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» (девочки, девушки, юниорки, женщины)

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 на этапах:

Стартовый уровень – 3 года (с 5 до 7 лет)
Базовый уровень – 2 года (с 6 до 9 лет)
Продвинутый уровень – 5 лет (с 7 до 16 лет)

Авторы разработчики:
Гренко О.А., заведующий отделением
Андрущак Е.С., инструктор-методист

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……1
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ……..…12
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……...…12
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки…….……12
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки……..13
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…….14
2.6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой, материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем……16
2.7. Планы применения восстановительных средств……17
2.8. Планы антидопинговых мероприятий…….19
2.8.1.Определения терминов……19
2.8.2. Общая информация по антидопингу…….20
2.8.3. План антидопинговых мероприятий……21
2.9. Планы инструкторской и судейской практики……...25
2.10. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся, организации систематического медицинского контроля……27
2.10.1. Требования к медико-биологическому обеспечению обучающихся…...27
2.10.2. Организации систематического медицинского контроля…….28
2.11. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки……...30
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……31
2.12.1. Виды контроля подготовки……..31
2.12.2. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке…….31
2.13. Контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, методические указания по организации тестирования……34
III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)……50
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……51
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА».52
VI. ПРИЛОЖЕНИЕ……...53

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки, девушки, юниорки, женщины) (далее - Программа) (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»; 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».

Адресат

Программа предназначена для детей (девочек) в возрасте от 5 до 16 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети (девочки), 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).

Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, в случае вакантных мест в группе, сдачи нормативов на зачисление и не влечет за собой не выполнение данной программы.

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 гимнасток 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 гимнасток, 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 гимнасток, 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		234 часа	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	312 часов	с 6 до 9 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	416 часов			
Продвинутый уровень	До трех лет	520 часов	с 7 до 16 лет	Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных элементов соответствующих программ. Воспитание специальных психических качеств. Приобретение соревновательного опыта.	- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - состояние здоровья спортсменов
	Свыше трех лет	728 часов			

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 2.13 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:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастики – специализированный спортивный зал 746,7 м² оборудованный комплектами гимнастических снарядов для женского отделения;
- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- балкон для занятия хореографической подготовкой из расчета на 12 обучающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие;
- в спортивном зале специально оборудованное место с хореографическими станками; зеркалами, расположенными от уровня пола на высоту не менее 1 м;
- места для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки обучающихся.

На женском отделении гимнастические снаряды: ковер для вольных упражнений, гимнастическое бревно, опорный прыжок, брусья разновысокие.

Зал оборудован гимнастическими матами, спортивными вспомогательными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки обучающихся.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки виду спорта «спортивная гимнастика» (пункт № 5 к настоящим БТ к ДОП в области ФК и С (СОЭ) по виду спорта «спортивная гимнастика»);
- обеспечение 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»);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровое обеспечение

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки 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	девочки	мальчики	девочки	
Стартовый уровень	до 3	5		8	7	15-25
Базовый уровень	1-3	6	5	10	9	10-20
Продвинутый уровень	1-8	9	8	18	17	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		
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	
	3-й	СОб-2	
Продвинутый уровень	1-й	СОп-1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения программы.

	2-й	СОп-2	Выполнение комплексов контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, тестов индивидуального отбора. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (не менее 1)
	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	
	6-й	СОп-6	

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» утвержденному приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» от 25.10.2023 № 77-О.

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)	3-4,5	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Количество тренировок в неделю	2-3	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

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 (%)	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 Планом мероприятий.

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 7 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 9 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 7 до 16 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»)

Спортивная экипировка из расчета на одного обучающегося					
№ п/п	**Наименование спортивной экипировке**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Продвинутый уровень подготовки**	
				Кол-во	**Планируемый срок полезного использования (лет) ***
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	1	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	1	1
5.	Накладки наладонные (женские)	штук	на обучающегося	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	штук	на обучающегося	1	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	1	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	1	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 оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	1
11.	Дорожка акробатическая фиберглассовая и (или) на пружинах	комплект	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	1
16.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
19.	Конь гимнастический маховый	штук	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
21.	Магнезия спортивная	кг	на человека
			0,2
22.	Магнезница закрытая	штук	4
23.	Мат гимнастический	штук	50
24.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	1
26.	Мостик гимнастический	штук	6
27.	Музыкальный центр	штук	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	10
29.	Палка гимнастическая	штук	10
30.	Палка для остановки колец	штук	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
34.	Подставка для страховки	штук	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 $м^3$ ямы)	кг	40

36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	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**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
	Вид программы	**Тема**			
Стартовый/ базовый уровень	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

					http://list.rusada.ru/ (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	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	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Продвинутый уровень	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	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	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		средств»			
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).

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»

РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

Дисквалификации

Образовательный антидопинговый онлайн-курс

РУСАДА
ЗА ЧЕСТНЫЙ И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!

Официальный сервис по проверке препаратов

ADAMS
ANTI-DOPING ADMINISTRATION AND MANAGEMENT SYSTEM

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 перевариваюшихся 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 гимнасток 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 аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика» от _____ № _____, 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) (приложение № 8).

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
			девочки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более
			11,0	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее
			3	5
1.3.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	не менее
			-	6
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	не менее
			-	+5
1.5	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	2	-
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			85	115
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных	количество раз	не менее	не менее
			5	6

	ног в положение «угол»			
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее	не менее
			-	6
2.3	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	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	6
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**
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более
			10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			21
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее
			3
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее
			10
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
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени	с	не менее

	прижаты к груди. Фиксация положения		10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5
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 (девочки)

Баллы	Скорость		Скоростно-силовые				Сила				Гибкость			Смелость	Координация	
	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наскоки на скамейку (кол-во раз)		Подтягивание (кол-во раз)		Угол в висе (на время, сек)		Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет						
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к ногам, ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу, ноги выпрямлены	Качество исполнения: ходьба без падений и наклонов в стороны	Качество выполнения: сохранять ритм прыжков и положение тела в прыжках	Качество исполнения: правильная группировка и направление движения
4.5			115	105	23	13			23	17						
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15						
3.5			100	95	15	8	3		15	13						
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10						
2.5			90	85	10	5		1	10	8						
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6						
1.5			80	75	3	3			3	4						
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2						
Вступительный балл – от 44 и выше. **Возраст – 4-5 лет и 6-7 лет.** **Внешний вид: 4-5 лет- рост до 115 см, вес до 17 кг; 6-7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг**																

Таблица 18

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» (девочки) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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	2.4
	Челночный бег 3х10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Вис на согнутых руках. Фиксация положения.	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)	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
1.0	11,0	3	2	85	5	5.00	4.00	2.00
0.0	более 11,0	менее 3	менее 2	менее 85	менее 5	менее 5.00	менее 4.00	менее 2.00
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Таблица № 19, таблица № 20)								
Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с таблицей № 19), не менее 44 баллов (в соответствии с таблицей № 20) Возраст – девочки 6-7 лет Если кандидат 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 19

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)
(после прохождения стартового уровня подготовки)

Баллы	**Мост из положения лежа (из 5 .0)**	**Наклон ноги вместе (из 5.0)**	**Ходьба по бревну (из 5.0)**	**Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)**	**Бег (на время)**	**Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет**	**Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет**	**Угол в висе (на время)**
10.0				**6**	**5.30**	**5 с**	**15 с**	**30 с**
9.5						**6-7 с**	**16-17 с**	**25 с**
9.0				**5**	**6.00**	**8 с**	**18 с**	**20 с**
8.5						**9-10 с**	**19-20 с**	**15 с**
8.0				**4**	**6.30**	**11с**	**21 с**	**13 с**
7.5						**12-13 с**	**22-23 с**	**11 с**
7.0				**3**	**7.00**	**14 с**	**24 с**	**10 с**
6.5						**15-16 с**	**25-26 с**	
6.0					**7.30**	**17 с**	**27 с**	**8 с**
5.5						**18-19 с**	**28-29 с**	
5.0	**Качество исполнения: руки и ноги**	**Качество исполнения: живот и грудь плотно** прижаты **к полу**	**Качество исполнения ходьбы без наклонов в стороны**	**2**	**8.00**	**20 с**	**30 с**	
4.5						**21-22 с**	**31-32 с**	**6 с**
4.0					**8.30**	**23 с**	**33 с**	
3.5								
3.0				**1**	**9.00**	**26 с**	**36 с**	**4 с**
2.5								
2.0						**29 с**	**39 с**	
1.5								**2 с**
1.0						**32 с**	**42 с**	**1 с**
0.5								
Вступительный балл – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р. Возраст – девочки 6 – 7 лет; Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг.								

Таблица 20

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)
(без прохождения стартового уровня подготовки)

Баллы	Скорость		Скоростно-силовые				Сила				Гибкость			Смелость	Координация	
	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек) для 7 лет/ для 6 лет		Прыжок в длину с места (см) для 7 лет/ для 6 лет		Наскоки на скамейку (кол-во раз) для 7 лет/ для 6 лет		Подтягивание (кол-во раз) для 7 лет/ для 6 лет		Угол в висе (на время, сек) для 7 лет/ для 6 лет		Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к ногам, ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу, ноги выпрямлены	Качество исполнения: ходьба без падений и наклонов в стороны	Качество выполнения: сохранять ритм прыжков и положение тела в прыжках	Качество исполнения: правильная группировка и направление движения
4.5			115	105	23	13			23	17						
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15						
3.5			100	95	15	8	3		15	13						
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10						
2.5			90	85	10	5		1	10	8						
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6						
1.5			80	75	3	3			3	4						
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2						
Вступительный балл – от 44 и выше. Возраст – девочки 6-7 лет. Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 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» (девочки) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (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)	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	10.50	5	6	+5	115	6	6.00	6.00
0.0	более 10.50	менее 5	менее 6	менее +5	менее 115	менее 6	менее 6.00	менее 6.00
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Таблица № 22)								
Переводной балл – 8 и не менее 49 баллов (в соответствии с таблицей № 22) Если обучающаяся выполнила 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 22

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Прыжок в длину с места	Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Бег 20 м (на время)	Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Угол в висе, держать (на время)	Мост из 5.0	Наклон ноги вместе из 5.0
10.0	11	150	15	4.00	40	45 с		
9.5	10	140	14-13		35	40 с		
9.0	9	130	12-11	4.30	30	35 с		
8.5	8	120	10		27	30 с		
8.0	7	110	9	5.00	23	25 с		
7.5	6	100	8		20	20 с		
7.0	5	95	7	5.30	19	18 с		
6.5	4	90	6		18	16 с		
6.0	3	85	5	6.00	17	14 с		
5.5	2	80	4		16	12 с		
5.0	1	75	3	6.30	15	10 с	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу
4.5	-	70	2		14	9 с		
4.0	-	65	1	7.00	-	8 с		
3.5	-	60	-	-	-	7 с		
3.0	-	55	-	-	-	6 с		
2.5	-	50	-	-	-	5 с		
2.0	-	-	-	-	-	4 с		
1.5	-	-	-	-	-	3 с		
1.0	-	-	-	-	-	2 с		
0.5	-	-	-	-	-	1 с		

Переводной балл - от 49 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.
Возраст – девочки 7 лет, 8 лет, 9 лет.
Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг; 8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг.

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	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)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 24) **Если обучающаяся выполнила 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 при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Угол в упоре (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	20	17	35	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	16	30	50 с				
9.0	15	15	25	40 с				
8.5	13		20	35 с				
8.0	10	14	15	30 с				
7.5				25 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		13	10	20 с				
6.5			9	17 с				
6.0	5	12	8	15 с				
5.5			7	14 с				
5.0	4		6	13 с				
4.5		11	5	12 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0				11 с				
3.5			4	10 с				
3.0	3	10						
2.5	2		3		Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			5 с				
1.5			2					
1.0				3 с				
0.5			1					

Переводной балл - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.
Возраст – девушки 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет.
Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг;
8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг, 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг.

Таблица 25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	**10.40**	**4.80**	**7**	**+5**	**120**	**21**	**Выполнено**	**3**	**10**	**5**	**10.00**	**10.00**	**40.00**	**5.00**
0.0	**более 10.40**	**более 4.80**	**менее 7**	**менее +5**	**менее 120**	**менее 21**	**Не выполнено**	**менее 3**	**менее 10**	**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 № 26)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 26) **Если обучающаяся выполнила 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 26

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м. за 1 мин. (линии)	Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Угол в упоре на бревне (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	9-10	35	17	9-10	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	30	16	8-9	50 с				
9.0	7	25	15	7	40 с				
8.5	6	20		6	35 с				
8.0	5	15	14	5	30 с				
7.5					25 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	10	13	4	20 с				
6.5		9			17 с				
6.0		8	12		15 с				
5.5	3	7		3	14 с				
5.0		6			13 с				
4.5		5	11		12 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	11 с				
3.5		4			10 с				
3.0			10						
2.5		3				Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1	5 с				
1.5		2							
1.0					3 с				
0.5		1							

Переводной балл - от 63 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский разряд.
Возраст – девушки 8 лет, 9 лет, 10 лет, 11 лет.
Внешний вид гимнасток: 8 лет - рост до 125 см, вес до 24 кг;
9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг; 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет - рост до 140 см, вес до 32 кг.

Таблица 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 3 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	**10.40**	**4.80**	**7**	**+5**	**120**	**21**	**Выполнено**	**3**	**10**	**5**	**10.00**	**10.00**	**40.00**	**5.00**
0.0	**более 10.40**	**более 4.80**	**менее 7**	**менее +5**	**менее 120**	**менее 21**	**Не выполнено**	**менее 3**	**менее 10**	**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 № 28)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 28) **Если обучающаяся выполнила 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 28

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 3 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин. (линии)	Спичаг (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога с 20 см	Шпагат левая нога с 20 см	Поперечный шпагат с 20 см
10.0	20	35	17	9-10	15 с	9-10	9-10	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	30	16	8-9	14 с	8-9	8-9			
9.0	15	25	15	7	13 с	7	7			
8.5	13	20		6	12 с	6	6			
8.0	10	15	14	5	11 с	5	5			
7.5					10 с			Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		10	13	4	9 с	4	4			
6.5		9			8 с					
6.0	5	8	12		7 с					
5.5		7		3		3	3			
5.0	4	6			6 с					
4.5		5	11					До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0				2	5 с	2	2			
3.5		4								
3.0	3		10		4 с					
2.5	2	3						10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1	3 с	1	1			
1.5		2								
1.0					2 с					
0.5		1			1 с					

Переводной бал – от 70 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 спортивный разряд.
Возраст – девушки 9 лет, 10 лет, 11 лет, 12 лет.
Внешний вид гимнасток: 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг:
10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг.

