выкручивание вперед и силой вис прогнувшись.
- Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись.
- Силовые и темповые подъемы в стойку.
- Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.
- Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Обороты в упоре.
- Вспомогательные маховые элементы.
- Силовые упражнения.

Для СОп-4, 5

- Вис хватом сверху и снизу, в покое.
- Упор и упор сзади, хватом сверху и снизу.
- Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хватом.
- Размахивание изгибами хватом сверху.
- Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой.
- Бросковые размахивания в висе хватом сверху.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в стойку и поворот вперед вниз.
- Простые соскоки дугой из упора.
- «Рабочий» упор.
- Отмахи из упоров.
- Висы согнувшись сзади в статике и на махах.
- Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- Хваты и перехваты.
- Повороты в висах.
- Движения дугой.
- Большие обороты.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.

- Соскоки и перелеты с контрвращением.
- Малые обороты.
- Подводящие упражнения.

Конь-махи

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гим¬настические средства физического воспитания, делятся на группы: обшеразвивающие, специальные, прикладные и спортивные.

Упражнения общеразвивающего характера.

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одновременно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, при¬меняют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, пово-роты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнастической стенке, с амортизатора¬ми, с отягощениями, вдвоем.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения на коне дополняют такие распростра¬ненные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза. Безприкладные упражнения на коне можно раз¬делить по направленности на общеприкладные (трудовая бое¬вая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольти¬жировка, подводящие упражнения к технически сложным упраж¬нениям на других снарядах).

Общеприкладные упражнения приме¬няются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-при¬кладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают перелезания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, пере¬носку, установку коня, козла и дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования при¬кладных навыков способствует согласованности коллективных действий, развитию самостоятельности, активности и других со¬циальнозначимых качеств личности обучающихся.

Пример эста¬феты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посредине зала на пути движения поперек к нему конь с ручками (или без ручек). По сигналу тренера-преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от коман¬ды и, передав эстафету, встает в затылок колонне.

Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упро¬щаются, загрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно "в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие коллективные действия; разнообразить способы передвижений (вдво¬ем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

Спортивные упражнения

Спортивная подготовка на коне заключается в разу¬чивании размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скре¬щений и соскоков перемахами двумя ногами боком и утлом.

Собст¬венно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не само¬стоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам коле¬бания физического маятника.

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основные элементы спортивной подготовки, необходимо сформировать у обучающихся базовые навыки рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в вертикальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким броском поднять вправо-кверху. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гимнаст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого ускорение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахивание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

Занятие 85. Упоры и плоские махи.

- статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;
- упоры в ручках, тело и ручка, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»;
- размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов;
- размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора п. правой вправо в упор ноги врозь - мах влево – перемах правой вправо в упор - перемах левой влево и т.д.);
- круги одной одноименные из упора (правой вправо, левой влево);
- круги одной одноименные из упора сзади;
- круги одной разноименные из упора (правой влево, левой вправо);
- круги одной разноименные из упора сзади (правой влево, левой вправо);
- размахивания с разноименными перемахами (из упора перехват правой влево вперед – перехват левой вправо вперед в упор сзади. – перехват правой влево - перехват левой вправо в упор и т.д.);
- прямые скрещения в обе стороны;
- обратные скрещения в обе стороны;
- прямое скрещение с перескоком из ручек на теле и ручке;
- прямое скрещение с поворотом.

Занятие 86. Круги продольно и универсальный круг.

- круги на круглом «грибке»;
- круги продольно в ручках ординарные;
- круги продольно на теле и ручке (правой и левой рукой);
- круги на ручке (левой, правой);
- круги на теле (ручка справа, слева) и седле;
- круги «деласал-томас» на разных частях коня;

Занятие 87. Круги поперек.

- круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке;
- круги на теле лицом наружу и на дальней ручке;
- круги поперек «деласал-томас» на разных опорах.

Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами.

- круги на коне без ручек со смещением влево-вправо;
- прямой переход по всем зонам коня;
- прямой переход «мимо ручек»

Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад.
- проход вперед по всем зонам коня;
- проход назад по всем зонам коня;
- проходы вперед и назад кругами «деласал-томас».

Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).
- из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади на ручках и круги («вход прямым стойкли»);
- с кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади и круги на теле и ручке («выход прямым стойкли»);
- «Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли»;
- с кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на теле и ручке («выход обратным стойкли»);
- с кругов на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»);
- «Выход-вход» и «вход- выход» в форме соединений «обратных стойкли»;
- с кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»);
- с кругов на козле, «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян»);
- с кругов на теле из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади с поворотами на 90º («шагинян»);
- «Чешский» на ручке;
- прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас».

Занятие 91. Круги прогнувшись.
- с кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360°.

Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»).
- на козле, «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади;
- на теле круги с промежуточными кругами двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади;
- на теле круги без промежуточных кругов двумя с элементами поворота винтом на 90°.

Занятие 93. Движения в стойку на руках.
- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках;
- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом наружу в соскок;
- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом наружу в соскок с кругов в ручках;
- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом внутрь в соскок с кругов в ручках.

Обучающие должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом коне.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на гимнастическом коне.

Уметь:
- Выполнять основные технические упражнения на гимнастическом коне.
- Статистический упор, упор сзади, упор ноги врозь, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами.
- Упоры в «ручках», «теле», на «грибке» с переменными позициями.
- Размахивание с одноименными перемахами одинарные.

- Размахивание в упорах продольно.
- Круги на круглом «грибке».
- Круги одной ногой одноименные из упора.
- Размахивание с разноименными перемахами.
- Прямые скрещивания в обе стороны.
- Обратные скрещивания в обе стороны.
- Круги продольно в ручках ординарные.
- Круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке.
- Круги с одноименными поворотами (стойки).
- Круги продольно и универсальный круг.
- Круги поперек.
- Круги продольно с переходами и противоходами.
- Круги с одноименными поворотами.
- Круги с разноименными поворотами.

Перекладина

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть зна¬чительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды свя¬зано с преодолением значительных центробежных сил, стремящих¬ся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины — действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Вис. На высокой перекладине это положение является исход¬ным для всех без исключения упражнений. Особенно важно пра¬вильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрям¬лены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обу¬чение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается на¬пряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазо¬бедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоноч¬ника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правиль¬ном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в висе.

- размахивания изгибами хватом сверху;
- мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки;
- бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках;
- бросковые (на махе назад) размахивания в висе хватом снизу, в лямках;
- размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках;
- размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, без лямок.

Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).

- упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хвата;

- «Рабочий» упор хват сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор;

- из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;

- из упора хват снизу с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис;

- из упора хват снизу с темпа отмах с поворотом кругом в стойку хват снизу и спад назад в вис;

- из упора хват сверху с темпа отмах с поворотом кругом «под руку» в вис разным хватом;

- из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку.

Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем;

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади;

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем вперед в соскок;

- махом вперед из виса полумах дугой назад и подъем назад в упор сзади;

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем, в висе ноги врозь вне;

- махом вперед из виса перемах ноги врозь вне и подъем вперед в упор ноги врозь вне.

Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами;

- вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания;

- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват снизу без вкручивания;

- из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания;

- из виса сзади хват сверху мах дугой назад в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись;

- из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись;

- из виса хват снизу «полумах», перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади и мах назад подъем разгибом назад в упор сзади;

- из виса хват снизу «полумах», перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади и мах назад подъем разгибом назад в упор сзади, с полувкручиванием и махом назад перехват в хват сверху;

- большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади и оборот вперед в вис сзади или с полувкручиванием;

- большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом ноги врозь вне и «эндо» в стойку.

Занятие 98. Хваты и перехваты.

- размахивания в висе хват сверху (с установкой на совершенствование хвата);

- размахивания в висе хват снизу (с установкой на совершенствование хвата);

- размахивания в висе в разном хвате (с установкой на совершенствование хвата);

- размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая);

- размахивания и перехваты в хват снизу (на мах вперед), сверху (на мах назад), той и другой поочередно;

- размахивания и оберучные перехваты на махе вперед (в хват снизу) и назад (в хват сверху);

- размахивания и оберучные перехваты в обратный хват (на махе вперед) и в хват снизу (на махе назад);

- большим махом вперед из виса хват сверху перехват в хват снизу и обратный;

- мах назад из упора хват сверху перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис (или большой оборот вперед);

- большой оборот вперед хват сверху.

- большой оборот назад в разном хвате.

Занятие 99. Повороты в висах.

- из виса хват сверху махом вперед поворот плечами вперед в вис разным хватом и перехват одной в хват сверху;

- из виса разным хватом (сверху/снизу) махом вперед поворот плечом назад в вис хват сверху;

- из виса хват сверху оберучные повороты мах вперед («санжировки»);

- из виса хват снизу оберучные повороты мах назад («обратные санжировки»);

- из виса хват снизу мах назад поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис разным хватом (снизу/сверху);

- мах назад из виса произвольным хватом поворот на 360° в вис («вертушка»).

Занятие 100. Простые подъемы.

- из виса хват сверху мах дугой и подъем махом назад;

- из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху мах дугой и подъем махом назад;

- из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги врозь вне;

- из виса хват сверху подъем разгибом и отмах назад в упоре;

- из виса хват снизу подъем разгибом и отмах в стойку на руках;

- из упора сзади (упора ноги врозь вне) спад назад в вис согнувшись (вис, согнувшись ноги врозь вне), полумах дугой с перемахом и подъем разгибом в упор с последующим отмахом назад;

- из виса хват сверху подъем разгибом с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках;

- с сильного маха (большой оборот назад) мах вперед и подъем «разгибом» прямым телом;

- подъем переворотом назад в упор, упор стойка согнувшись, упор назад врозь вне.

Занятие 101. Простые («малые») обороты.

- оборот назад «не касаясь» в упоре;

- из упора оборот назад в стойку на руках;

- из упора оборот назад в стойку на руках с перехватом в хват снизу или обратный;

- из упора оборот вперед с отмахом назад в высокий упор или стойку на руках;

- из упора оборот вперед с перехватом в хват снизу;

- из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот назад;

- из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот вперед;

- из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в стойку («штальдер» или его аналог);

- из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот вперед в стойку («эндо» и аналог ноги вместе);

- обороты вперед и назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках.

Занятие 102. Движения дугой.

- махи дугой из виса простые;

- из виса хват снизу мах дугой к стойке на руках и переворот вперед в вис;

- из виса хват снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне;

- из виса хват снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне, с перехватами;

- из виса, силой мах дугой с поворотом кругом;
- простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись;
- соскок дугой сгибаясь-разгибаясь;
- мах дугой назад в вис сзади хват сверху;
- «полумах» дугой назад с возвращением в вис согнувшись сзади;
- из виса разным хватом мах дугой назад с поворотом кругом в вис хват сверху.

Занятие 103. Большие обороты.

- из виса хват сверху, в лямках: набор маха, размахивания нарастающей амплитуды и большие обороты назад броском;
- большие обороты назад броском нормальные;
- большие обороты назад броском ускоренные и быстрые;
- большие обороты назад броском с переменной скоростью;
- большой оборот назад с поворотом кругом («келлеровский»);
- большой оборот назад с поворотом на 360º («вертушка»);
- большой оборот назад на одной;
- большой оборот назад на одной, с поворотом кругом по типу «келлеровского»;
- большой оборот вперед «накатом»;
- большой оборот вперед «броском»;
- разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад;
- разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад с переменой темпоритма, времени и высоты броска;
- большой оборот вперед с поворотом кругом «плеч, вперед»;
- большой оборот вперед с оберучным поворотом кругом;
- из упора сзади оборот вперед с выкрутом в вис обратный хват и большие обороты вперед, большие обороты с перехватом в хват сверху;
- большой оборот вперед накатом с перехватом одной, двумя в обратный хват и обратно;
- большой оборот вперед одна или обе обратным хватом и оборот с поворотом кругом «плечом назад» в хват сверху;
- большой оборот вперед на одной.

Занятие 104. Сальто назад.

- размахивания или «санжировки» и сальто;
- большие обороты назад и сальто выпрямившись;
- профилирующее сальто;
- сальто сгибаясь- разгибаясь;
- профилирующее сальто с поворотом на 360°;
- профилирующее двойное сальто;
- двойное сальто с поворотом на 360°;
- двойное сальто выпрямившись;
- сальто «гингер», «делчев»;
- сальто «ковач».

Занятие 105. Сальто вперед.

- бросковое сальто в яму с поролоном и на маты;
- бросковое сальто с поворотом кругом в яму с поролоном и на маты;
- сальто ноги врозь в вис;
- сальто с перелетом через опору.

Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.

- соскоки махом вперед с размахиваний разной амплитуды;
- большие обороты назад и соскок мах вперед «углом»;
- перелет Ткачева ноги врозь;
- соскок дугой сальто вперед согнувшись;
- соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды;

- соскок лётом;
- соскок лётом с поворотом на 360º.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на перекладине.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на перекладине.

Уметь:

- Висы, упоры.
- Хваты, повороты.
- Движения дугой, большие обороты.
- Сальто назад/вперед.
- Соскоки.

Параллельные брусья

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и стати¬ческих элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством раз¬вития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования при¬кладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стой¬ках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспо¬могательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах.

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вна¬чале на матах или стоялках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, ту¬ловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук.

Размахивания. Начинать изучать размахивания следу¬ет в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, подни¬мая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать ампли¬туду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Занятие 107. Упор и размахивания в упоре.

- упор;
- упор углом;
- упор высоким углом;
- упор ноги врозь вне;
- размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой;
- размахивания и махом назад стойка на руках (без фиксации стойки);
- размахивания и махом назад стойка на руках (без фиксации стойки) с подскоком на руках.

Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.

- стойка поперек;
- стойка продольно;
- силой, согнувшись, сгибая руки стойка поперек;
- силой, согнувшись стойка поперек с прямыми руками («спичаг»);
- силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперек;
- повороты плечом вперед (в хват сверху) и назад (в хват снизу) в стойку продольно, стоять;

- поворот кругом плечом вперед медленный;
- поворот кругом плечом вперед темповой, («вальс»);
- поворот кругом плечом назад медленный, темповой, («вальс»).

Занятие 109. Движения махом вперед из упора.
- из стойки на руках «сход» в упор и мах вперед;
- поворот кругом в стойку на руках («оберучный»);
- поворот на 360º в стойку на руках («диомидовский»);
- сальто назад в стойку на руках;
- сальто назад в соскок, выпрямившись;
- двойное сальто назад в группировке.

Занятие 110. Движения махом назад из упора.
- поворот кругом через и в стойку (переходом);
- темповой поворот через и в стойку («заножка»);
- поворот в упоре;
- сальто вперед в соскок;
- сальто вперед в упор;
- перемах ноги врозь в упор углом.

Занятие 111. Движения из упора на руках.
- подъем разгибом в упор;
- подъем разгибом в упор углом и высоким углом;
- мах дугой;
- размахивания;
- отодвиг из высокого упора и стойки на руках;
- подъем махом вперед в упор;
- подъем махом вперед в упор с поворотом кругом;
- кувырок назад в стойку на руках;
- подъем махом назад в стойку на руках;
- подъем махом назад с поворотом кругом;
- подъем махом назад с перемахом назад врозь в упор на согнутых и прямых руках;
- подъем махом назад и сальто вперед в упор («хонма»).

Занятие 112. Движения из виса согнувшись.
- размахивания в висе согнувшись;
- подъем разгибом;
- мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах;
- одинарный спад из упора в вис согнувшись;
- «Ранний» спад из упора в вис согнувшись;
- «Поздний» спад из упора в вис согнувшись;
- оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя;
- подъем дугой в упор на руках;
- подъем дугой в упор.

Занятие 113. Движения большим махом.
- отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед;
- большой оборот назад в стойку на руках;
- подъем махом вперед;
- двойное сальто назад в упор на руках.

Обучающие должны знать:
- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических брусьях.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на брусьях.

Уметь:
- Выполнять смешанные упоры соответствующего этапа подготовки.
- Выполнять размахивания соответствующего этапа подготовки.
- Упор углом.

- Размахивание в упоре с прогрессирующей амплитудой.
- Упор и размахивание в упоре.
- Стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- Движение махом вперед из упора.
- Перемахи движением назад из упора.
- Движения из упора на руках.
- Движения из виса согнувшись.
- Движения большим махом.
- Подводящие упражнения.

Акробатика.

Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки.

- «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад;
- передне-задний «полушпагат» и «шпагат»;
- фронтальный («прямой») «шпагат»;
- стойка на одной другая вперед, в сторону;
- равновесие на одной ординарное («ласточка»);
- равновесие на одной боковое;
- равновесие на одной с наклоном назад;
- равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги;
- равновесие на одной с изменением позы;
- равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов;
- из упора присев стойка на голове и руках;
- стойка с опорой головой о ладони и предплечья;
- стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером;
- стойка на руках махом одной толчком другой без опоры;
- стойка на руках силой, сгибая руки и прямыми руками с согнутыми ногами;
- из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);
- из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне стойки на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);
- горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой рукой;
- горизонтальный упор на согнутых и прямых руках;
- упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом;
- стойка на одной руке.

Занятие 115. Простые прыжки и приземления.

- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу);
- прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат, с поворотом кругом с доскоком;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат, с поворотом на 360º с доскоком;
- темповой подскок («вальсет»).

Занятие 116. Перекаты, кувырки, кульбиты.

- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад;

- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при двиджении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад;

- из основной стойки, сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках;

- из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях;

- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед;

- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков;

- с прыжка или полупереворотом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами в основную стойку;

- из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев;

- из седа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев;

- из седа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев;

- из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад;

- кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа;

- кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись;

- кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками;

- на акробатической дорожке с разбега полет-кувырок;

- на акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и мини-трампа полет-кувырок;

- на акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и мини-трампа полет-кувырок с поворотом на 360º;

- рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»).

Занятие 117. Перемахи и круги ногами.

- из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади;

- прямой перемах согнувшись в упор лежа сзади;

- прямой перемах согнувшись в упор углом, упор высоким углом;

- из упора лежа круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно;

- из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор;

- вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса».

Занятие 118. Непрыжковые перевороты.

- махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мост»;

- из «моста» полупереворот назад через стойку на руках;

- переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»);

- переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский»);

- переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский») в стойку на руках, стоять;

- из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках.

Занятие 119. Перевороты вперед.

- с шага и вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед;

- переворот вперед с поворотом кругом («рондат») и отскок; отскок с поворотом кругом;

- с разбега и вальсета серия переворотов вперед на одну;

- переворот со сменой ног по отдельности и в сериях;

- с разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед;

- переворот вперед - полет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360°;

- махом рук назад полупереворот вперед с ног на руки, в ст. на руках («козел»).

Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад.

- из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок («курбет»);
- с места переворот назад («фляк») и темповой отскок;
- с места переворот назад («фляк») и темповой отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык);
- с шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад;
- темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно;
- рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.

Занятие 121. Сальто назад.

- сальто назад с места;
- темповое исполнение 2—3 сальто с места;
- рондат - сальто в группировке;
- рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад);
- сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто;
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто выпрямившись с поворотом на 720° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто);
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) согнувшись;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) с поворотом на 360º;
- двойное сальто выпрямившись;
- двойное сальто в группировке в переход;
- двойное сальто в группировке в переход прогнувшись.

Занятие 122. Сальто вперед.

- с разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке вперед-вверх;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед);
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами согнувшись;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) на одну с разными темпами согнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке с поворотами на 180-540º в остановку и в переход;
- с разбега связка 2-3 последовательных сальто;
- с разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед;
- переворот вперед - двойное сальто вперед;
- с шага маховое сальто;
- с шага маховое сальто с поворотом кругом.

Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское».

- рондат - фляк - твист согнувшись;
- рондат - фляк - твист согнувшись с поворотом кругом и на 540º в сальто вперед;
- рондат - фляк - твист согнувшись с двойным сальто вперед;
- рондат (фляк)- отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на оду («колпинское»).

Занятие 124. Перевороты и сальто боком.

- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону;
- с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком;
- переворот боком замедленный;
- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону с поворотом кругом в стойке на руках;
- с шага сальто боком;
- рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь.

Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.

- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись;
- рондат - фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»);
- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк – сальто;
- рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп;
- рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк – сальто;
- сальто вперед (твист) на одну в переход – рондат;
- переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок);
- переворот вперед - сальто вперед с поворотом кругом - фляк (темповое сальто);
- переворот вперед - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед;
- с места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- технику выполнения упражнений.

Уметь:

- Упоры, равновесия, стойки.
- Простые прыжки и приземления.
- Перекаты, кувырки, кульбиты.
- Упражнения в «мостах».
- Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове.
- Стойка на руках.
- Перемахи и круги ногами.
- Непрыжковые перевороты.
- Переворот боком, назад, вперед.
- Перевороты и темповые сальто назад.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Сальто типа «твист» и «колпинское».
- Перевороты и сальто боком.
- Базовые комбинации прыжков.
- Рондатовые прыжки.
- Фляк назад.
- Акробатические упражнения.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки в группах СОп:

Совершенствование:

1) осанки;

2) пройденного материала в группе СОь-2

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, по 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.

Занятие 126. Классический танец.

- выполнение пройденных элементов в соединениях;
- упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону);
- батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ.

Занятие 127. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

- освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса;
- элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок;
- элементы в стиле «диско».

Занятие 128. Партерная хореография.

- лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие;
- лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное;
- лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками;
- сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы;
- сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в И.П. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой;
- то же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно;
- в положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой;
- лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола;
- таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии);
- в седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед;
- сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении;
- сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
- наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс);
- в седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы;
- в положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в И.П.;
- то же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на

коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад;

- сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в И.П. То же другой ногой;

- то же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки;

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

- лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой;

- то же, но с упором ладонью (рука прямая);

- в седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в И.П. То же другой;

- сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в И.П.;

- сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в И.П.;

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

- сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в И.П.;

- то же, но без опоры руками о пол, руки вперед;

- лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны – вместе;

- то же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в И.П.;

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

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

- стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.П.;

- лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой;

- то же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться;

- лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо;

- лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад;

- лежа на животе согнуть выворотно одну ногу (пассэ), то же с другой;

- то же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги;

- то же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом);

- лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног);

- то же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад;

- то же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов;

- лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой;

- лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя);

- лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в И.П. То же другой;

- лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом;

- в упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Занятие 129. Равновесия, повороты, прыжки.

- переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине;

- повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360°;

- повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине);

- то же в выпад;

- поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа;

прыжки по основным позициям ног;

- вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°;

- прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног;

- скачки с одной ноги на другую, подскоки.

Обучающие должны знать:

- Профессиональную терминологию в хореографии;
- Основные позиции рук и ног в хореографии;
- Основные элементы классического танца

Уметь:

- Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Владеть техникой выполнения упражнений для развития пластики;
- Выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- Выполнять комплексы специальных хореографических упражнений
- Вольные упражнения согласно соответствующим программам.

Упражнения на батуте.

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру-преподавателю необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер-преподаватель (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер-преподаватель осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

- кач в центре сетки;

- кач в остановку.

Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям.

- прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот;

- прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги;

- прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги;

- прыжок на спину согнувшись с полупереворотом вперед на живот – отскок разгибом в стойку на ноги;

- прыжок на живот с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись - отскок назад в стойку на ноги;

- из стойки на ногах $^{3}/_{4}$ сальто вперед на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот;

- из стойки на ногах $^{3}/_{4}$ сальто со спины на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот;

- из стойки на ногах $^{1}/_{4}$ сальто на спину и отскок с полупереворотом назад на живот; то же с $^{3}/_{4}$ на ноги; то же, как сальто со спины на спину.

- из стойки на ногах $^{1}/_{4}$ сальто на живот и отскок «загоном» вперед с $^{1}/_{2}$ на спину, $^{3}/_{4}$ на ноги, сальто на живот;

- из стойки на ногах $^{1}/_{4}$ сальто на живот и отскок «загоном» вперед с $^{1}/_{2}$ на спину, $^{3}/_{4}$ на ноги, сальто на живот в форме комбинаций.

Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- качи с поворотами от опоры;

- качи с быстрыми поворотами от опоры;

- прыжки с безопорными поворотами кругом;

- прыжки в форме высокого кача с безопорными поворотами на 360º и более;

- простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180°, 360°;

- простые отскоки с живота и спины с безопорными поворотами на 180°, 360° и более;

- кач и отскоки с живота и спины назад и вперед по четвертям и с полупереворотами и поворотами на 180, 360° в стойку на ногах, на спину, на живот.;

- отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке);

- комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями.

Занятие 133. Сальто назад.

- сальто, при повторениях «разбавленное» качем;

- сальто, при повторениях «разбавленное» качем с варьированием вращения по четвертям и высоте вылета;

- кач, $^{1}/_{4}$ на спину и $^{3}/_{4}$ сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением назад и соскоком сальто в яму с поролоном;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с управляемым попеременным смещением вперед-назад;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением вперед и сальто «ауэрбах» в яму;

- сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке;

- сальто выпрямившись в поролоновую яму, в сериях на сетке;

- сальто выпрямившись с поворотом на 360°;

- сальто выпрямившись с поворотом на 360°, 720° и более в яму;

- сальто на сетке с поворотом на 720° и более;

- двойное сальто в яму;

- двойное сальто на сетке;

- двойное сальто с варьированием вращения по четвертям;

- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке;

- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке с поворотами на 360º и более;
- тройное сальто в яму и на сетке.

Занятие 134. Сальто вперед.

- кач и сальто в яму;
- сальто на сетке;
- сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета;
- сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или $^{3}/_{4}$ на живот;
- сальто с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину согнувшись вперед на ноги или $^{3}/_{4}$ на живот;
- сальто в сериях с выходом вперед в яму;
- сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке;
- сальто выпрямившись;
- сальто с поворотами на 180°, 360°, 540° и более градусов в яму;
- двойное сальто в яму и на сетке;
- двойное сальто в яму и на сетке с поворотом кругом на втором;
- тройное сальто в яму.

Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами;
- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с использованием подкруток по четвертям;
- соединения типа «сальто назад - сальто вперед»;
- соединения типа сальто назад с поворотом на 180°, 540° - сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед;
- соединения типа сальто вперед с поворотом на 180°, 540° - сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад;
- соединения прыжков на уровне двойных сальто.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности выполнения упражнений на батуте.
- Основы хореографической подготовки.
- Упражнения на равновесие.
- Акробатические упражнения.

Уметь:

- Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».
- Типовые соединения и комбинированные прыжки.
- Сальто назад/вперед.
- Выполнять упражнения по специальной физической подготовки.

Таблица 7

Примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для СОп до трех лет

Дни недели	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Общая разминка (комплекс ОРУ) Акробатика – элементы обязательной программы Бревно- элементы обязательной программы. Брусья – элементы обязательной программы СФП – упражнения на гибкость	250	-

Среда	Хореографическая разминка Батут – прыжки с поворотами на 180, 360, 720, сальто вперед и назад. Брусья – размахивания в висе, подъёмы разгибом, подъем двумя. СФП – упражнения на гибкость и силу. Бег 10-15 м. на скорость Акробатическая разминка Хореография - упражнения у опоры Бревно- перевороты вперед, назад, боком. Прыжок – отработка наскока на мостик; прыжок на горку матов – переворот на спину.	200	-
Пятница		200	-

СФП – упражнения на гибкость Общая разминка.
Вольные упражнения – разучивание.
Суббота обязательных комбинаций. 150 - Брусья- подъём разгибом- отмах в стойку, оборот не касаясь- соскок.
Испытания по программе СФП.

Таблица 8

Примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для СОп до трех лет

Дни недели	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Общая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Прыжок: обязательный Брусья: элементы обязательной программы и материала учебной программы. Бревно: первая половина обязательной комбинации. В/упражнения: первые два соединения обязательных соединений.	200	-
Вторник	Хореографическая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Прыжок – переворот вперед на горку матов. Брусья – вторая половина обязательной комбинации. Батут – сальто вперед и назад СФП – упражнения на гибкость и силу мышц плечевого пояса.	200	-
Среда	Коллективная разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Вольные упражнения полностью 2 раза Прыжок: обязательный (8-10 раз) Брусья: выполнение комбинаций. СФП – по индивидуальному заданию.	180	2 2
Четверг	Активный отдых		
Пятница	Самостоятельная разминка. Все многоборье - работа над «отстающими элементами и соединениями». СФП – упражнения на силу и гибкость Батут – сдача контрольных элементов: сальто вперед, сальто назад, прыжок с поворотом на 360.	140	-
Суббота	Самостоятельная работа. Все многоборье: обязательные комбинации по 2 раза на каждом виде. Подведение итогов работы за неделю.	190	8

Таблица 9

Примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла в переходно-подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для СОп до трех лет

Дни недели	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Общая разминка Батут – прыжки, сальто прогнувшись. Брусья: базовая подготовка СФП: игровые упражнения.	180	-
Вторник	Активный отдых		
Среда	Общая разминка, подвижная игра Акробатика – с подкидного мостика сальто вперед с разбега. Брусья – размахивания в висе углом, подъём разгибом из виса углом. СФП – упражнения на силу мышц плечевого пояса.	110	-
Четверг	Активный отдых		
Пятница	Хореографическая разминка (35 мин) Жердь: большие обороты назад Бревно: перевороты боком, назад, вперед, фляк на низком бревне, соскоки. В/упр.: акробатические соединения, прыжки, повороты. Батут: прыжки на спину и со спины на ноги, то же с поворотом на 180 .	180	-
Суббота	Заключительная часть: ОФП. Акробатическая разминка (на дорожке) СФП – круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. (2 круга)	200	-

Подведение итогов работы за неделю.

Таблица 10

Примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для СОп свыше трех лет

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Общая разминка (комплекс ОРУ). Акробатика: элементы обязательной программы. Бревно: отработка прыжков, поворотов, равновесий из обязательной и произвольной программ. Брусья: большие обороты на верхней жерди, соскок. СФП: общий комплекс.	250	-
Вторник	Основной	Акробатическая разминка. В/упр: Разучивание обязательной программы Брусья, бревно - работа над базовыми элементами. СФП: упражнения на развитие	200	-

		гибкости.		
Среда	Ударный	Хореографическая разминка. Хореография, батутная подготовка. Прыжок: переворот вперед через коня. Отработка II фазы. Брусья, бревно – отработка элементов и соединений обязательной комбинации. СФП: по индивидуальным заданиям с акцентом на развитие выносливости.	250	-
Четверг	Восстановительный	Активный отдых		
Пятница	Основной	Разминка на батуте. Бревно: разучивание комбинации обязательной программы. Брусья: разучивание начала обязательной программы. Прыжок: переворот вперед через коня – акцент на толчок руками от коня. СФП: по индивидуальным заданиям с акцентом на развитие силы ног и прыгучести.		
Суббота	Основной	Общая разминка. Самостоятельная разминка (10 мин.) Многоборье: разучивание первой части обязательной программы. Контрольные испытания по СФП.	300	-

Таблица 11

Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для СОп свыше трех лет

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Общая разминка (комплекс ОРУ); Прыжок: обязательный (с облегченным приземлением) Брусья, бревно: отработка первой половины обязательной комбинации. СФП: упражнения для развития мышц плечевого пояса.	250	-
Вторник	Основной	Акробатическая разминка. Самостоятельная разминка (10 мин) Брусья, бревно, в/упр: тренировка основных трудных элементов и	250	-

		соединений произвольных комбинаций. Прыжок: произвольный (с облегченным приземлением). СФП: упражнения для развития гибкости и силы мышц ног.		
Среда	Ударный	Хореографическая разминка. Самостоятельная разминка (10 мин). Прыжок: обязательный. Брусья, бревно, в/упр.: отработка второй половины обязательных комбинаций. СФП: круговая тренировка (6-7 станций) один круг.	300	-
Четверг	Восстановительный	Активный отдых		
Пятница	Основной	Общая разминка (комплекс ОРУ). Самостоятельная разминка. Прыжок: обязательный 6-8 раз. Брусья, бревно, в/упр.: отработка отдельных частей и соединений, выполнение комбинаций целиком. СФП: по индивидуальным заданиям.	250	
Суббота	Основной	Разминка на батуте. Самостоятельная разминка (20мин) Многоборье: элементы и соединения произвольной программы. СФП: по индивидуальным заданиям. Подведение итогов за неделю.		9 9

Таблица 12

Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе специализированной подготовки для СОп свыше трех лет

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Акробатическая разминка. Самостоятельная разминка. Многоборье: элементы и соединения, отдельные комбинации обязательной и произвольной программ. СФП: по индивидуальным заданиям.	250	6-8
Вторник	Основной	Самостоятельная разминка Многоборье: обязательная программа - первая комбинация разминочная, вторая контрольная.	200	8

		После прохождения многоборья еще раз комбинация на бревне без предварительной разминки. СФП: по индивидуальным заданиям.		
Среда	Ударный	Хореографическая разминка. Самостоятельная разминка (20 мин). Многоборье: элементы и соединения, комбинации произвольной программы. СФП: по индивидуальным заданиям с акцентом на развитее гибкости.	200	4-5
Четверг	Основной	Самостоятельная разминка, в том числе и на снарядах (50 мин) Многоборье: произвольная программа. Упражнения на расслабление.	200	6
Пятница	Основной	Акробатическая разминка Многоборье: отдельные элементы и соединения из обязательной и произвольной программ (что плохо). СФП: упражнения на гибкость.	200	
Суббота	Основной	Разминка на батуте. Самостоятельная разминка. Хореографическая подготовка. Бревно, в/упр.: отработка гимнастических элементов и соединений. Прыжок: произвольный. СФП: спортивная игра.	200	

Таблица 13

Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для СОп свыше трех лет

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Акробатика (элементы произвольной программы); 3-4 вида обязательной программы – 1/2 комбинации (где хорошо – комбинация целиком). Хореография. СФП – упражнения на силу.	200 100	3
Вторник	Ударный	Общая разминка (малая		4

		акробатика), 4 вида произвольной программы – где возможно комбинация целиком; упражнения на расслабление. Акробатика – обязательная программа, совершенствование. СФП – упражнения на гибкость.	250 100	
Среда	Ударный	Индивидуальная разминка (по заданию), 4 вида обязательной программы комбинация целиком, Упражнения на расслабление. Хореография, упражнения на силу.	250 150	8
Четверг	Восстановительный	Хореографическая подготовка: комплекс контрольных нормативов по ТП; СФП – упражнения игрового характера.	100	
Пятница	Ударный	Индивидуальная разминка; Многоборье: произвольная программа; упражнения на расслабление. СФП – упражнения на гибкость.	250	8
Суббота	Основной	Коллективная разминка; Многоборье: обязательная и произвольная программа-элементы и соединения, СФП – упор на выносливость.	200	8

Таблица 14

Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для СОп свыше трех лет

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Хореографическая подготовка. Акробатическая подготовка; обязательная комбинация – элементы и соединения (что плохо). СФП – упражнения на гибкость, на силу.	150 150	3

Вторник	Ударный	Акробатическая подготовка; Многоборье: произвольная программа – элементы и соединения (что плохо), упражнения на расслабление. Хореографическая подготовка. СФП – упражнения на силу.	200 150	4
Среда	Восстановительный	Коллективная разминка; 3 вида обязательной и произвольной программы – базовые элементы и соединения; СФП – упражнения на силу. Батутная подготовка. Игры.	100 120	
Четверг	Основной	Коллективная разминка;2-3 вида обязательной программы – элементы и соединения (что хорошо); упражнения на расслабление.	100	
Пятница	Основной	Индивидуальная разминка; Многоборье: обязательная программа Контрольная тренировка (модель соревнований) СФП – упражнения на силу и гибкость.	250	4
Суббота	Основной	Коллективная разминка; 2-3 вида произвольной программы-элементы и соединения (что хорошо) Упражнения на расслабление. СФП – упор на выносливость.	200	

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 1, 2, 3 – 26 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5 – 73 часа

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 1, 2, 3 – 10 часов
У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп – 4, 5 – 14 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 2007. —336 с, ил.

2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.

3. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.

4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.

5. 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.

6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.

7. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. № 1676-р «О утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

8. Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика».