МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА АРМАВИРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1

Рабочая программа

к дополнительной предпрофессиональной программе по олимпийскому виду спорта спортивная гимнастика на 2021-2022 учебный год

Форма реализации программы: очная

Этапы обучения:

- тренировочный этап :

- БУ - 2 возраст: 9 лет
- БУ – 3 возраст 8 – 9 лет

- БУ – 5 возраст 9 – 10 лет

Автор рабочей программы:
тренер-преподаватель отделения спортивной гимнастики
МБУДО ДЮСШ №1
Беляков О.Л.

г.Армавир – 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	3
1.1.	Отличительные особенности и специфика организации обучения.	3
1.2.	Задачи программы	4
1.3.	Характеристика вида спорта	5
1.4.	Осново полагающие принципы программы	5
1.5.	Возраст для зачисления на обучения	5
1.6.	Вариативные предметные области	5
2.	**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**	7
2.1.	Обьем тренировочного процесса	7
2.2.	Показатели соревновательной нагрузки	8
3.	**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**	8
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности	8
3.2.	Медико-биологический контроль	14
4.	**НОРМАТИВЫ**	14
5	**Используемая литература**	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Отличительные особенности и специфика организации обучения.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по олимпийскому виду спорта «Спортивная гимнастика» МБУДО ДЮСШ №1 г. Армавира (далее Программа) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта в выбранной дисциплине, на профессиональную ориентацию к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, на адаптацию к жизни в обществе.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственно политики в области образования и науки»;
4. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 7 марта 2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;
10. Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 10.09.2019 № ИСК-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения Российской Федерации от 10.09.2019 № 06-985.
11. Совместное письмо Министерства спорта Российской Федерации от 02.09.2019 № СК-ПВ-10/7666 и Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2019 № МР-070/06.
12. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций

дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;

13. Положение о порядке организации деятельности учреждений физкультурной направленности, подведомственных УО администрации муниципального образования город Армавир;

14. Устав МБУДО ДЮСШ №1, лицензия и другие нормативные правовые акты, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образовательной программы – программа содержит один уровень сложности: базовый.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Цель программы – создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности учащегося, 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 тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, учащихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявление спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

1.2 Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование устойчивого интереса к выбранному виду спорта;
- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям выбранным видом спорта;
- подготовка спортсменов-разрядников;
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по спорту из числа учащихся

Частные задачи на учебный год:

1.Развивать гибкость
2.Развивать координационные способности
3. Развивать скоростно-силовые способности
4.Совершенствовать индивидуальную соревновательную программу
5. Группа БУ 2 – подтвердить 3 юн. разряд.
6. Группа БУ 3 – подтвердить 3 юн. разряд
7. Группа БУ 5 - подтвердить 1 юн. разряд

Актуальность долгосрочной программы определяется тем, что фактическая продолжительность обучения составляет 8 лет (6 лет на базовом уровне сложности и 2 года на углубленном уровне сложности) и является эффективным методом планирования процесса обучения и воспитания, единства педагогических требований. Постепенное, заранее продуманное усложнение программного материала, опора на возрастные психофизиологические особенности и потребности ребенка при условии соблюдения апробированной системы и единых педагогических требований позволяют тренеру-преподавателю успешно развивать детский коллектив в системе «ближних и дальних перспектив» на протяжении всего обучения детей младшего, среднего и старшего

возраста.

Новизна данной программы обусловлена современными тенденциями развития дополнительного образования детей. Программа направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие умственных и творческих способностей детей с разными психофизическими особенностями. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы интеллектуальной и физической активности.

1.3. Характеристика вида спорта.

Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта, входит в программу Олимпийских игр с 1896 года, представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта. Женское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, упражнения на бревне, на брусьях разной высоты и опорный прыжок.

1.4. Основополагающие принципы программы.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по уровням сложности тренировочного процесса и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

1.5. Возраст для зачисления на обучение .

В группы базового уровня сложности БУ-2 (9лет), БУ-3 (8-9лет), БУ-5(9-10лет) года обучения, желающие заниматься видом спорта «Спортивная гимнастика», прошедшие предыдущие этапы обучения.

Группы базового уровня сложности комплектуются учащимися, не имеющими медицинских противопоказаний (медицинский допуск к занятиям).

При необходимости объединения в одну группу учащихся, разных по возрасту, уровню подготовленности учащихся необходимо соблюдать следующие условия:

- разница в уровне подготовки учащихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность учебного кабинета.

1.6. Вариативные предметные области

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»»**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «Спортивная гимнастика» и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по виду спорта «Спортивная гимнастика» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Хореография и (или) акробатика»**

- знание профессиональной терминологии в хореографии;
- умение определять средства музыкальной выразительности в контексте

хореографического образа;
- знание основных позиций рук и ног в хореографии;
- знание основных элементов классического танца;
- владение техникой выполнения упражнений для развития пластики.
- умение выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических упражнений.