Таблица 29

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 4 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	**10.40**	**4.80**	**7**	**+5**	**120**	**21**	**Выполнено**	**3**	**10**	**5**	**10.00**	**10.00**	**40.00**	**5.00**
0.0	**более 10.40**	**более 4.80**	**менее 7**	**менее +5**	**менее 120**	**менее 21**	**Не выполнено**	**менее 3**	**менее 10**	**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 № 30)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 30) **Если обучающаяся выполнила 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 30

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 4 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	**9-10**	**30 с**	**25**	**9-10**	**30 с**	**14-15**	**40 с**	**14-15**	**Полное касание пола**	**Полное касание пола**	**Полное касание пола**
9.5	**8-9**	**35 с**	**24**	**8-9**	**28 с**	**13-14**	**35 с**	**13-14**			
9.0	**7**	**40 с**	**23**	**7**	**25 с**	**12-13**	**30 с**	**12-13**			
8.5	**6**	**45 с**		**6**	**23 с**	**11-12**		**11-12**			
8.0	**5**	**50 с**	**22**	**5**	**20 с**	**10**	**25 с**	**10**			
7.5					**18 с**	**9**		**9**	**Неполное касание пола**	**Неполное касание пола**	**Неполное касание пола**
7.0	**4**	**60 с**	**21**	**4**	**15 с**	**8**	**20 с**	**8**			
6.5						**7**		**7**			
6.0			**20**		**13 с**	**6**		**6**			
5.5	**3**	**70 с**		**3**		**5**	**15 с**	**5**			
5.0					**10 с**						
4.5			**19**			**4**		**4**	**До пола 8 см**	**До пола 8 см**	**До пола 8 см**
4.0	**2**			**2**	**8 с**		**10 с**				
3.5		**80 с**				**3**		**3**			
3.0			**18**								
2.5					**5 с**				**10-15 см**	**10-15 см**	**10-15 см**
2.0	**1**			**1**		**2**	**5 с**	**2**			
1.5			**17**								
1.0		**90 с**			**3 с**	**1**	**3 с**	**1**			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.
Возраст – девочки 10 лет, 11 лет, 12 лет, 13 лет.
Внешний вид гимнасток: 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг;
11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг.

Таблица 31

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 5 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика»

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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	**10.40**	**4.80**	**7**	**+5**	**120**	**21**	**Выполнено**	**3**	**10**	**5**	**10.00**	**10.00**	**40.00**	**5.00**
0.0	**более 10.40**	**более 4.80**	**менее 7**	**менее +5**	**менее 120**	**менее 21**	**Не выполнено**	**менее 3**	**менее 10**	**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 № 32)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 32) **Если обучающаяся выполнила 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 32

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 5 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.
Возраст – 11 лет, 12 лет, 13 лет, 14 лет и старше.
Внешний вид гимнасток: 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг;
12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг; 14 лет и старше – рост до 155 см, вес до 45 кг.

Таблица 33

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 6 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.
Возраст – 11 лет, 12 лет, 13 лет, 14 лет и старше.
Внешний вид гимнасток: 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг;
12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг; 14 лет и старше – рост до 155 см, вес до 45 кг.

2.13.1. Методические рекомендации по организации тестирования (Приложение №9)

III. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН (УЧЕБНЫЙ ПЛАН)

Годовой учебно-тренировочный план (учебный план) подписывается руководителем СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и публикуется на сайте организации, осуществляющей дополнительную общеразвивающую программу в разделе «Сведения об образовательной организации», «Образование» https://www.kometaspb.ru/obrazovanie/.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график подписывается руководителем СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» и публикуется на сайте организации, осуществляющей дополнительную общеразвивающую программу в разделе «Сведения об образовательной организации», «Образование» https://www.kometaspb.ru/obrazovanie/.

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 № 10.

VI. 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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

• спортсмены стартового и базового уровня подготовки.

Цель:

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

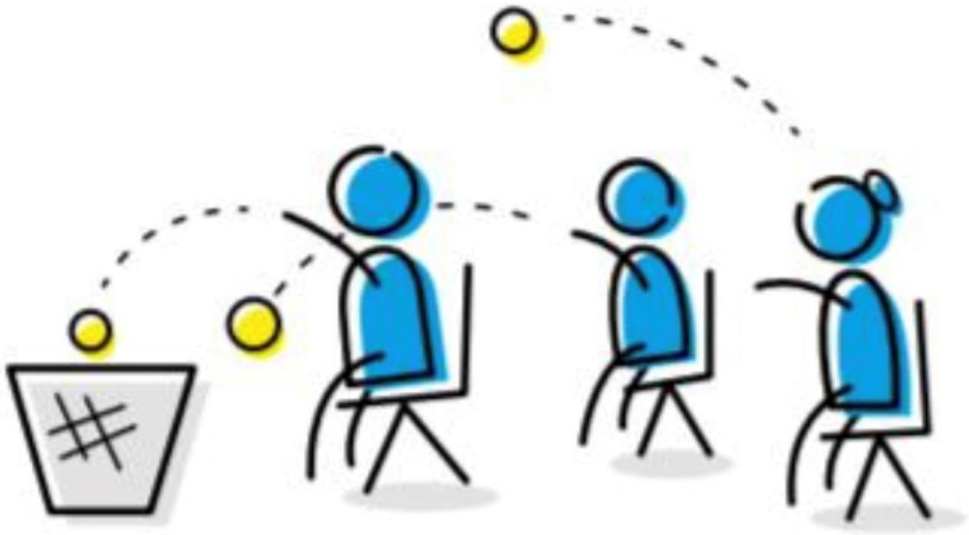
• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

• равенство и справедливость;
• роль правил в спорте;
• важность стратегии;
• необходимость разделения ответственности;
• гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

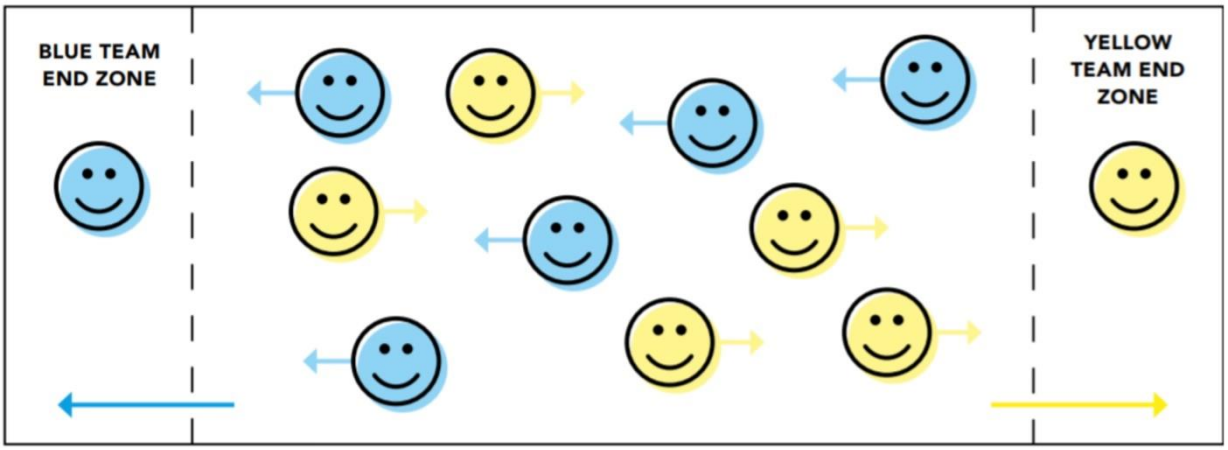
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, на две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику.

По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• что не относится к ценностям спорта?

• почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

4 Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение № 3

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

• спортсмены всех уровней подготовки;
• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

• ознакомление с Запрещенным списком;
• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
• отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
• маскирует использование других запрещенных субстанций;
• запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
• запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

• list.rusada.ru
• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
• менее строгие стандарты качества;
• риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

• критерии получения разрешения на ТИ;
• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
• ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 4

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

• родители учащихся общеобразовательных учреждений;

• родители спортсменов стартового и базового уровня подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• роль родителей в системе профилактики употребления допинга;

• группы риска;

• проблема допинга вне профессионального спорта;

• знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• последствия допинга;

• деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 5

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение № 6

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

• определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

• ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;

• ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;

• ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;

• раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;

• ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;

• ознакомление с порядок получения разрешения на ТИ;

• формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;

• формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

• актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;

• определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;

• виды нарушений антидопинговых правил;

• профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.

• ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;

• сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;

• процедура допинг-контроля;

• пулы тестирования и система ADAMS;

• правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 7

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение №8

Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Что такое гимнастическая терминология?
а) Система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.
б) Форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.
в) Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

2. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?
а) Перекат с доставанием пола ногами за головой
б) Стойка
в) Перекат
г) Стойка на лопатках

3. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперёд в группировке?
а) Опора головой о мат
б) Энергичное отталкивание ногами
в) Круглая спина
г) Прижимание к груди согнутых ног

4. Выберите ряд, в котором указаны все фазы опорного прыжка:
а) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление
б) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление
в) Разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
г) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление

5. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется ...
а) Выпад
б) Полушпагат
в) Сед с предельно разведенными ногами в стороны:
г) Шпагат

6. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:
а) Сформированность, развитие, совершенствование
б) Краткость, точность, доступность
в) Признательность, отрицательность

7. Какие упражнения в выступлении на кольцах выполняются сложнее?
а) Динамические
б) Статические

8. Дайте определение опорным прыжкам:
а) Прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.
б) Прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.
в) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

9. Где обычно выполняются упражнение на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов?
а) На бревне
б) На брусьях
в) На дорожке
г) На скамейке

10. Что такое кач?
а) Прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами
б) Преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним
в) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

11. Из скольких видов соревнований состоит мужская программа в спортивной гимнастике?
а) 5
б) 6
в) 4
г) 3

12. Определите, что такое хват сверху:
а) Хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу
б) Хват, при котором руки гимнасты скрещены
в) Хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед

13. Сколько по времени длится выступление у женщин в вольных упражнениях?
а) 70 секунд
б) 60 секунд
в) 80 секунд
г) 90 секунд

14. Что такое простые прыжки?
а) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении
б) Прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками
в) Прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами

15. Определите, что такое хват снизу:
а) Хват, при котором положение кистей противоположно хвату сверху
б) Хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу
в) Хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед

16. Какой жест гимнаста сигнализирует о начале и конце упражнения?
а) Помахать судьям руками
б) Шаг вперед и поклон

в) Поднятие одной или двух рук вверх

17. Сколько времени дается для возобновления упражнения при падении?
а) 30 сек
б) Не дается
в) 1 мин
г) 10 сек
18. Как называется сочетание нескольких видов акробатических элементов?
а) Комплекс
б) Комбинация
в) Каскад
г) Упражнения
19. Какой вид программы есть в спортивной гимнастике?
а) показательная
б) основная
в) обязательная
г) соревновательная
20. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется:
а) Переворот
б) Колесо
в) Сальто
г) Стойка на руках

21. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие.
А) гимнастика
Б) акробатика
В) спорт
Г) физическая культура

22. Гимнастические упражнения:
А) могут улучшать различные физические способности
Б) способствуют равномерному развитию мускулатуры
В) формируют красивую осанку
Г) улучшают деятельность внутренних органов и систем организма
Д) способствуют развитию ожирения

23.Впервые слово «гимнастика» появилось
А) у древних римлян в VIII в. до н. э.
Б) у древних греков в VIII в. до н. э.
В) у древних римлян в XII в. до н. э.
Г) у древних греков в VII в. до н. э.

24. «Гимнастика» в переводе с греческого означает:
А) «ВЫПОЛНЯЮ, УПРАЖНЯЮ»
Б) «ТРЕНИРУЮ, УПРАЖНЯЮ»
В) «ТРЕНИРУЮ, ЗАНИМАЮСЬ»

25. Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел:
А) Петр I

Б) Петр II
В) Николай I

26. Абсолютными олимпийскими чемпионами в разные годы были среди мужчин:
А) В. Чукарин
Б) Б. Шахлин
В) В. Чкалов
Г) А. Немов
Д) А. Батин

27. Обладатель девяти золотых, пяти серебряных и четырех бронзовых олимпийских медалей.(спортивная гимнастика) Являлась самой титулованной спортсменкой за всю историю Олимпиад до 31 июля 2012 года:
А) Лариса Селезнева
Б) Клара Латынина
В) Лариса Латынина

28. Программа соревнований по спортивной гимнастике состоит
А) у мужчин из 6 видов, у женщин из 4 видов
Б) у мужчин из 4 видов, у женщин из 6 видов
В) у мужчин из 6 видов, у женщин из 6 видов
Г) у мужчин из 4 видов, у женщин из 4 видов

29. В мужское многоборье входят
А) вольные упражнения
Б) упражнения на коне с ручками
В) упражнения на перпендикулярных брусьях
Г) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину
Д) опорный прыжок через гимнастического коня в длину

30. Женщины выполняют
А) упражнения на низких брусьях
Б) вольные упражнения
В) на гимнастическом палке
Г) упражнения на брусьях разной высоты
Д) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину

31. Гимнасты соревнуются по двум программам:
А) обязательной
Б) произвольной
В) вынужденной
Г) большой и маленькой

32. Во всех видах гимнастического многоборья, кроме опорных прыжков, для выполнения упражнения представляется
А) одна попытка, в опорных прыжках – две.
Б) две попытки, в опорных прыжках – три.
В) три попытки, в опорных прыжках – две.

33. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно
А) с друзьями или самостоятельно
Б) самостоятельно, но соблюдая технику упражнений

В) только с преподавателем (тренером) или его помощником
Г) только с преподавателем

34. Началом и окончанием выполнения упражнения является
А) основная стойка
Б) стойка на руках
В) свисток судьи

35. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?
А) страховкой
Б) вниманием
В) опасность
Г) объяснением

36. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

А) Самоконтроль
Б) Неуклонность
В) Дисциплинированность
Г) Хулиганство

37. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, обучающихся физической культурой и спортом называют…
А) Жизненным фактором
Б) Спортивной метрологией
В) Врачебным контролем
Г) Физиологие

38. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение …….
А) техники
Б) движения
В) упражнения
Г) тактики

39. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, дейс твующих на тело гимнаста, равна нулю их называют…
А) Статическими
Б) Двигательными
В) Скоростными
Г) Ускоренными

40. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют…

Быстрыми

А) Динамическими

Б) Ускоренными

В) Взрывными

41. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.

А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена

Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте

Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

42. Если я уважаю свой спорт и хочу быть достойным спортсменом, то мне необходимо:

А) Стремиться к победе любым путем

Б) Добиться преимущества над соперником

В) Если я проиграл, то нужно было где-то обмануть

Г) Ни один из вышеперечисленных ответов

43. Что делать, если Вы должны принимать то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно

Б) Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций

С) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина

Д) Все препараты, которые дает врач, безопасны

44. Действия спортсмена в случае болезни при посещении врача:

А) Про необходимости подать запрос на терапевтическое использование

Б) Проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА

В) Предупредить врача о том, что перед ним спортсмен

Г) Предупредить свою Антидопинговую организацию

Д) Предупредить свою национальную спортивную федерацию.

45. Выберите верное утверждение:

А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА

Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета

В) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской федерации

Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

Ответы:

Вопрос	Ответ
1	В
2	Г
3	А
4	А
5	Г
6	Б
7	Б
8	Б
9	А
10	В
11	Б
12	В
13	Г
14	Б
15	А
16	В
17	А
18	Б
19	В
20	А
21	А
22	А, Б, В, Г
23	Б

Вопрос	Ответ
24	Б
25	А
26	А, Б, Г
27	В
28	А
29	А, Б, Д
30	Б, Г, Д
31	А, Б
32	А
33	В
34	А
35	А
36	В
37	В
38	В
39	А
40	А
41	А
42	Г
43	Б
44	А, Б, В
45	В

Приложение № 9

Методические рекомендации по организации тестирования

Методические рекомендации по организации тестирования для зачисления и перевода на базовый уровень подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки	
1.1. Челночный бег 3х10 м (с)	Челночный бег 3х10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале (на гимнастическом ковре или дорожке для разбега) либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды: спортивная или гимнастический купальник. Челночный бег 3х10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. **Техника выполнения испытания:** По команде *«На старт»* тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде *«Внимание!»*, слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде *«Марш!»* (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться подбородком пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - нарушение требований к исходному положению;

	- нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
1.3. Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на низкой перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); - нарушение техники выполнения испытания: - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; - подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины; - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.5. Прыжок в длину с места	Испытание проводится в гимнастическом зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или

толчком двумя ногами (см)	применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; **Ошибки при выполнении испытания:** - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
2. Нормативы специальной физической подготовки	
2.1. И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов). **Ошибка, при которой выполнение завершается:** - угол в коленных суставах.
2.2. Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. Как только участник поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. **Ошибки, при которых секундомер останавливается:** - угол в коленных суставах; - опускание или поднимание ног выше или ниже угла 90°.
2.3. Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°.

	<u>Ошибки, при выполнении испытания:</u> - ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. - ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. - руки и ноги широко расставлены. - голова наклонена вперед.
3. Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год согласно уровню подготовки)	
3.1. Мост из положения лежа (из 5 .0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **<u>Техника выполнения испытания:</u>** Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°. **<u>Ошибки, при выполнении испытания:</u>** - ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. - ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. - руки и ноги широко расставлены. - голова наклонена вперед.
3.2. Наклон ноги вместе (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **<u>Техника выполнения испытания:</u>** Наклон вперед выполняется из положения сед ноги вместе, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. **<u>Ошибки при выполнении испытания:</u>** - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
3.3. Ходьба по бревну (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на низком гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. **<u>Техника выполнения испытания:</u>** И.П. – о.с. Ходьба по низкому бревну со страховкой тренера. Встать на низкое бревно на всю стопу, руки в стороны. Шаг по бревну с носка, взгляд на бревно. Дойдя до конца бревна соскок в полуприсед, руки вперед. **<u>Ошибка, при выполнении испытания:</u>** - потеря равновесия и уход с бревна.
3.4. Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. **<u>Техника выполнения испытания:</u>** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,

	руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. **Ошибки, при выполнении испытания:** - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
3.5. Бег 20 м (на время)	Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды: гимнастический купальник. Бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. **Техника выполнения испытания:** По команде *«На старт»* тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде *«Внимание!»*, слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде *«Марш!»* (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пробегая её. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. **Ошибка при выполнении испытания:** - старт участника раньше команды стартера *«Марш!»*.
3.6. Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – о.с. Из положения о.с., выполняется полуприсед, руки назад, затем прыжок на мат, руки вперед. Спрыгивание с мата в полуприсед. **Ошибки при выполнении испытания:** - напрыгивание на мат на одну ногу; - спрыгивание с мата на одну ногу.
3.7. Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – о.с. Из положения о.с., выполняется полуприсед, руки назад, затем прыжок на мат, руки вперед. Спрыгивание с мата в полуприсед. **Ошибки при выполнении испытания:**

	- напрыгивание на мат на одну ногу; - спрыгивание с мата на одну ногу.
3.8. Угол в висе (на время)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, пальцы ног натянуты, туловище прижато к гимнастической стенке. По команде поднимание прямых ног до угла 90 градусов, положение фиксируется, включается секундомер. Секундомер выключается при опускании ног или при длительном угле в коленных суставах. **Ошибка при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах.
3.9. Прыжок в длину с места (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; **Ошибки при выполнении испытания:** - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
3.10. Наскоки на скамейку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Скамейка должна быть зафиксирована. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Исходное положение тела: стоя прямо, перед скамейкой, стопы на ширине плеч, руки вдоль тела. Конечное положение тела: стоя прямо, на скамейке, ноги и корпус полностью выпрямлены, находятся на одной линии. Выполнение: из положения стоя прямо, прийти в положение полуприседа, как при выпрыгивании, отвести руки назад, затем, оттолкнувшись двумя ногами от пола одновременно с махом руками вверх, одним мощным движением запрыгнуть на скамейку на две ноги в положение полуприседа (седа), затем полностью распрямиться в коленном и тазобедренном суставах так, чтобы они оказались на одной линии так, чтобы можно было визуально оценить фиксацию. Затем вернуться в исходное положение прыжком спиной назад. Спортсмену разрешается опираться руками в бедра при напрыгивании.

	Ошибки при выполнении испытания: - напрыгивание на скамейку на одну ногу; - спрыгивание со скамейки на одну ногу.
3.11. Подтягивание (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на зафиксированной перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. **Ошибки при выполнении испытания:** - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
3.12. Угол в висе (на время, сек)	Испытание проводится в спортивном зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Хват руками сверху, ноги в коленных суставах выпрямлены, носки натянуты. Как только участник поднимает и фиксирует ноги под углом 90° между туловищем и поднятыми прямыми ногами, включается секундомер. **Ошибки, при которых секундомер останавливается:** - угол в коленных суставах; - опускание или поднимание ног выше или ниже угла 90°.
3.13. Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленных суставах, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост». Отклонение плеч от вертикали не более 45°. **Ошибки, при выполнении испытания:** - ноги в коленных суставах согнуты, стопы на пальцах. - ноги согнуты в коленных суставах, плечи смещены от точек опоры кистей. - руки и ноги широко расставлены. - голова наклонена вперед.

3.14. Складка ноги вместе (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Наклон вперед выполняется из положения сед ноги вместе, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. **Ошибки при выполнении испытания:** - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
3.15. Складка ноги врозь (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Наклон вперед выполняется из положения сед ноги врозь, ноги выпрямлены в коленных суставах. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. **Ошибки при выполнении испытания:** - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
3.16. Ходьба по бревну (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на низком гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – о.с. Ходьба по низкому бревну со страховкой тренера. Встать на низкое бревно на всю стопу, руки в стороны. Шаг по бревну с носка, взгляд на бревно. Дойдя до конца бревна соскок в полуприсед, руки вперед. **Ошибка, при выполнении испытания:** - потеря равновесия и уход с бревна.
3.17. Прыжок на батуте (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом батуте. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – о.с. на середине батута. Раскачивание, а затем выполнение прыжков на батуте, руки внизу спина ровная, ноги в полете прямые. Приземление на согнутые ноги. **Ошибка, при выполнении испытания:** - прыжки по всему батуту.
3.18. Кувырок вперед (из 5.0)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – упор присев. Выпрямляя ноги, подбородок прижать к груди, оттолкнуться ногами, переворачиваясь через голову перекатиться на спину, взять группировку и принять упор присев. **Ошибка, при выполнении испытания:** - отсутствие группировки.

3.19. Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической перекладине. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены и находятся вместе. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. **Ошибка, при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах.
3.20. Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – о.с. Из положения о.с., выполняется полуприсед, руки назад, затем прыжок на мат, руки вперед. Спрыгивание с мата в полуприсед. **Ошибки при выполнении испытания:** - напрыгивание на мат на одну ногу; - спрыгивание с мата на одну ногу.

Методические рекомендации по организации тестирования для зачисления и перевода на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Нормативы общей физической подготовки	
1.1. Челночный бег 3х10 м (с)	Челночный бег 3х10 м проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале (на гимнастическом ковре или дорожке для разбега) либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Форма одежды: спортивная или гимнастический купальник. Челночный бег 3х10 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. **Техника выполнения испытания:** По команде *«На старт»* тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде *«Внимание!»*, слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде *«Марш!»* (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему;

	- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
1.2. Бег 20 м с высокого старта (с)	Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Форма одежды: гимнастический купальник. Бег на 20 метров выполняется с высокого старта. Участники стартуют по одному. **Техника выполнения испытания:** По команде *«На старт»* тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде *«Внимание!»*, слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде *«Марш!»* (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пробегая её. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - старт участника раньше команды стартера «Марш!».
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться подбородком пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - нарушение требований к исходному положению; - нарушение техники выполнения испытания; - нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; - отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; - превышение допустимого угла разведения локтей; - разновременное разгибание рук.
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на устойчивой гимнастической скамье. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленных суставах, ступни ног соединены. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

	Величина гибкости измеряется в сантиметрах. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - сгибание ног в коленных суставах; - отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Испытание проводится в гимнастическом зале на ровной площадке с твёрдым покрытием, с разметкой на полу или применение сантиметровой ленты (рулетка). Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право: - при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - уход с места приземления назад по направлению прыжка.
1.6. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом ковре, руки за головой «в замок», лопатки касаются гимнастического ковра, ноги прямые в коленных суставах, ноги прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, до положения сидя, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. **Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:** - отсутствие седа ноги вместе; - отсутствие касания лопатками ковра; - размыкание пальцев рук «из замка».
2. Нормативы специальной физической подготовки	
2.1. Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Испытание проводится в гимнастическом зале на канате. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Исходное положение тела: стоя прямо, перед канатом. Конечное положение тела: вис на канате, касание ладонью отметки необходимой высоты.

	Выполнение подъема по канату с использованием ног: из положения стоя прямо, повиснуть на канате на прямых руках (или запрыгнуть на канат) и зажать канат ногами, затем сгибая руки в локтевых суставах, подтягивая себя вверх по канату, при помощи ног, взобраться наверх по канату, коснуться отметки необходимой высоты, после этого подконтрольно спуститься вниз. Спортсмену разрешается: - спрыгивать, если спортсмен опустился подконтрольно до допустимой для спрыгивания отметки (2,5 м); - запрыгивать на канат; Спортсмену запрещается спрыгивать раньше разрешенной для спрыгивания высоты (2,5 м)
2.2. Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. - виса на гимнастической жерди. Из виса на гимнастической жерди подъем переворотом в упор силой. Для выполнения этого подъема необходимо из виса выполнить подтягивание и в висе на согнутых руках, поднять ноги и туловище как можно выше и ближе к снаряду. В момент, когда ноги будут подняты высоко, положить живот на перекладину и поднимая плечи, разгибая руки, перейти в упор, быстро переставляя кисти из положения виса в упор. Вернуться в И.П. обратным движением. **Ошибка при выполнении испытания:** - незаконченность выполнения переворота в упор.
2.3. И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены и находятся вместе. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. **Ошибка, при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах.
2.4. И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **При выполнении испытания:** Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты **Ошибки при выполнении испытания:** - толчок ногами; - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
2.5. Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических стоялках. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Упор углом – упор, при котором прямые ноги подняты вперед до горизонтального положения, пальцы ног натянуты. Руки и ноги в локтевых и коленных суставах выпрямлены. И.П. – упор на прямых руках на гимнастических стоялках, ноги выпрямлены вперед и пятки на опору высотой на уровне стоялки. По команде гимнаст отрывает ноги от опоры и фиксирует угол 90°, включается секундомер. Выключение секундомера происходит в момент касания пяток опоры.

	Ошибки при выполнении испытания: - руки согнуты в локтевых суставах; - ноги согнуты в коленных суставах; - ноги по отношению к телу выше или ниже угла в 90°.
2.6. Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – сед в упоре на пятках, руки выпрямлены в локтевых суставах. По команде выполнить опору на руках, поднимая спину и прижав колени к груди, включается секундомер. Секундомер выключается при касании ног пола. **Ошибка при выполнении испытания:** - сгибание рук в локтевых суставах.
2.7. Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале у стены. Форма одежды: гимнастический купальник. **Ошибки при выполнении испытания:** - опора рук далеко от стены; - угол в коленных и локтевых суставах; - плечевые и тазобедренные суставы, пальцы ног не прижаты к стене.
2.8. Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – стоя на двух, руки в стороны. Силой поднять ногу вперед на уровне или выше горизонтали. **Ошибки при выполнении испытания:** - отклонение плеч от вертикали; - угол в коленных и локтевых суставах.
2. Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год согласно уровню подготовки)	
3.1. Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической жерди. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. - виса на гимнастической жерди. Из виса на гимнастической жерди подъем переворотом в упор силой. Для выполнения этого подъема необходимо из виса выполнить подтягивание и в висе на согнутых руках, поднять ноги и туловище как можно выше и ближе к снаряду. В момент, когда ноги будут подняты высоко, положить живот на перекладину и поднимая плечи, разгибая руки, перейти в упор, быстро переставляя кисти из положения виса в упор. Вернуться в И.П. обратным движением. **Ошибка при выполнении испытания:** - незаконченность выполнения переворота в упор.
3.2. Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 12 метров. Форма одежды: гимнастический купальник. Челночный бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. **Техника выполнения испытания:**

	По команде *«На старт»* тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде *«Внимание!»*, слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде *«Марш!»* (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер при завершении 1 минуты. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
3.3. Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены и находятся вместе. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. **Ошибка, при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах.
3.4. Угол в упоре (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале. Форма одежды: гимнастический купальник. **Ошибка при выполнении испытания:** - угол в коленных и локтевых суставах.
3.5. Стойка на руках у опоры из 10.00	Испытание проводится в гимнастическом зале у стены. Форма одежды: гимнастический купальник. **Ошибки при выполнении испытания:** - опора рук далеко от стены; - угол в коленных и локтевых суставах; - плечевые и тазобедренные суставы, пальцы ног не прижаты к стене.
3.6. Шпагат на правую ногу	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Продольный шпагат на правую ногу. В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.7. Шпагат на левую ногу	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:**

	Продольный шпагат на левую ногу. В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.8. Поперечный шпагат	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол – 180°. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.9. Подъем разгибом (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Прыжок на нижнюю жердь, кач в висе ноги впереди под углом 90°. Показать прямое тело, вис согнувшись, прямыми руками сделать упор на нижней жерди, ноги вместе, взгляд на ноги. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации упора на руках.
3.10. Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Из И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты. **Ошибки при выполнении испытания:** - толчок ногами; - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.11. Угол в упоре на бревне (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне. Форма одежды: гимнастический купальник. **Ошибка при выполнении испытания:** - угол в коленных и локтевых суставах.
3.12. Отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – упор спереди на нижней жерди ноги вместе. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным

	движением. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.13. Сальто назад (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Полуприсед, замах руками назад. Одновременно с прыжком поднять руки вверх, таз вывести вперед. Переворачиваясь через голову, быстро взять группировку, приземлиться в полуприсед, руки вперед. **Ошибка при выполнении испытания:** - медленная группировка.
3.14. Шпагат правая нога с 20 см	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Продольный шпагат на правую ногу с опоры 20 см. В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.15. Шпагат левая нога с 20 см	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Продольный шпагат на левую ногу с опоры 20 см. В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.16. Поперечный шпагат с 20 см	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Поперечный шпагат с 20 см. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.

3.17. П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастических брусьях**.** Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – стойка ноги вместе, руки вперед. Прыжок на нижнюю жердь, кач в висе ноги впереди под углом 90°. Показать прямое тело, вис согнувшись, прямыми руками сделать упор на нижней жерди, ноги вместе, взгляд на ноги. Сделать замах ногами вперед, затем мах ногами назад в высокий упор. Плечи отвести вперед и разогнуть, чтобы из рук и туловища была прямая вертикальная линия вверх. Возвращение в И.П. обратным движением. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации упора на руках.
3.18. Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастической стенке. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** И.П. – вис на перекладине хватом сверху, ноги выпрямлены, находятся вместе, перпендикулярны гимнастической стенке. Уши зажаты между плечами. Поднимание прямых ног до касания пальцев ног перекладины. Голова находится между руками, вернуться в И.П. **Ошибка, при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах.
3.19. Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Челночный бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление, и разметкой (в спортивном зале либо на улице, в дни с благоприятными погодными условиями). Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 12 метров. Форма одежды: гимнастический купальник. Челночный бег выполняется с высокого старта. Участники стартуют по два-три человека. **Техника выполнения испытания:** По команде *«На старт»* тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде *«Внимание!»*, слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде *«Марш!»* (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается её кистью руки, возвращается к линии старта, касается её кистью руки, и преодолевает последний отрезок финишируя, пробегая отмеченную линию. Судья останавливает секундомер при завершении 1 минуты. **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:** - участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); - во время бега участник помешал рядом бегущему; - участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.
3.20. Спичаг на бревне (кол-во раз)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом бревне**.** Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Из И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, подъем в стойку на руках. Ноги и руки прямые. Пальцы ног натянуты.

	Ошибки при выполнении испытания: - угол в коленных и локтевых суставах; - отсутствие фиксации стойки на руках.
3.21. Стойка на руках (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Из И.П. – о.с. встать в стойку на руках, секундомер включается. Секундомер выключается при касании ногами пола. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.22. Горизонт между мостами (на время)	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Удержание прямого тела между мостами. Руки на мостике находятся немного выше локтевого сустава, ноги лежат на мостике немного ниже коленного сустава. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных и локтевых суставах; - прогиб в пояснице.
3.23. Шпагат правая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Продольный шпагат на правую ногу с мостов. В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.24. Шпагат левая нога на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:** Продольный шпагат на левую ногу с мостов. В процессе его выполнения одна нога должна быть расположена впереди корпуса, а вторая располагается сзади. Ноги необходимо выпрямить в одну прямую линию, которая будет перпендикулярна телу. При его выполнении пятка задней ноги должна быть ориентирована строго вверх. Ступни ног должны быть натянуты, а мизинец передней ноги устремлен в пол, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.
3.25. Поперечный шпагат на мостах	Испытание проводится в гимнастическом зале на гимнастическом ковре. Форма одежды: гимнастический купальник. **Техника выполнения испытания:**

	Поперечный шпагат на мостах. При выполнении ноги направлены в противоположные стороны, образуя максимальный угол. Колени направлены вверх, концы больших пальцев должны тянуться к полу, руки в стороны, спина прямая, взгляд вперед. Необходимо стремиться к полному касанию пола. **Ошибки при выполнении испытания:** - угол в коленных суставах; - заваливание туловища в стороны.

Приложение № 10

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
Герасимова Алла Анатольевна,
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. 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 гимнасток групп стартового уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика».

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 гимнасток. 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 гимнасток высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 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.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

НА СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

№ 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 1

№ 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 2

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 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.	**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 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).	**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.	**20**	2	2	2	1	1	2	2	1	2	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.
Разновысокие брусья Занятие 74. Вис и размахивания в висе. Занятие 75. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка. Занятие 76. Движения в висах и упорах согнувшись. Занятие 77. Простые обороты. Занятие 78. Подъемы разгибом.	**19**	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Успешное овладение ими зависит от развития силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости.
Бревно Занятие 79. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Занятие 80. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.	**20**	2	2	2	2	1	1,5	2	1	1	2	1,5	2	Упражнения на бревне – наиболее трудный вид женского многоборья. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от обучающихся хорошей акробатической и хореографической

Занятие 81. Перемещения и прямые прыжки. Занятие 82. Маховые и толчковые повороты. Занятие 83. Перекаты и кувырки. Занятие 84. Входы и вскоки.														подготовленности. При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начерченной линии, на низком бревне.
Акробатика Занятие 85. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 86. Простые прыжки и приземления. Занятие 87. Перекаты, кувырки, «кульбиты». Занятие 88. Перемахи и круги ногами. Занятие 89. Непрыжковые перевороты. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	**20**	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	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. Элементы классического танца (у опоры). Занятие 92. Движения свободной пластики. Занятие 93. Партерная хореография. Занятие 94. Элементы историко-бытового и современного танца. Занятие 95. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 96. Хореографические упражнения на бревне. Занятие 97. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения в СОс группах.	**20**	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	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 98. Комплекс упражнений на батуте.	**18**	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	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**	

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 гимнасток таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнасток положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнасток 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 гимнасток 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 гимнасток). 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, 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 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; 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;	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	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)		
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 гимнасток 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.

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.

Разновысокие брусья.

Конструкция этого снаряда позволяет выполнять большое количество самых разнообразных упражнений, причем не только спортивной гимнастики, но и общей физической подготовки. Упражнения для общей физической подготовки выполняются с целью совершенствования гибкости, силы, выносливости, координации. Упражнения спортивной гимнастики - это динамические комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Однако на стартовом уровне подготовки упражнениям на брусьях разной высоты, простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, а также статические элементы, являются основным учебным материалом.

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

Занятие 74. Вис и размахивания в висе.

- вис хват сверху, снизу, в покое.

Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями.

- на верхней жерди размахивания изгибами разными хватами.

Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами.

Занятие 75. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

- упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди разновысоких брусьев;
- повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хвата.

Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения – ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.

Занятие 76. Движения в висах и упорах согнувшись.

- на низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок).

Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исполнение с помощью и самостоятельно.

Занятие 77. Простые обороты.

- из упора оборот вперед и отмах назад из упора.

Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота и положении активного замаха.

Занятие 78. Подъемы разгибом.

- из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги).

Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастических брусьях;
- Висы на перекладине;
- Перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо; - качи, размахивания в висе;
- Вис на согнутых руках;
- Вис согнув ноги;
- Вис сзади;
- Вис и размахивание в висе;
- Движение в висах и упорах согнувшись.

Бревно.

При ходьбе по бревну необходимо, чтобы центр тяжести тела находился постоянно над опорой.

Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором значительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки, равновесия, повышая тем самым двигательные возможности обучающихся .

Упражнения на бревне состоят из тех же элементов, что и вольные упражнения. Однако действия на бревне должны отличаться более высоким техническим совершенством, обеспечивающим их надежность.

Конкретные требования к технике зависят от условий равновесия, связанных с особенностями взаимодействия тела с опорой. Последние обусловлены кинематической формой движений, лежащей в основе распределения упражнений по классификационным группам.

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 79. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

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

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

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

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

Занятие 80. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

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

- *положение лежа на спине, животе*. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.

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

- *положение лежа на спине, животе в соединении со стойками на ногах и их переменами.*

Занятие 81. Перемещения и прямые прыжки.

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

- *шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног.*

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

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

- *темповой подскок («вальсет») с шага и разбега*. Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений.

- *прыжки (подскоки)* на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками.

- *прыжки (подскоки)* на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление».

- *прыжки (подскоки)* на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом.

Занятие 82. Маховые и толчковые повороты.

- повороты на 90°;
- повороты на 180°;
- на месте, махом одной вперед в стойку на одной;
- равновесие.

Широкая амплитуда движения, четкая фиксация конечного положения в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.

Занятие 83. Перекаты и кувырки.

- из *седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках*. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки.

Занятие 84. Входы и вскоки.

- из упора стоя наскоки в упор продольно;

- с поворотом в седы;
- с перемахами одной;
- с перемахами двумя в упор верхом;
- упор сзади и др.

Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».

- с разбега;
- с мостика;
- махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед.

Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную ногу.

- с разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед с опорой руками в упор стоя, присев, седы. Исполнение через высокий упор с опусканием в конечное положение.

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Стойки на ногах, равновесие их перемены;
- Стойки на полной стопе, на обеих, на одной ноге другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, полуприседах;
- То же с заданами переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами;
- То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений;
- То же на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах;
- Седы, упоры;
- Седы на бедре, упор продольно;
- Положение лежа на спине, животе;
- То же с соединениями со стойками на ногах и их переменами;
- Шаги простые вперед, боком, назад;
- То же в ритмованной форме, со сменной ног;
- Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно;
- Прыжки (подскок) на месте простые;
- Входы и вскоки;
- На низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ноге ординарное («ласточка»), боковые равновесия;
- Стойка поперек на лопатках;
- Перемещения и прямые прыжки;
- Маховые повороты;
- Перекат назад в стойку на лопатках.

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 85. Упоры, равновесия, стойки.

- *основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках.*

Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

- *упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади.*

Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.

- *«мост» из положения лежа на спине, наклоном назад.*

Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

- *передне-задний «полушпагат» и «шпагат».*

Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

- *фронтальный («прямой») «шпагат».*

Полное опускание тазом на опору.

- *стойка на одной другая вперед, в сторону повыше.*

Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.

- *равновесие на одной ординарное («ласточка»).*

Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

- *из упора присев стойка на голове и руках.*

Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.

Занятие 86. Простые прыжки и приземления.

- *простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу).*

Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.

- *прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат.*

Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

- *простой прыжок (подскок) с разбега и приземление в доскок (на полу).*

3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.

- *простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат.*

Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.

- *простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом кругом и доскоком.*

Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

- *простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом на 360º.*

Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

- *темповый подскок («вальсет»).*

Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».

Занятие 87. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

- *группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.*

Быстрое взятие положения градус и выпрямление с возвращением в исходное положение. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в градусах и переменах.

- *в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.*

Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

- *в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад.*

Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичным «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

- *из основной стойки сед с прямыми ногами и перекат назад до высоко упора (стойки) на лопатках.*

Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.

- *из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях.*

Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.

- *из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).*

Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.

- *из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед.*

Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

- *из упора присев и положения «старта пловца» серия темповых кувырков вперед.*

Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

- *из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев.*

Исполнение с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движения. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях – грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голеней при завершении упражнений.

- *из седа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев.*

В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным движением назад плечами в перекат.

Занятие 88. Перемахи и круги ногами.

- *из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади.*

Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом.

Занятие 89. Непрыжковые перевороты.

- *махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик».* Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.

- *из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.*

Занятие 90. Перевороты и сальто боком.

- *с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону.*

Исполняется с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение – стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами – грубая ошибка.

- *с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком.* Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

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.

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.

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).

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

Занятие 91. Элементы классического танца (у опоры).

- изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°);
- переход из I п. во II, из I п. в III;
- основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре;
- подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком;
- полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, Н. Ш п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре;

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

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

- батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль;

- батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль;

- батман тандю жэтэ пуанте;

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

Занятие 92. Движения свободной пластики.

- круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах;

- наклоны назад, наклоны назад с деми плие;

- прямая волна вперед лицом к опоре;

- оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Занятие 93. 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 разведением и сведением ног.

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

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

- в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине.

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

- сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (И.П.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в И.П.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

- в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное 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 классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

- упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

- в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в И.П., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

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

- стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.П.

- лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

- в седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 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 предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

- 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.

Занятие 94. Элементы историко-бытового и современного танца.

- приставные, переменные шаги;
- шаги галопа вперед, в сторону, назад;
- шаги польки вперед, в сторону, назад;

Занятие 95. Равновесия, повороты, прыжки.

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

Занятие 96. Хореографические упражнения на бревне.

- ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки;
- деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ;
- равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад;
- повороты;
- повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Занятие 97. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения.

- упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.

- *полька (м/р 2/4).* Подводящие упражнения: а) приставные шаги вперед с правой и с левой; б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу; г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

- *шаг галопа (м/р 2/4).* Подводящие упражнения: а) приставные шаги вправо (влево); б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки); в) приставные шаги на полупальцах; г) приставные шаги в подскоке.

- *подскоки (м/р 2/4).* Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения: а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз; б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки); в) то же самое в подскоке.

- *пассе (м/р 2/4).* Подводящие упражнения в партере.

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 программ 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 98. Комплекс упражнений на батуте.

- 10-15 прыжков на сетке с взмахом рук;
- 5-7 прыжков на сетке с последующим отскоком в яму;
- 3 прыжка спиной к яме, прыжок с поворотом на 180° - прыжок в яму;
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму с поворотом на 180°;
- 5-7 прыжков спиной к яме с последующим отскоком в нее;
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму (в полете принять положение «группировка»);
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму (в полете принять положение согнувшись, ноги врозь);
- 3 прыжка на сетке, кувырок вперед в яму;
- 3 прыжка, прыжок согнувшись на сетке, прыжок в яму;
- Кувырок вперед на сетке, прыжок в яму.

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:

- Технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- 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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы лицу, проходящему подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на стартовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы стартового уровня подготовки.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно Базовым требованиям (представлены в Программе) и Тесты индивидуального

отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 6

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 (девочки)

Баллы	Скорость		Скоростно-силовые				Сила				Гибкость			Смелость	Координация	
	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наскоки на скамейку (кол-во раз)		Подтягивание (кол-во раз)		Угол в висе (на время, сек)		Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет	6-7 лет	4-5 лет						
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к ногам, ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу, ноги выпрямлены	Качество исполнения: ходьба без падений и наклонов в стороны	Качество выполнения: сохранять ритм прыжков и положение тела в прыжках	Качество исполнения: правильная группировка и направление движения
4.5			115	105	23	13			23	17						
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15						
3.5			100	95	15	8	3		15	13						
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10						
2.5			90	85	10	5		1	10	8						
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6						
1.5			80	75	3	3			3	4						
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2						
Вступительный балл – от 44 и выше. **Возраст – 4-5 лет и 6-7 лет.** **Внешний вид: 4-5 лет- рост до 115 см, вес до 17 кг; 6-7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг**																

Таблица 7

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» (девочки) 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)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (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)	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	10.60	5	5	+3	105	5	5.00	5.00
0.0	более 10.60	менее 5	менее 5	менее +3	менее 105	менее 5	менее 5.00	менее 5.00
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Таблица № 8, таблица № 9)								
Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с таблицей № 8), не менее 44 баллов (в соответствии с таблицей № 9) Возраст – девочки 6-7 лет Если кандидат 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 8

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

(после прохождения стартового уровня подготовки)

Баллы	Мост из положения лежа (из 5 .0)	Наклон ноги вместе (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Бег (на время)	Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Угол в висе (на время)
10.0				**6**	**5.30**	**5 с**	**15 с**	**30 с**
9.5						**6-7 с**	**16-17 с**	**25 с**
9.0				**5**	**6.00**	**8 с**	**18 с**	**20 с**
8.5						**9-10 с**	**19-20 с**	**15 с**
8.0				**4**	**6.30**	**11с**	**21 с**	**13 с**
7.5						**12-13 с**	**22-23 с**	**11 с**
7.0				**3**	**7.00**	**14 с**	**24 с**	**10 с**
6.5						**15-16 с**	**25-26 с**	
6.0					**7.30**	**17 с**	**27 с**	**8 с**
5.5						**18-19 с**	**28-29 с**	
5.0	**Качество исполнения: руки и ноги**	**Качество исполнения: живот и грудь плотно** прижаты **к полу**	**Качество исполнения ходьбы без наклонов в стороны**	**2**	**8.00**	**20 с**	**30 с**	
4.5						**21-22 с**	**31-32 с**	**6 с**
4.0					**8.30**	**23 с**	**33 с**	
3.5								
3.0				**1**	**9.00**	**26 с**	**36 с**	**4 с**
2.5								
2.0						**29 с**	**39 с**	
1.5								**2 с**
1.0						**32 с**	**42 с**	**1 с**
0.5								

Вступительный балл – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р.

Возраст – девочки 6 – 7 лет;

Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг.

Таблица 9

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

(без прохождения стартового уровня подготовки)

Баллы	Скорость		Скоростно-силовые				Сила				Гибкость			Смелость	Координация	
	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наскоки на скамейку (кол-во раз)		Подтягивание (кол-во раз)		Угол в висе (на время, сек)		Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
	для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет							
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к ногам, ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу, ноги выпрямлены	Качество исполнения: ходьба без падений и наклонов в стороны	Качество выполнения: сохранять ритм прыжков и положение тела в прыжках	Качество исполнения: правильная группировка и направление движения
4.5			115	105	23	13			23	17						
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15						
3.5			100	95	15	8	3		15	13						
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10						
2.5			90	85	10	5		1	10	8						
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6						
1.5			80	75	3	3			3	4						
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2						
Вступительный балл – от 44 и выше. **Возраст – девочки 6-7 лет.** **Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг**																

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» 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: Арипцулов 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
Герасимова Алла Анатольевна,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна,
инструктор-методист
Дорофеева Алина Юрьевна

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 гимнасток групп базового уровня подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика».

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 гимнасток: 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 гимнасток. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра (справка). Подготовка детей в базового уровня подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на продвинутом уровне подготовки, строится подготовка гимнасток высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 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 гимнасток 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 на 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.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

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

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 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.	**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 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).	**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. Прямые прыжки.	**25,5**	2	2	2,5	2,5	1,5	2	2	2	2	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.
Разновысокие брусья Занятие 74. Вис и размахивания в висе. Занятие 75. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка. Занятие 76. Движения в висах и упорах согнувшись. Занятие 77. Простые обороты. Занятие 78. Подъемы разгибом.	**24,5**	2	1,5	2,5	2	1,5	2	2	2	2	2	2	3	Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Успешное овладение ими зависит от развития силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости.
Бревно Занятие 79. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Занятие 80. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены. Занятие 81. Перемещения и прямые прыжки. Занятие 82. Маховые и толчковые повороты. Занятие 83. Перекаты и кувырки. Занятие 84. Входы и вскоки.	**25,5**	2	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	Упражнения на бревне – наиболее трудный вид женского многоборья. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от обучающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности. При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начерченной линии, на низком бревне.
Акробатика Занятие 85. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 86. Простые прыжки и приземления. Занятие 87. Перекаты, кувырки, «кульбиты». Занятие 88. Перемахи и круги ногами. Занятие 89. Непрыжковые перевороты. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	**25**	2,5	2	2,5	2	1,5	2	2	1,5	2	2	2	3	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. Элементы классического танца (у опоры). Занятие 92. Движения свободной пластики. Занятие 93. Партерная хореография. Занятие 94. Элементы историко-бытового и современного танца. Занятие 95. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 96. Хореографические упражнения на бревне. Занятие 97. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения в СОб группах.	**24**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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 98. Комплекс упражнений на батуте.	**26**	2	2	2,5	2	1,5	3	2	2	2	2	3	2	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**	

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 гимнасток. 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 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.	**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 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).	**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. Прямые прыжки.	**33,5**	3	3	3	2,5	2	3	3	3	3	3	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.
Разновысокие брусья Занятие 74. Вис и размахивания в висе. Занятие 75. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка. Занятие 76. Движения в висах и упорах согнувшись. Занятие 77. Простые обороты. Занятие 78. Подъемы разгибом.	**35,5**	3	3	3,5	3	2,5	3,5	3	3	3,5	2,5	2	3	Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Успешное овладение ими зависит от развития силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости.
Бревно Занятие 79. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Занятие 80. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены. Занятие 81. Перемещения и прямые прыжки. Занятие 82. Маховые и толчковые повороты. Занятие 83. Перекаты и кувырки. Занятие 84. Входы и вскоки.	**33**	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	Упражнения на бревне – наиболее трудный вид женского многоборья. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от обучающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности. При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начерченной линии, на низком бревне.
Акробатика Занятие 85. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 86. Простые прыжки и приземления. Занятие 87. Перекаты, кувырки, «кульбиты». Занятие 88. Перемахи и круги ногами. Занятие 89. Непрыжковые перевороты. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	**34,5**	3	3	3,5	3	2,5	3,5	2,5	2,5	3,5	2,5	2	3	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. Элементы классического танца (у опоры). Занятие 92. Движения свободной пластики. Занятие 93. Партерная хореография. Занятие 94. Элементы историко-бытового и современного танца. Занятие 95. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 96. Хореографические упражнения на бревне. Занятие 97. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения в П группах.	**30**	2	3	3,5	2,5	2	3	2	2	3	2	2	3	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 98. Комплекс упражнений на батуте.	**33,5**	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2,5	3	2	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**	

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 гимнасток;

- Влияние российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире.

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление гимнастики;
- Рассказать о сильнейших российских гимнасток;
- 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 гимнасток. 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 гимнасток таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнасток положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-

двигательных представлений, которые в деятельности гимнасток 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 гимнасток 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 гимнасток). 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 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. (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 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;	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	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)		
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, вперед, 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 гимнасток 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.

На базовом 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.

Для* СОб *-1

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.

Для* СОб *-2

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 для групп СОб-2;
- Переворот вперед через коня или через стопку матов 105 см;
- Прыжок в стойку на руках (10,0 б);
- Прыжок в кувырок вперед (9,0 б).

Разновысокие брусья.

Конструкция этого снаряда позволяет выполнять большое количество самых разнообразных упражнений, причем не только спортивной гимнастики, но и общей физической подготовки. Упражнения для общей физической подготовки выполняются с целью совершенствования гибкости, силы, выносливости, координации. Упражнения спортивной гимнастики - это динамические комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Однако на начальном этапе обучения упражнениям на брусьях разной высоты, простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, а также статические элементы, являются основным учебным материалом.

На базовом уровне подготовки (1-2 года) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка.

Занятие 74. Вис и размахивания в висе.

- вис хват сверху, снизу, в покое.

Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями.

- на верхней жерди размахивания изгибами разными хватами.

Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами.

Занятие 75. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

- упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди разновысоких брусьев;
- повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хвата.

Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения – ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.

Занятие 76. Движения в висах и упорах согнувшись.

- на низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок).

Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исполнение с помощью и самостоятельно.

Занятие 77. Простые обороты.

- из упора оборот вперед и отмах назад из упора.

Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота и положении активного замаха.

Занятие 78. Подъемы разгибом.

- из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги).

Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.

Для СОб -1

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастических брусьях;
- Висы на перекладине;
- Перехваты руками в висе с продвижением влево, вправо; - качи, размахивания в висе;
- Вис на согнутых руках;
- Вис согнув ноги;
- Вис сзади;
- Вис и размахивание в висе;
- Движение в висах и упорах согнувшись.

Для СОб -2

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастических брусьях;
- Подъем разгибом;
- Оборот назад в упоре;
- Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись;
- Смена жердей (любая);
- Соскок любой.

*А Комбинация **10.0***

1- Подъем переворот;
2 - Оборот назад касаясь;
3 - Отмах назад;
4 - Соскок любой.

*Б Комбинация **9,0***

1 - Подъем переворот;

2 - Оборот назад касаясь;
3 - Два отмаха в упоре;
4 - Махом назад – соскок прогнувшись в доскок.

Бревно.

При ходьбе по бревну необходимо, чтобы центр тяжести тела находился постоянно над опорой.

Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором значительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки, равновесия, повышая тем самым двигательные возможности обучающихся .

Упражнения на бревне состоят из тех же элементов, что и вольные упражнения. Однако действия на бревне должны отличаться более высоким техническим совершенством, обеспечивающим их надежность.

Конкретные требования к технике зависят от условий равновесия, связанных с особенностями взаимодействия тела с опорой. Последние обусловлены кинематической формой движений, лежащей в основе распределения упражнений по классификационным группам.

На базовом уровне подготовки (1-2 года) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Занятие 79. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

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

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

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

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

Занятие 80. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

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

- *положение лежа на спине, животе*. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.

- *положение лежа на спине, животе в форме комбинаций*. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна в условиях последовательной смены

поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.

- *положение лежа на спине, животе в соединении со стойками на ногах и их переменами.*

Занятие 81. Перемещения и прямые прыжки.

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

- *шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног.*

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

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

- *темповой подскок («вальсет») с шага и разбега*. Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений.

- *прыжки (подскоки)* на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками.

- *прыжки (подскоки)* на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление».

- *прыжки (подскоки)* на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом.

Занятие 82. Маховые и толчковые повороты.

- повороты на 90°;
- повороты на 180°;
- на месте, махом одной вперед в стойку на одной;
- равновесие.

Широкая амплитуда движения, четкая фиксация конечного положения в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.

Занятие 83. Перекаты и кувырки.

- *из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках*. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки.

Занятие 84. Входы и вскоки.

- из упора стоя наскоки в упор продольно;
- с поворотом в седы;
- с перемахами одной;
- с перемахами двумя в упор верхом;
- упор сзади и др.

Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».

- с разбега;
- с мостика;
- махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед.

Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную ногу.

- с разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед с опорой руками в упор стоя, присев, седы. Исполнение через высокий упор с опусканием в конечное положение.

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- Стойки на ногах, равновесие их перемены;
- Стойки на полной стопе, на обеих, на одной ноге другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, полуприседах;
- То же с заданами переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами;
- То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений;
- То же на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах;
- Седы, упоры;
- Седы на бедре, упор продольно;
- Положение лежа на спине, животе;
- То же с соединениями со стойками на ногах и их переменами;
- Шаги простые вперед, боком, назад;
- То же в ритмованной форме, со сменной ног;
- Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно;
- Прыжки (подскок) на месте простые;
- Входы и вскоки;
- На низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ноге ординарное («ласточка»), боковые равновесия;
- Стойка поперек на лопатках;
- Перемещения и прямые прыжки;
- Маховые повороты;
- Перекат назад в стойку на лопатках.

Акробатика.

На базовом уровне подготовки (2 года) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Занятие 85. Упоры, равновесия, стойки.

- *основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках.*

Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

- *упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади.*

Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.

- *«мост» из положения лежа на спине, наклоном назад.*

Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

- *передне-задний «полушпагат» и «шпагат».*

Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

- *фронтальный («прямой») «шпагат».*

Полное опускание тазом на опору.

- *стойка на одной другая вперед, в сторону повыше.*

Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.

- *равновесие на одной ординарное («ласточка»).*

Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

- *из упора присев стойка на голове и руках.*

Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.

Занятие 86. Простые прыжки и приземления.

- *простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу).*

Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.

- *прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат.*

Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

- *простой прыжок (подскок) с разбега и приземление в доскок (на полу).*

3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.

- *простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат.*

Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.

- *простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом кругом и доскоком.*

Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

- *простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом на 360º.*

Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

- *темповый подскок («вальсет»).*

Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».

Занятие 87. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

- *группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.*

Быстрое взятие положения градус и выпрямление с возвращением в исходное положение. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в градусах и переменах.

- *в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.*

Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

- *в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад.*

Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичным «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

- *из основной стойки сед с прямыми ногами и перекат назад до высоко упора (стойки) на лопатках.*

Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.

- *из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях.*

Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.

- *из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).*

Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.

- *из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед.*

Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая

ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

- *из упора присев и положения «старта пловца» серия темповых кувырков вперед.* Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

- *из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев.*

Исполнение с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движения. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях – грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голеней при завершении упражнений.

- *из седа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев.* В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным движением назад плечами в перекат.

Занятие 88. Перемахи и круги ногами.

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

Занятие 89. Непрыжковые перевороты.

- *махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик».* Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.

- *из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.*

Занятие 90. Перевороты и сальто боком.

- *с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону.* Исполняется с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение – стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами – грубая ошибка.

- *с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком.* Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

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.

Для СОб -2

Обучающие должны знать:

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

Уметь:

- непрыжковые перевороты;
- перевороты и сальто боком;
- переворот вперед с поворотом на 180˚ (рандат) – темповой переворот назад (фляк);
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым);
- любой гимнастический прыжок;

- поворот на одной ноге на 180˚ (любой);
- медленный переворот назад;
- элементы хореографии;
- вольные упражнения согласно спец. требований программ 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 гимнасток 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. Элементы классического танца (у опоры).

- изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°);
- переход из I п. во II, из I п. в III;
- основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья;
- положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре;
- подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком;
- полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, Н. Ш п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре;
- батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад;
- батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.;
- батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль;
- батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль;
- батман тандю жэтэ пуанте;
- гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль;

Занятие 92. Движения свободной пластики.

- круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах;
- наклоны назад, наклоны назад с деми плие;
- прямая волна вперед лицом к опоре;
- оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Занятие 93. 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 разведением и сведением ног.
- в седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
- в седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
- в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине.
- лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
- сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (И.П.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в И.П.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

- в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное 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 классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

- упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

- в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в И.П., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

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

- стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.П.

- лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

- в седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 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 предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

- 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.

Занятие 94. Элементы историко-бытового и современного танца.

- приставные, переменные шаги;
- шаги галопа вперед, в сторону, назад;
- шаги польки вперед, в сторону, назад;

Занятие 95. Равновесия, повороты, прыжки.

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

Занятие 96. Хореографические упражнения на бревне.

- ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки;
- деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ;
- равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад;
- повороты;
- повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Занятие 97. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения в СОб группах.

- упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.

- *полька (м/р 2/4).* Подводящие упражнения: а) приставные шаги вперед с правой и с левой; б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу; г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

- *шаг галопа (м/р 2/4).* Подводящие упражнения: а) приставные шаги вправо (влево); б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки); в) приставные шаги на полупальцах; г) приставные шаги в подскоке.

- *подскоки (м/р 2/4).* Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения: а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз; б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки); в) то же самое в подскоке.

- *пассе (м/р 2/4).* Подводящие упражнения в партере.

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 программ 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 98. Комплекс упражнений на батуте.

- 10-15 прыжков на сетке с взмахом рук;
- 5-7 прыжков на сетке с последующим отскоком в яму;
- 3 прыжка спиной к яме, прыжок с поворотом на 180° - прыжок в яму;
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму с поворотом на 180°;
- 5-7 прыжков спиной к яме с последующим отскоком в нее;
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму (в полете принять положение «группировка»);
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму (в полете принять положение согнувшись, ноги врозь);

- 3 прыжка на сетке, кувырок вперед в яму;
- 3 прыжка, прыжок согнувшись на сетке, прыжок в яму;
- Кувырок вперед на сетке, прыжок в яму.

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:

- Технически правильно выполнять упражнения на равновесие;
- 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).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб -1

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на базовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на продвинутый уровень подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы базового уровня подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно Базовым требованиям (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОб -2

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на базовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на продвинутый уровень подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

5. Освоение программы 2 юношеского разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы базового уровня подготовки второго года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно Базовым требованиям (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

Таблица 7

Показатели учебно-тренировочной нагрузки группы базового уровня подготовки

Период подготовки	Зона нагрузки	Группы базового уровня подготовки		
		6-7 лет		
		Кол-во элементов	Кол-во комбинаций	Кол-во опорных прыжков
Подготовительный	Малая	150	-	3-4
	Средняя	180	2-3	5-6
	Большая	225	4-6	7-8
Соревновательный	Малая	130	3-4	5-6
	Средняя	150	5-6	7-8
	Большая	200	7-8	9-10
Переходной	Малая	ОФП СФП	-	-

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 8

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» (девочки) 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)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (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)	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	10.60	5	5	+3	105	5	5.00	5.00
0.0	более 10.60	менее 5	менее 5	менее +3	менее 105	менее 5	менее 5.00	менее 5.00
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Таблица № 9, таблица № 10)								
Вступительный балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с таблицей № 9), не менее 44 баллов (в соответствии с таблицей № 10) Возраст – девочки 6-7 лет Если кандидат 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 9

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

(после прохождения стартового уровня подготовки)

Баллы	Мост из положения лежа (из 5 .0)	Наклон ноги вместе (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Бег (на время)	Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Угол в висе (на время)
10.0				**6**	**5.30**	**5 с**	**15 с**	**30 с**
9.5						**6-7 с**	**16-17 с**	**25 с**
9.0				**5**	**6.00**	**8 с**	**18 с**	**20 с**
8.5						**9-10 с**	**19-20 с**	**15 с**
8.0				**4**	**6.30**	**11с**	**21 с**	**13 с**
7.5						**12-13 с**	**22-23 с**	**11 с**
7.0				**3**	**7.00**	**14 с**	**24 с**	**10 с**
6.5						**15-16 с**	**25-26 с**	
6.0					**7.30**	**17 с**	**27 с**	**8 с**
5.5						**18-19 с**	**28-29 с**	
5.0	**Качество исполнения: руки и ноги**	**Качество исполнения: живот и грудь плотно** прижаты **к полу**	**Качество исполнения ходьбы без наклонов в стороны**	**2**	**8.00**	**20 с**	**30 с**	
4.5						**21-22 с**	**31-32 с**	**6 с**
4.0					**8.30**	**23 с**	**33 с**	
3.5								
3.0				**1**	**9.00**	**26 с**	**36 с**	**4 с**
2.5								
2.0						**29 с**	**39 с**	
1.5								**2 с**
1.0						**32 с**	**42 с**	**1 с**
0.5								

Вступительный балл – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р.

Возраст – девочки 6 – 7 лет;

Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг.

Таблица 10

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

(без прохождения стартового уровня подготовки)

Баллы	Скорость		Скоростно-силовые				Сила				Гибкость			Смелость	Координация	
	1		2		3		4		5		6	7	8	9	10	11
	Бег 20 м (на время, сек)		Прыжок в длину с места (см)		Наскоки на скамейку (кол-во раз)		Подтягивание (кол-во раз)		Угол в висе (на время, сек)		Мост из положения лежа (из 5 .0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Складка ноги врозь (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Прыжок на батуте (из 5.0)	Кувырок вперед (из 5.0)
	для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет		для 7 лет/ для 6 лет							
5.0	5.0	5.4	120	110	25	15	5	3	25	20	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к ногам, ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу, ноги выпрямлены	Качество исполнения: ходьба без падений и наклонов в стороны	Качество выполнения: сохранять ритм прыжков и положение тела в прыжках	Качество исполнения: правильная группировка и направление движения
4.5			115	105	23	13			23	17						
4.0	5.5	6.0	110	100	20	10	4	2	20	15						
3.5			100	95	15	8	3		15	13						
3.0	6.0	6.5	95	90	13	6	2		13	10						
2.5			90	85	10	5		1	10	8						
2.0	6.5	7.0	85	80	5	4	1		5	6						
1.5			80	75	3	3			3	4						
1.0	7.0	7.5	75	70	2	2	0,5	0,5	2	2						
Вступительный балл – от 44 и выше. **Возраст – девочки 6-7 лет.** **Внешний вид гимнастки: 6 лет – рост до 115 см, вес до 17 кг; 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг**																

Таблица 11

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» (девочки) 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)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см (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)	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	10.40	6	6	+5	115	6	6.00	6.00
0.0	более 10.40	менее 6	менее 6	менее +5	менее 115	менее 6	менее 6.00	менее 6.00
3.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Таблица № 12)								
Переводной балл – 8 и не менее 49 баллов (в соответствии с таблицей № 12) Если обучающаяся выполнила 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 12

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на базовый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Прыжок в длину с места	Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Бег 20 м (на время)	Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Угол в висе, держать (на время)	Мост из 5.0	Наклон ноги вместе из 5.0
10.0	11	150	15	4.00	40	45 с		
9.5	10	140	14-13		35	40 с		
9.0	9	130	12-11	4.30	30	35 с		
8.5	8	120	10		27	30 с		
8.0	7	110	9	5.00	23	25 с		
7.5	6	100	8		20	20 с		
7.0	5	95	7	5.30	19	18 с		
6.5	4	90	6		18	16 с		
6.0	3	85	5	6.00	17	14 с		
5.5	2	80	4		16	12 с		
5.0	1	75	3	6.30	15	10 с	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу
4.5	-	70	2		14	9 с		
4.0	-	65	1	7.00	-	8 с		
3.5	-	60	-	-	-	7 с		
3.0	-	55	-	-	-	6 с		
2.5	-	50	-	-	-	5 с		
2.0	-	-	-	-	-	4 с		
1.5	-	-	-	-	-	3 с		
1.0	-	-	-	-	-	2 с		
0.5	-	-	-	-	-	1 с		

Переводной балл - от 49 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.
Возраст – девочки 7 лет, 8 лет, 9 лет.
Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг; 8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг.

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	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 № 14)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 14) Если обучающаяся выполнила 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 14

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Угол в упоре (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	20	17	35	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	16	30	50 с				
9.0	15	15	25	40 с				
8.5	13		20	35 с				
8.0	10	14	15	30 с				
7.5				25 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		13	10	20 с				
6.5			9	17 с				
6.0	5	12	8	15 с				
5.5			7	14 с				
5.0	4		6	13 с				
4.5		11	5	12 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0				11 с				
3.5			4	10 с				
3.0	3	10						
2.5	2		3		Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			5 с				
1.5			2					
1.0				3 с				
0.5			1					

Переводной балл - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.
Возраст – девушки 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет.
Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг;
8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг, 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг.

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: Арнтулов 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
Емельянов Сергей Алексеевич,
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 гимнасток групп продвинутого уровня подготовки, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «спортивная гимнастика».

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 гимнасток, 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 гимнасток 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 гимнасток высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 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 на 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.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

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 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 гимнасток. 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 гимнасток 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 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 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 ширину). Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в ширину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).	**44**	3,5	3	4	3	3	4	4	4,5	3,5	4	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.
Разновысокие брусья Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка. Занятие 77. Спады из стойки на руках. Занятие 78. Движения в висах и упорах согнувшись. Занятие 79. Простые обороты. Занятие 80. Подъемы разгибом. Занятие 81. Движения дугой. Занятие 82. Подъемы большим махом. Занятие 83. Повороты в висах. Занятие 84. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты. Занятие 85. Большие обороты. Занятие 86. Сальто назад большим махом. Занятие 87. Сальто вперед большим махом. Занятие 88. Подлеты и	**44**	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Успешное овладение ими зависит от развития силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости.

перелеты большим махом. Занятие 89. Движения из стойки на руках.													
Бревно Занятие 90. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Занятие 91. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены. Занятие 92. Перемещения и прямые прыжки. Занятие 93. Маховые и толчковые повороты. Занятие 94. Перекаты и кувырки. Занятие 95. Медленные полуперевороты и кувырки. Занятие 96. Темповые перевороты. Занятие 97. Сальто. Занятие 98. Входы и вскоки.	**42,5**	3	3	4	3,5	3	4	4	4	3	3	3,5	4,5	Упражнения на бревне – наиболее трудный вид женского многоборья. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от обучающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности. При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начерченной линии, на низком бревне.
Акробатика Занятие 99. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 100. Простые прыжки и приземления. Занятие 101. Перекаты, кувырки, «кульбиты». Занятие 102. Перемахи и круги ногами. Занятие 103. Непрыжковые перевороты. Занятие 104. Перевороты вперед. Занятие 105. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 106. Сальто назад. Занятие 107. Сальто вперед. Занятие 108. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 109. Перевороты и сальто боком. Занятие 110. Базовые комбинации прыжков.	**44**	3	3	4	4	3	4	4	4	3,5	4	3,5	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 111. Элементы классического танца (у опоры). Занятие 112. Свободная пластика и движения в стиле модерн. Занятие 113. Партерная хореография. Занятие 114. Элементы историко-бытового и	**44,5**	4	2,5	4	3	3	4	4	4,5	4	4	3	4,5	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

современ¬ного танца. Занятие 115. Освоение основных позиций рук джазового танца. Занятие 116. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 117. Хореографические упражнения на бревне. Занятие 118. Рекомендуемые хореографические движения для групп продвинутого уровня подготовки														композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 119. Комплекс упражнений на батуте.	**47**	4	3	4	4	3	4,5	4	4	4	4	4	4,5	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**	

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 гимнасток. 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 гимнасток 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 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 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 ширину). Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в ширину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).	**65**	5	5	7	5	4	8	7	4,5	5,5	5	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.
Разновысокие брусья Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка. Занятие 77. Спады из стойки на руках. Занятие 78. Движения в висах и упорах согнувшись. Занятие 79. Простые обороты. Занятие 80. Подъемы разгибом. Занятие 81. Движения дугой. Занятие 82. Подъемы большим махом. Занятие 83. Повороты в висах. Занятие 84. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты. Занятие 85. Большие обороты. Занятие 86. Сальто назад большим махом. Занятие 87. Сальто вперед большим махом. Занятие 88. Подлеты и	**68**	7	6	7	4	5	7	6	7	4	5	4	6	Комбинации на этом снаряде обрели ярко выраженную динамику. В них преобладают маховые упражнения, перелеты с одной жерди на другую. Успешное овладение ими зависит от развития силы рук, плечевого пояса и туловища, координации движений, гибкости, ориентировки в пространстве, решительности и смелости.

перелеты большим махом. Занятие 89. Движения из стойки на руках.													
Бревно Занятие 90. Стойки на ногах, равновесия, их перемены. Занятие 91. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены. Занятие 92. Перемещения и прямые прыжки. Занятие 93. Маховые и толчковые повороты. Занятие 94. Перекаты и кувырки. Занятие 95. Медленные полуперевороты и кувырки. Занятие 96. Темповые перевороты. Занятие 97. Сальто. Занятие 98. Входы и вскоки.	**63**	5	4	5	6	3	6	6,5	7	6	6	3,5	5	Упражнения на бревне – наиболее трудный вид женского многоборья. Современные упражнения на гимнастическом бревне требуют от обучающихся хорошей акробатической и хореографической подготовленности. При обучении технику движений осваивают сначала на полу, затем по начерченной линии, на низком бревне.
Акробатика Занятие 99. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 100. Простые прыжки и приземления. Занятие 101. Перекаты, кувырки, «кульбиты». Занятие 102. Перемахи и круги ногами. Занятие 103. Непрыжковые перевороты. Занятие 104. Перевороты вперед. Занятие 105. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 106. Сальто назад. Занятие 107. Сальто вперед. Занятие 108. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 109. Перевороты и сальто боком. Занятие 110. Базовые комбинации прыжков.	**65,5**	7	4	7	5,5	4	5	7	6,5	5,5	4	3,5	6,5	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 111. Элементы классического танца (у опоры). Занятие 112. Свободная пластика и движения в стиле модерн. Занятие 113. Партерная хореография. Занятие 114. Элементы историко-бытового и	**70**	6	6,5	6	5	5	8	5	5,5	7	5	6	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

современ¬ного танца. Занятие 115. Освоение основных позиций рук джазового танца. Занятие 116. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 117. Хореографические упражнения на бревне. Занятие 118. Рекомендуемые хореографические движения для групп продвинутого уровня подготовки														композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 119. Комплекс упражнений на батуте.	**69,5**	6	5	7	4	5	7	7	7	8	4	4,5	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:	**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**	

Дополнительная общеразвивающая программа подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 гимнасток. 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 гимнасток;
- 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 гимнасток таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнасток положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнасток 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 гимнасток 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 гимнасток). 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 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 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	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в

	(на координацию движений и ловкость)		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;	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	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)		
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)		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 гимнасток 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.

- козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись, согнув ноги;
- козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь;
- козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок согнувшись;
- прыжок летом. Замах в пределах 30-40º над горизонталью с легким прогибанием.

Занятие 70. Прыжки переворотом вперед.

- стол: отталкиванием с трамплина, мини-трампа переворот вперед прогнувшись;
- стол: отталкиванием с мостика через коня в ширину;
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь;
- переворот вперед «ямасита»;
- переворот вперед с поворотом на 360º;
- переворот вперед с поворотом на 360º техникой «ямасита».

Занятие 71. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в ширину).

- профилирующий переворот – сальто вперед;
- профилирующий переворот – сальто вперед, с поворотом кругом;
- переворот – сальто вперед выпрямившись;
- переворот – сальто вперед с поворотом на 360º;
- переворот – отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»);
- переворот – двойное сальто вперед («роче»);
- профилирующий переворот – сальто вперед техникой «ямасита».

Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину).

- «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок);
- «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) согнувшись;
- «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) с прямым телом;
- «Цукахара» с поворотами на 360°,540°,720°;
- «Цукахара» с 2,5 сальто назад;
- наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 270º в стойку лицом к снаряду («касамацу»);
- наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 540º во второй полетной фазе.

Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

- рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись;
- рондат на мостик – «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись.

Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).

- наскок с поворотом на 90º и соскок в стойку боком к снаряду;
- наскок с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90º в стойку лицом и спиной к снаряду;
- наскок с одноименным (разноименным) поворотом на 270º в стойку спиной (лицом) к снаряду;
- наскок с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90º в стойку лицом и спиной к снаряду и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь.

Обучающиеся должны знать:

- Прямые прыжки (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Прыжки переворотом вперед (упражнения для соответствующего этапа подготовки.

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).

Разновысокие брусья.

Конструкция этого снаряда позволяет выполнять большое количество самых разнообразных упражнений, причем не только спортивной гимнастики, но и общей физической подготовки. Упражнения для общей физической подготовки выполняются с целью совершенствования гибкости, силы, выносливости, координации. Упражнения спортивной гимнастики - это динамические комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Однако на начальном этапе обучения упражнениям на брусьях разной высоты, простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, а также статические элементы, являются основным учебным материалом.

Занятие 75. Вис и размахивания в висе.

- вис хват сверху, снизу, в покое;
- на верхней жерди размахивания изгибами разными хватами;
- на средней перекладине, хват сверху, в лямках: бросковые (на мах вперед) размахивания;
-на верхней жерди, хват сверху, в лямках: бросковые (на мах вперед) размахивания;
- на средней перекладине, хват снизу на перекладине, в лямках: бросковые (на мах назад) размахивания;
- на верхней жерди, хват снизу на перекладине, в лямках: бросковые (на мах назад) размахивания;
- размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на средней перекладине;
- размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на изолированной жерди.

Занятие 76. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

- упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди разновысоких брусьев;
- «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 одна хват сверху с темпа отмах в стойку на руках и с попеременными перехватами поворот на 360º в стойку;
- из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу и переворот вперед в вис;
- из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад;
- махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь.

Занятие 77. Спады из стойки на руках.

- из стойки хват сверху спад назад в вис;
- из стойки хват сверху с вариативной подготовкой броска ногами вперед;
- из стойки на руках хват снизу переворот вперед в вис лицом внутрь и наружу;
- из стойки на руках лицом вниз переворот вперед с перемахом через нижнюю жердь и броском назад.

Занятие 78. Движения в висах и упорах согнувшись.

- на низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок);
- в висе на нижней жерди хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок);
- на низкой перекладине хват сверху: вис ноги врозь вне и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок);
- в висе на нижней жерди хват сверху: вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха вперед (в лямках и без лямок);
- размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне;
- на низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса (в лямках и без лямок);
- на низкой перекладине хват сверху: из виса ноги врозь вне в упор ноги врозь вне и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса (в лямках и без лямок);
- из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад;
- из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот вперед;
- из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор – вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках;
- из стойки хват снизу спад оборотом вперед («эндо»);
- из стойки хват снизу спад с поворотами кругом и на 360º;
- из стойки хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руки.

Занятие 79. Простые обороты.

- оборот назад «не касаясь» в упоре;
- оборот назад «не касаясь» в стойку на руках;
- оборот назад «не касаясь» в упоре, с перехватом одной или обеих рук в хвате снизу;
- оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с верхней жерди;
- из упора оборот вперед и отмах назад из упора.

Занятие 80. Подъемы разгибом.

- из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги);
- из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги) с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед);
- из виса на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор в стойку;
- из виса на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор в стойку, с исходных махов разной силы;
- из упора спад назад в вис согнувшись и махом назад подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад;
- из упора спад с перемахом из виса согнувшись сзади и виса ноги врозь вне;
- из упора спад назад с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках;
- с наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад.

Занятие 81. Движения дугой.

- из упора, упора сзади, упора ноги врозь вне мах дугой в вис;

- из упора, упора-виса стоя, упора ноги врозь вне мах дугой в вис;

- из упора, упора сзади, упора-виса стоя, упора ноги врозь вне мах дугой с поворотом кругом в вис;

- спадом из упора или с полуподъема махом назад полумах дугой с перемахом согнувшись (или ноги врозь вне);

- из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь) мах дугой с поворотом на 540º в вис хват сверху («бурда»);

- из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись;

- из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой-углом прогнувшись, с поворотом кругом;

- соскок дугой сальто вперед;

- мах дугой назад в вис сзади хват сверху;

- из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь;

- из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь с поворотом на 360º в вис хватом сверху.

Занятие 82. Подъемы большим махом.

- спадом из упора и стойки на верхней жерди лицом наружу переворот назад в высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне;

- из виса на верхней жерди лицом внутрь махом назад подъем в упор;

- из стойки хват снизу на верхней жерди лицом внутрь переворот вперед и подъем махом назад в упор с попеременным и одновременным перехватом в хват сверху.

Занятие 83. Повороты в висах.

- на изолированной жерди: мах вперед поворот плечом вперед в вис разным хватом и мах вперед;

- на изолированной жерди: мах вперед поворот плечом назад в вис разным хватом и мах вперед;

- на средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах вперед;

- на средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах назад;

- мах назад из виса хват сверху или разным хватом поворот на 360º в вис («вертушка»).

Занятие 84. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

- на изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата);

- на изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата) с перехватами одной в хват сверху-снизу на мах вперед и назад поочередно;

- на изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата) с одновременными перехватами одной в хват сверху-снизу на мах вперед и назад;

- на изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата) с перехватами в обратный хват;

- из упора на верхней жерди хват сверху отмах назад перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис; то же с одновременным перехватом двумя;

- висы сзади хват сверху, снизу, с подкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами;

- из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания;

- из виса сзади хват сверху мах дугой назад в вис сзади и размахивания;

- из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед;

- из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с полувкручиванием и мах назад перехват в хват сверху;

- из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с выкрутом в вис обратно хват, мах назад поворот кругом в вис хват сверху и подъем разгибом;

- из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с перехватом и подъемом мах назад в упор хват сверху.

Занятие 85. Большие обороты.

- на перекладине, в лямках: бросковые размахивания и большие обороты назад;

- на перекладине, в лямках: размахивания большие обороты вперед «накатом» в хват сверху и снизу;

- на изолированной жерди: большие обороты назад броском;

- на изолированной жерди: большие обороты вперед «накатом»;

- на изолированной жерди: большие обороты назад броском, на верхней жерди брусьях разной высоты из упора лицом наружу;

- на изолированной жерди: большие обороты вперед «накатом», на верхней жерди брусьях разной высоты отмахом и переворотом вперед из упора лицом вниз и наружу;

- на верхней жерди брусьях разной высоты большой оборот назад и вперед с переменой темпа («профилирующие»);

- из упора лицом вниз на верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед броском;

- разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение махом ногой;

- большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский»);

- большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский») и дополнительный поворот кругом «плечами вперед» в стойку хват сверху;

- на верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед с поворотом кругом;

- на верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед с поворотом на 360º в обратный хват одной и двумя.

Занятие 86. Сальто назад большим махом.

- сальто назад большим махом;

- на изолированной жерди размахивания и сальто назад выпрямившись; то же с «санжировок» на махах вперед;

- из виса на верхней жерди лицом наружу сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто);

- сальто назад выпрямившись с поворотом на 360º;

- сальто «делчев», «гингер» в вис;

- из стойки на верхней жерди лицом вниз спад и сальто назад с перелетом на нижнюю жердь.

Занятие 87. Сальто вперед большим махом.

- спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед согнувшись в соскок, то же с поворотом кругом;

- спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед выпрямившись в соскок, то же с поворотом кругом;

- спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед выпрямившись в соскок, с поворотом на 180°, 540º.

Занятие 88. Подлеты и перелеты большим махом.

- «Перелет Ткачева»;

- перелет типа «Воронин»;

- «Перелет Шушуновой».

Занятие 89. Движения из стойки на руках.

- курбет – сальто назад в соскок;

- антикурбет – сальто вперед в соскок.

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастических брусьях.
- Вис и размахивание в висе (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Вис хват сверху и снизу в покое.
- Упор и упор сзади хватом сверху и снизу на низкой перекладине, нижней жерди.
- На высокой жерди размахивания изгибами разными хватами.
- Движение в висах и упорах согнувшись (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Из упора оборот вперед и отмах назад из упора.
- Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Спады из стойки на руках (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Простые обороты (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Подъемы разгибом (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Движения дугой (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Подъем большим махом (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Повороты в висах (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Большие обороты (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Сальто назад большим махом (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Сальто вперед большим махом (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Подлеты и перелеты большим махом (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Движения из стойки на руках (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Движения из стойки на руках (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

Бревно.

При ходьбе по бревну необходимо, чтобы центр тяжести тела находился по¬стоянно над опорой.

Тренировка на бревне, степень устойчивости на котором зна¬чительно меньше, чем на полу, позволяет создавать новые навыки, равновесия, повышая тем самым двигательные возможности обучающихся.

Упражнения на бревне состоят из тех же элементов, что и воль¬ные упражнения. Однако действия на бревне должны отличаться более высоким техническим совершенством, обеспечивающим их надежность.

Конкретные требования к технике зависят от условий равнове¬сия, связанных с особенностями взаимодействия тела с опорой. Последние обусловлены кинематической формой движений, лежа¬щей в основе распределения упражнений по классификационным группам.

На продвинутом уровне подготовки проходит углубленное разучивание упражнений. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Занятие 90. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

- на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.;
- на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. с заданами переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами;
- на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений;
- на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах;
- на низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия;
- на низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), в форме равновесия с наклоном назад;
- вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»;
- комбинации равновесий на одной с переменами поз в одном упражнении;
- на низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия, с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом.

Занятие 91. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

- седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя, согнувшись и др.;
- положение лежа на спине, животе;
- положение лежа на спине, животе в форме комбинаций;
- положение лежа на спине, животе в соединении со стойками на ногах и их переменами.
- стойка поперек на лопатках;
- стойка на груди продольно;
- напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно;
- напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек с шага;
- из седа верхом поперек махом назад силой-махом стойка на руках;
- в стойке на руках повороты плечами вперед и назад на 90°, 180º (в 1-2 «шага» с перехватами в положение стойка поперек и продольно;
- из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»);
- упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом;
- горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной);
- горизонтальный упор продольно на прямых руках.

Занятие 92. Перемещения и прямые прыжки.

- шаги простые вперед, боком, назад;
- шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног;
- беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно;
- прыжки (подскоки) на месте простые;
- темповой подскок («вальсет») с шага и разбега;
- прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками;

- прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку;

- прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом;

- прыжки шагом, шагом с поворотом кругом;

- прыжки шагом, шагом с поворотом кругом в равновесие на одной;

- прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо».

Занятие 93. Маховые и толчковые повороты.

- повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие;

- повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие с прыжком;

- повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие, махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад;

- из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360º;

- из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более;

- с прыжка на месте ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более;

- из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360º, с перемещениями вдоль бревна.

Занятие 94. Перекаты и кувырки.

- из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках;

- из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа;

- наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата;

- наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата с наскока в стойку на две и одну ноги;

- наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев с дохватом и без дохвата;

- из стойки на руках поперек (или движение через стойку) кувырок вперед в сед верхом, в упор присев;

- из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах;

- из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев;

- из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в стойку на руках в проход и в остановку.

Занятие 95. Медленные полуперевороты и кувырки.

- из стойки на руках медленные полуперевороты вперед в «мост» в стойку на ногах поперек;

- с шага махом одной толчком другой медленные полуперевороты вперед в «мост» в стойку на ногах поперек;

- с шага переворот вперед на две («перекидка»);

- с шага переворот вперед на две с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»);

- из стойки поперек наклоном назад медленный поворот через «мост» (с остановкой и без остановки») и стойка на руках в стойку поперек;

- «Перекидка» назад;

- полупереворот назад в стойку на руках;

- «Перекидка» вперед из стойки продольно;
- «Перекидка» назад из стойки продольно;
- из стойки продольно и поперек переворот боком в стойку продольно ноги врозь;
- полупереворот боком в стойку на руках продольно.

Занятие 96. Темповые перевороты.

- переворот вперед с поворотом кругом (рондат);
- вальсет и переворот вперед;
- переворот назад (фляк);
- связка переворотов назад (базовый навык);
- с шага вальсет – рондат – фляк – отбив (базовое соединение);
- маховый переворот назад («румынский» фляк);
- полупереворот назад с поворотом кругом и полупереворот вперед;
- полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом.

Занятие 97. Сальто.

- из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»);
- из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут) в форме темпового сальто;
- рондат – (фляк) – сальто в полугруппировке в соскок;
- рондат – (фляк) – сальто прогнувшись (выпрямившись);
- рондат – (фляк) – сальто с поворотами на 360º и более;
- рондат – (фляк) – сальто в полугруппировке в соскок с поворотом на 360º;
- рондат – (фляк) – сальто назад в группировке на бревно;
- с шага маховое сальто назад на бревно;
- с шага маховое сальто назад на бревно, с продвижением вперед или вперед – в сторону в соскок («ауэрбах»);
- с шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно;
- маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом;
- маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом на 90º в стойку ноги врозь продольно;
- с разбега двойное сальто вперед в соскок.

Занятие 98. Входы и вскоки.

- из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др.;
- с разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед;
- с разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед с опорой руками в упор стоя, присев, седы;
- с разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на руках продольно и поперек;
- с разбега вскок в форме переворота вперед «перекидкой» в стойку поперек;
- с разбега вскок в форме переворота боком;
- с разбега вскок сальто вперед в стойку поперек;
- с разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно;
- с разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно, с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед.

Обучающиеся должны знать:

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

Уметь:

- Стойки на ногах, равновесие их перемены.
- Стойки на полной стопе, на обеих, на одной ноге другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, полуприседах.

- То же с заданами переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами.

- То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений.

- То же на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах.

- Седы, упоры, стойки на руках, их перемены (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

- Седы на бедре, упор продольно.

- Положение лежа на спине, животе.

- То же с соединениями со стойками на ногах и их переменами.

- Шаги простые вперед, боком, назад.

- То же в ритмованной форме, со сменной ног.

- Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно.

- Прыжки (подскок) на месте простые.

- Входы и вскоки (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

- На низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ноге ординарное («ласточка»), боковые равновесия.

- Стойка поперек на лопатках.

-Перемещения и прямые прыжки (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

- Маховые и толчковые повороты (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

- Перекат назад в стойку на лопатках.

- Перекаты и кувырки (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

- Сальто назад (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

- Темповые перевороты (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

- Входы, вскоки (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

Акробатика.

Занятие 99. 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 повыше;

- 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 изменениями позы;

- равновесие 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 и помощи;

- из упора присев, толчком стойка на руках с прямыми руками;

- из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);

- стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др.

Занятие 100. Простые прыжки и приземления.

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

- простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат;

- простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом кругом и доскоком;

- простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом на 360º;

- темповый подскок («вальсет»).

Занятие 101. 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 движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад;

с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад);

- из основной стойки сед с прямыми ногами и перекат назад до высоко упора (стойки) на лопатках;

- из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях;

- 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» серия темповых кувырков вперед;

- с прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать 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 стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырком 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 руки 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 102. Перемахи и круги ногами.

- из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади;

- из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор лежа сзади;

- из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор углом, упор высоким углом;

- из упора лежа прямой и 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.

Занятие 103. Непрыжковые перевороты.

- махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»;

- из «мостика» 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 руки. То же с поворотами в стойку на руки.

Занятие 104. 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 на 360º в кувырке.

Занятие 105. Перевороты и темповые сальто назад.

- из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет);

- с места переворот назад (фляк) и темповый отскок;

- с места переворот назад (фляк), темповый отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык);

- с шага и разбега вальсет – рондат – серия переворотов назад;

- полупереворот назад с поворотом кругом – полупереворот вперед;

- полупереворот назад с поворотом кругом – поворот кругом вперед;

- полупереворот назад с поворотом на 360º - полупереворот назад;

- темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно;

- рондат – фляк – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.

Занятие 106. Сальто назад.

- сальто назад с места;

- рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад);

- сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто;

- сальто выпрямившись с поворотом на 360º («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);

- сальто выпрямившись с поворотом на 720º;

- сальто поворотом кругом и на 540º в переход на одну ногу;

- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто);

- двойное сальто согнувшись;

- двойное сальто с поворотом на 360º;

- двойное сальто прогнувшись, выпрямившись.

Занятие 107. Сальто вперед.

- с разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке;

- с разбега отталкиванием сальто в группировке на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед);

- с разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами»;

- с разбега отталкиванием с мостика сальто согнувшись в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами».

- с разбега отталкиванием с мостика сальто на одну в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами»;

- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись;

- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись;

- с разбега переворот и сальто 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;

- переворот вперед – полуторное сальто вперед в кувырок;

- с шага маховое сальто;

- с шага маховое сальто с поворотом кругом.

Занятие 108. Сальто типа «твист» и «колпинское».

- рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись;

- рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с поворотом кругом и на 540º в сальто вперед;

- рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с двойным сальто вперед;

- рондат – (фляк) – отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в переднее-задней плоскости на одну («колпинское»).

Занятие 109. 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 замедленный начальным движением вперед и в сторону, с поворотом кругом в стойке на руках;

- с шага сальто боком;

- рондат – фляк – сальто боком согнувшись ноги врозь;

- темповые перевороты и сальто боком.

Занятие 110. 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;

- сальто вперед твист на одну в переход;

- переворот вперед – сальто вперед (полет-кувырок);

- переворот вперед – сальто вперед с поворотом кругом – фляк (темповое сальто);

- с места и в темповых соединениях: сальто назад – сальто вперед.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Наклоны туловища из различных исходных положений.

- «Шпагат».

- Упражнения в «мостах».

- Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове.

- Кувырки, кульбиты.

- Переворот боком, назад, вперед.

- Акробатические связки.

- Элементы хореографии.

- Упоры, равновесия, стойки (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Простые прыжки и приземления (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Перемхи и круги ногами (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Непрыжковые перевороты (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Перевороты вперед (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Перевороты и темповые сальто назад (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Сальто назад (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Сальто вперед (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Перевороты и сальто боком (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Базовые комбинации прыжков (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Вольные упражнения согласно спец. требований программ 1 юношеского разряда, 3, 2 и 1 спортивного разряда.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки в группах продвинутого уровня подготовки до трех лет:

1. Совершенствование пройденного в группе СОб-2.

2. Совершенствование устойчивости, «апломб».

3. Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе, ронд де жамб ан леер.

Задачи хореографической подготовки в группах продвинутого уровня подготовки свыше трех лет:

1. Совершенствование пройденного в группе СОп-3.

2. Методика обучения пируэта на 540°, 720° у опоры и на середине.

3. Методика обучения элементам экзерсиса на полупальцах (п/п).

4. Совершенствование пластики и координации движений в сочетании с элементами ИВС.

5. Методика обучения тан лие на 90° в первой половине года, с пируэтом на 540°, 720° во второй половине года.

6. Методика обучения выполнения элементов экзерсиса на середине в повороте на 90°, 180°, 360° – турлян. Элементы: батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фондю, батман фраппе, гранд батман, позы тербушон, аттетюд, равновесие

с захватом и без захвата. Турлян – выполнение элементов экзерсиса в повороте на носке опорной ноги с фиксацией пятки после поворота.

7. Методика обучения хореографическим прыжкам в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.

8. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

Занятие 111. Элементы классического танца (у опоры).

Упражнения у опоры.

- *д*еми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук;

- *р*азличные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании;

- *о*своение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте;

- *р*астяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед;

- *п*одготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ;

- *о*своение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре;

- *р*азличные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине.

- различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки;

- сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами;

- элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением;

- поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»);

- прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок;

- выполнение серии прыжков с поворотом;

- прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты»;

- прыжки шагом с поворотом.

Занятие 112. Свободная пластика и движения в стиле модерн.

- волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные);

- взмахи руками в стороны-кверху;

- волны туловищем вперед из различных И.П. лицом к опоре, боком к опоре;

- волны в стороны лицом к опоре;

- обратная волна туловищем;

- целостные волны, целостные взмахи;

- с расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Занятие 113. Партерная хореография.

- лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие;

- лежа на спине пассэ 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 пассэ, 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. Быстрые скрестные махи ногами;

- в упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Занятие 114. Элементы историко-бытового и современ¬ного танца.

- ча-ча-ча, мамбо;

- комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сто¬рону;

- танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.

Занятие 115. Освоение основных позиций рук джазового танца.

- наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно);

- изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной;

- изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу;

- то же тазом. Восьмерка тазом;

- батман тандю вперед в сторону, назад, крестом;

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

- гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом;

- гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами;

- основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны;

- танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Занятие 116. Равновесия, повороты, прыжки.

- равновесия нога вперед, с удержанием руками;

- равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой;

- вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад;

- повороты: шэнэ в быстром темпе;

- одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360°, 540°;

- поворот махом ноги вперед, назад;

- то же в равновесие на всей стопе;

- повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа;

- различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону);

- прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока;

- прыжок шагом с разбега;

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

- прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180°, 360°;

- «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной;

- прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди;

- то же с падением в упор лежа;

- прыжки махом ноги с поворм кругом.

Занятие 117. Хореографические упражнения на бревне.

- выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна;
- различные сочетания из ранее пройденных элементов;
- повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотно);
- повороты махом ноги вперед с поворотом кругом;
- то же с падением в положение лежа;
- повороты махом ногой назад;
- прыжки толчком двух ног по классическом позициям (невыворотным);
- вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом;
- движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой;
- сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

Занятие 118. Рекомендуемые хореографические движения для групп продвинутого уровня подготовки

- полька (М/Р 2/4);
- «Флик-фляк» в цыганском стиле;
- «Молоточки» – русский стиль;
- «Ковырялочка» – в татарском стиле (М/Р – 2/4, 4/4);
- «Гармошка» – в татарском стиле;
- «Ковырялочка» – в кавказском стиле;
- «Ковырялочка – в русском стиле»;
- танцевальные движения в молдавском стиле;
- элементы вальса (М/Р 3/4);
- балансе (покачивания из стороны в сторону) (М/Р ¾.);
- поворот сотеню (скрестный поворот направо или налево) (М/Р 3/4).

Обучающиеся 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 119. Комплекс упражнений на батуте.

- 10-15 прыжков на сетке с взмахом рук;
- 5-7 прыжков на сетке с последующим отскоком в яму;
- 3 прыжка спиной к яме, прыжок с поворотом на 180° - прыжок в яму;
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму с поворотом на 180°;
- 5-7 прыжков спиной к яме с последующим отскоком в нее;
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму (в полете принять положение «группировка»);
- 5-7 прыжков на сетке, прыжок в яму (в полете принять положение согнувшись, ноги врозь);
- 3 прыжка на сетке, кувырок вперед в яму;
- 3 прыжка, прыжок согнувшись на сетке, прыжок в яму;
- Кувырок вперед на сетке, прыжок в яму.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности выполнения упражнений на батуте.
- Основы хореографической подготовки.
- Упражнения на равновесие.
- Акробатические упражнения.

Уметь:

- Выполнять хореографические элементы.
- 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 гибкости.	200	-
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 соединений произвольных комбинаций. Прыжок: произвольный (с облегченным приземлением). СФП: упражнения для развития гибкости и силы мышц ног.	250	-
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		9 9

		итогов за неделю.		

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. После прохождения многоборья еще раз комбинация на бревне без предварительной разминки. СФП: по индивидуальным заданиям.	200	8
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	200	

		соединений. Прыжок: произвольный. СФП: спортивная игра.		

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 акробатика), 4 вида произвольной программы – где возможно комбинация целиком; упражнения на расслабление. Акробатика – обязательная программа, совершенствование. СФП – упражнения на гибкость.	250 100	4
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	200	8

		произвольная программа-элементы и соединения, СФП – упор на выносливость.		

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)	200	

		Упражнения на расслабление. СФП – упор на выносливость.		

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).

Подробнее смотреть раздел 2.10 дополнительной общеобразовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп -1, 2, 3

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической и технической подготовленности;
- получить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на продвинутый уровень подготовки 4 года обучения.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы продвинутого уровня подготовки до трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно Базовым требованиям (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

Таблица 15

Показатели учебно-тренировочной нагрузки на продвинутом уровне подготовки

Период подготовки	Зона нагрузки	Продвинутый уровень подготовки до трех лет		
		9-12 лет		
		Кол-во элементов	Кол-во комбинаций	Кол-во опорных прыжков
Подготовительный	Малая	200	-	3-4
	Средняя	260	2-3	5-6
	Большая	290	4-6	7-8
Соревновательный	Малая	180	3-4	5-6
	Средняя	250	5-6	7-8
	Большая	280	7-8	9-10
Переходной	Малая	ОФП СФП	-	-

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП СОп - 4, 5

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки лицу, проходящему подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической и технической подготовленности;

- получить знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы продвинутого уровня подготовки свыше трех лет.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно Базовым требованиям (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	**10.40**	**4.80**	**7**	**+5**	**120**	**21**	**Выполнено**	**3**	**10**	**5**	**10.00**	**10.00**	**40.00**	**5.00**
0.0	**более 10.40**	**более 4.80**	**менее 7**	**менее +5**	**менее 120**	**менее 21**	**Не выполнено**	**менее 3**	**менее 10**	**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 № 17)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 17) **Если обучающаяся выполнила 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 17

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 1 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Угол в упоре (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	20	17	35	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	16	30	50 с				
9.0	15	15	25	40 с				
8.5	13		20	35 с				
8.0	10	14	15	30 с				
7.5				25 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		13	10	20 с				
6.5			9	17 с				
6.0	5	12	8	15 с				
5.5			7	14 с				
5.0	4		6	13 с				
4.5		11	5	12 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0				11 с				
3.5			4	10 с				
3.0	3	10						
2.5	2		3		Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			5 с				
1.5			2					
1.0				3 с				
0.5			1					

Переводной балл - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.
Возраст – девушки 7 лет, 8 лет, 9 лет, 10 лет.
Внешний вид гимнасток: 7 лет – рост до 120 см, вес до 20 кг;
8 лет – рост до 125 см, вес до 24 кг; 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг, 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг.

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	**10.40**	**4.80**	**7**	**+5**	**120**	**21**	**Выполнено**	**3**	**10**	**5**	**10.00**	**10.00**	**40.00**	**5.00**
0.0	**более 10.40**	**более 4.80**	**менее 7**	**менее +5**	**менее 120**	**менее 21**	**Не выполнено**	**менее 3**	**менее 10**	**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 № 19)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 19) **Если обучающаяся выполнила 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 19

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 2 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м. за 1 мин. (линии)	Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Угол в упоре на бревне (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	9-10	35	17	9-10	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	30	16	8-9	50 с				
9.0	7	25	15	7	40 с				
8.5	6	20		6	35 с				
8.0	5	15	14	5	30 с				
7.5					25 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	10	13	4	20 с				
6.5		9			17 с				
6.0		8	12		15 с				
5.5	3	7		3	14 с				
5.0		6			13 с				
4.5		5	11		12 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	11 с				
3.5		4			10 с				
3.0			10						
2.5		3				Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1	5 с				
1.5		2							
1.0					3 с				
0.5		1							

Переводной балл - от 63 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский разряд.
Возраст – девушки 8 лет, 9 лет, 10 лет, 11 лет.
Внешний вид гимнасток: 8 лет - рост до 125 см, вес до 24 кг;
9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг; 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет - рост до 140 см, вес до 32 кг.

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 3 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	**10.40**	**4.80**	**7**	**+5**	**120**	**21**	**Выполнено**	**3**	**10**	**5**	**10.00**	**10.00**	**40.00**	**5.00**
0.0	**более 10.40**	**более 4.80**	**менее 7**	**менее +5**	**менее 120**	**менее 21**	**Не выполнено**	**менее 3**	**менее 10**	**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 № 21)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 21) **Если обучающаяся выполнила 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 21

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 3 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин. (линии)	Спичаг (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога с 20 см	Шпагат левая нога с 20 см	Поперечный шпагат с 20 см
10.0	20	35	17	9-10	15 с	9-10	9-10	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	30	16	8-9	14 с	8-9	8-9			
9.0	15	25	15	7	13 с	7	7			
8.5	13	20		6	12 с	6	6			
8.0	10	15	14	5	11 с	5	5			
7.5					10 с			Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		10	13	4	9 с	4	4			
6.5		9			8 с					
6.0	5	8	12		7 с					
5.5		7		3		3	3			
5.0	4	6			6 с					
4.5		5	11					До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0				2	5 с	2	2			
3.5		4								
3.0	3		10		4 с					
2.5	2	3						10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1	3 с	1	1			
1.5		2								
1.0					2 с					
0.5		1			1 с					

Переводной бал – от 70 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 спортивный разряд.
Возраст – девушки 9 лет, 10 лет, 11 лет, 12 лет.
Внешний вид гимнасток: 9 лет – рост до 130 см, вес до 28 кг:
10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг; 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг.

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 4 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	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 № 23)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 23) Если обучающаяся выполнила 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 23

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 4 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	**9-10**	**30 с**	**25**	**9-10**	**30 с**	**14-15**	**40 с**	**14-15**	**Полное касание пола**	**Полное касание пола**	**Полное касание пола**
9.5	**8-9**	**35 с**	**24**	**8-9**	**28 с**	**13-14**	**35 с**	**13-14**			
9.0	**7**	**40 с**	**23**	**7**	**25 с**	**12-13**	**30 с**	**12-13**			
8.5	**6**	**45 с**		**6**	**23 с**	**11-12**		**11-12**			
8.0	**5**	**50 с**	**22**	**5**	**20 с**	**10**	**25 с**	**10**			
7.5					**18 с**	**9**		**9**	**Неполное касание пола**	**Неполное касание пола**	**Неполное касание пола**
7.0	**4**	**60 с**	**21**	**4**	**15 с**	**8**	**20 с**	**8**			
6.5						**7**		**7**			
6.0			**20**		**13 с**	**6**		**6**			
5.5	**3**	**70 с**		**3**		**5**	**15 с**	**5**			
5.0					**10 с**						
4.5			**19**			**4**		**4**	**До пола 8 см**	**До пола 8 см**	**До пола 8 см**
4.0	**2**			**2**	**8 с**		**10 с**				
3.5		**80 с**				**3**		**3**			
3.0			**18**								
2.5					**5 с**				**10-15 см**	**10-15 см**	**10-15 см**
2.0	**1**			**1**		**2**	**5 с**	**2**			
1.5			**17**								
1.0		**90 с**			**3 с**	**1**	**3 с**	**1**			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.
Возраст – девочки 10 лет, 11 лет, 12 лет, 13 лет.
Внешний вид гимнасток: 10 лет – рост до 135 см, вес до 30 кг;
11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг; 12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг.

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 5 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки) 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 (кол-во раз)	Лазание по канату с помощью ног 3 м (без учета времени)	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол» (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	10.40	4.80	7	+5	120	21	Выполнено	3	10	5	10.00	10.00	40.00	5.00
0.0	более 10.40	более 4.80	менее 7	менее +5	менее 120	менее 21	Не выполнено	менее 3	менее 10	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 № 25)														
Переводной балл – 14 и не менее 56 баллов (в соответствии с таблицей № 25) Если обучающаяся выполнила 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 25

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление и перевод в группы на продвинутый уровень подготовки 5 года обучения на 20__ год на отделении «спортивной гимнастики» (девочки)

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (на время)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											

Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.

Возраст – 11 лет, 12 лет, 13 лет, 14 лет и старше.

Внешний вид гимнасток: 11 лет – рост до 140 см, вес до 32 кг;

12 лет – рост до 145 см, вес до 35 кг; 13 лет – рост до 150 см, вес до 40 кг; 14 лет и старше – рост до 155 см, вес до 45 кг.

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».