В предметной области **«Акробатика»**
- выполнение 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 ее вариантов;
- технику выполнения прыжка в полушпагат и его вариантов, перекидного прыжка;
- выполнение техники выполнения шпагата и его вариантов.
- выполнение без затруднений акробатические равновесия с захватом ноги сзади и фронтальное;
- выполнение переворота в сторону на одну руку;
- выполнять стойку на трех точках и ее варианты;
- выполнение всех вариантов шпагата.

В предметной области **«Специальные навыки»**
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для вида спорта «Спортивная гимнастика» специальными навыками;
- владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требование техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Требования к результатам освоения программы

Соответственно на уровнях сложности освоения программы учащиеся должны знать определённый комплекс теоретических знаний и уметь выполнять определенные практические задания.

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
Базовый уровень – 2,3 год обучения	
- знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; - повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта

Базовый уровень – 5 год обучения	
- знание истории развития спорта; - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; - знания, умения и навыки гигиены; - знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; - знание основ здорового питания; - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.	- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; - приобретение навыков сохранения собственной физической формы

Выполнение требований к результатам реализации Программы даёт основание для перевода обучающихся на следующий год уровня или следующий уровень.

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности по олимпийскому виду спорта «Спортивная гимнастика»
(на 42 недели)

2.1. Объем тренировочного процесса на базовом уровне сложности по годам обучения

Объем тренировочного процесса
на базовом уровне сложности по годам обучения

Таблица №5

№ п/п	Разделы подготовки	2 год	3 год	5 год
1	Общее количество часов в год (час)	252	252	336
2	Количество часов в неделю (час)	6	6	8
3	Количество тренировок в неделю	3	3	3
4	Количество тренировок в год	126	126	126
5	Обязательные предметные области (час)	174	174	234
6	Вариативные предметные области (час)	78	78	102

Общее количество часов в год определяется из расчета 42 недель, что составляет оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся.

2.2. Показатели соревновательной нагрузки

Минимальные показатели соревновательной нагрузки

№ п/п	Количество	2 год	3 год	5 год
1	Количество официальных соревнований	2	2	2
2	Количество не официальных соревнований	2	2	2

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ СЛОЖНОСТИ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

- история развития вида спорта «Спортивная гимнастика»;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организаций занятий в МБУДО ДЮСШ №1;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- антидопинговое законодательство;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях;
- психологическая подготовка учащегося в период соревновательной деятельности.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

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

Беговые перемещения: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

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.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание

мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий и др.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;

3. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

4. Лазанье по канату без помощи ног (3 м). То же в висе углом;

5. Из виса на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; я ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

7. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (не более 25% от собственного веса);

8. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (не более 20%) от собственного веса) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

9. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);

10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу -поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

11. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений -с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);

8. То же на брусьях, помосте - на время.

9. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

11.Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж);

12. Вис прогнувшись на н/ж;

13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;

14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;

15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1.Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;

2.То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3.Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

4.Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

5.Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

6.На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

7.То же махом ногами из виса сзади;

8.Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж .

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух;

2. То же **с** отягощением до 2-4 кг.

3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

4. То же со сменой ног;

5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);

9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

10. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

(на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений);

2. То же с продвижением назад;

3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);

4. То же с поворотом кругом на спину;

5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;

6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;

7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;

8. То же с места;

9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);

10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;

11. Два темповых сальто назад с места;

12. Серия из 3-5 переворотов назад;

13. Рондат - серия темповых сальто назад;

14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;

15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах -поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;

2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);

3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега -индивидуальная;

4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);

5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;

6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

В МБУДО ДЮСШ №1 проводится обучение по дисциплинам: вольные упражнения, опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно.

В подготовке группы БУ-2,3,5 применяем упражнения ТТМ :

Брусья :

- вис и размахивания в висе
- упоры продольно , отмахи из упоров стойка
- спады из стойки на руках
- движения в висах и упорах согнувшись
- простые обороты
- подъемы разгибом

- движения дугой

Бревно :
- стойки на ногах , равновесия , их перемены
- седы , упоры ,стойки на руках , их перемены
- перемещения и прямые прыжки
- входы и вскоки
- маховые и толчковые повороты
- перекаты и кувырки
- медленые полуперевороты иперевороты
- темповые перевороты
- перекаты и кувырки

Опорный прыжок :
- прямые прыжки
- переворот вперед через коня

Вольные упражнения :
- рондат фляк
- переворот вперед
- переворот вперед + переворот на две
- на горку матов сальто вперед
- изучение сальто назад с возвышения
- исполнения композиции по частям
- исполнения композиции целиком

Акробатика :
- упоры ,равновесия , стойки
- простые прыжки и приземления
- перекаты , кувырки , кульбиты
- перемахи и круги ногами
- непрыжковые перевороты
- перевороты и сальто боком
- перевороты вперед
- перевороты и темповые сальто назад
- сальто назад , вперед
- базовые комбинации прыжков

Вариативная предметная область «Хореография и акробатика»

Элементы классического танца.

Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.

Упражнения у опоры.

1. Демиплие, гранплие с движениями руками по основным позициям рук.

2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.

3. Освоение 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.

4. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и

сгибая свободную в положение пассэ. 6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.

7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями. Упражнения на середине.

1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

3. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.

4. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).

5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.

6. Выполнение серии прыжков с поворотом.

7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».

8. Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

2. Взмахи руками в стороны-кверху.

3. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.

4. Волны в стороны лицом к опоре.

5. Обратная волна туловищем.

6. Целостные волны, целостные взмахи.

7. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография.

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.

2. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая Невыворотно.

7. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.

9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии)

10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.

Историко - бытовой и народный танец.

1. Ча-ча-ча, мамбо.

2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

1. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.

Джазовый танец.

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.

2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).

3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.

4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.

5. То же тазом. Восьмерка тазом.

6. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.

7. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

8. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.

9. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.

10. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, паде-буре в стороны.

11. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

4. Повороты: шэнэ в быстром темпе.

5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. 6. Поворот махом ноги вперед, назад.

7. То же в равновесие на всей стопе.

8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа-

Хореографические упражнения на бревне.

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.

2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.

3. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассэ (невы-воротно или выворотно).

4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.

5. То же с падением в положение лежа.

6. Повороты махом ногой назад.

7. Прыжки толчком двух ног по классическом позициям (невыворотным).

8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.

9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).

10.Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

3.2. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья учащихся осуществляется медицинским работником детской поликлиники по месту жительства и специалистами лицензированных медицинских учреждений, имеющих в штате врача по спортивной медицине. Раз в год все обучающиеся групп базового и углубленного уровня, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

4. Нормативы по усвоению теоретических знаний и практических умений и навыков по всем углубленным предметным областям, входящим в учебный план при проведении промежуточной аттестации учащихся

Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-2,3,5)
(текущая и промежуточная аттестация)*:*

2. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-2)
(текущая и промежуточная аттестация)*:*

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-2				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 2 х 10 м (сек.)	9,7	9,8	9,9	10,0	10.1
2.	Бег 20 м (сек.)	4.7	4.8	4,9	5.0	5.1
3.	Прыжок в длину с места (см.)	145	140	135	130	125
4.	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (раз.)	6	5	4	3	2
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастичес-ких скамейках (раз.)	8	7	6	5	4
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (раз.)	10	8	6	5	4
7.	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (сек.)	10	8	7	6	5
8.	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счётов	10	8	7	6	5
9.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	35/5	40/5	45/5	50/5	55/5

3. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-3)
(текущая и промежуточная аттестация)*:*

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-3				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 2 х 10 м (сек.)	9,7	9,8	9,9	10,0	10.1
2.	Бег 20 м (сек.)	4.7	4.8	4,9	5.0	5.1
3.	Прыжок в длину с места (см.)	145	140	135	130	125
4.	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (раз.)	7	6	5	4	3

5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастичес-ких скамейках (раз.)	8	7	6	5	4
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (раз.)	11	10	8	6	4
7.	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (сек.)	11	10	8	6	4
8.	И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счётов	10	8	7	6	5
9.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	30/5	35/5	40/5	45/5	50/5

5. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-5) (текущая и промежуточная аттестация)***:***

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-5				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 20 м (сек.)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	150	145	140	135
3.	Лазанье по канату с помощью ног 5 м.	(без учета времени)				
4.	Подтягивание из виса на жерди (раз.)	10	8	6	4	3
5.	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (раз.)	8	7	5	4	3
6.	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз.)	5	4	3	2	1
7.	Удержание положения "угол" на гимнастических брусьях (сек.)	8	6	5	4	2
8.	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол"	8	6	5	4	2
9.	Стойка на руках на полу (сек.)	12	10	8	6	4

5. Используемая литература:

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.
10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
12. Смирнов Ю.И., Муравьёв П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989 г.
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике.
2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике

Перечень Интернет-ресурсов:

- www.minsport.gov.ru -
- www.sportgymrus.ru – Федерация спортивной гимнастики России
- www.sport.cap.ru -
- www.gimnast.cap.ru -
- http://ducsh1.ru – краевая школа спортивной гимнастики
- http://www.teoriya.ru/journals/ - Теория и практика физической культуры
- http://www.teoriya.ru/fkvot/ - Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
- http://www.infosport.ru - Энциклопедия по видам спорта
- http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf - Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры