

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

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ №1 г. Армавира  
от « 01 » сентября 2022 г.  
протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУДО ДЮСШ №1  
г. Армавира № 67-ОД  
от « 01 » сентября 2022 г.  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Ветрова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта

**«Спортивная гимнастика»**

(базовый уровень)

Срок реализации: 6 лет

***Авторы-составители программы:***

Грачева С.А. – заместитель директора по УСР  
Беляков О.Л. – старший тренер-преподаватель ДЮСШ №1

***Рецензенты:***

Кара Алла Петровна – директор Армавирского филиала ГОУ Краснодарского края  
ККИДППО, КИН, доцент;

Гарбузов Сергей Петрович – доцент кафедры физической культуры и медико-  
биологических дисциплин факультета ФГБОУ ВПО АГПА, кандидат  
педагогических наук;

Мацко Андрей Иванович - зав. кафедрой физической культуры и медико-  
биологических дисциплин факультета ФГБОУ ВПО АГПА, кандидат  
педагогических наук, доцент.

г. Армавир 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1.	Отличительные особенности и специфика организации обучения.	3
1.2.	Характеристика вида спорта	5
1.3.	Основополагающие принципы программы	8
1.4.	Минимальный возраст для зачисления на обучение	8
1.5.	Срок обучения	9
1.6.	Планируемые результаты	9
<b>2.</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	16
2.1.	Основные положения	16
2.2.	Продолжительность и объемы реализации Программы	18
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса	19
2.4.	Минимальные показатели соревновательной нагрузки.	20
2.5.	Программа базового уровня по годам обучения	21
<b>3.</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	26
3.1.	Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности	26
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	49
3.3.	Объемы учебных нагрузок	50
3.4.	Методические материалы	50
3.5.	Методы выявления и отбора одаренных детей	52
3.6.	Медико-биологический контроль	52
3.7.	Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы	53
<b>4.</b>	<b>ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА</b>	55
4.1.	Воспитательная работа.	55
4.2.	Профориентационная работа	57
<b>5.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	58
5.1.	Методические указания по организации аттестации учащихся	58
5.2.	Промежуточная и итоговая аттестация	58
<b>6.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	64
6.1.	Кадровое обеспечение	64
6.2.	Материально-техническое обеспечение	64
<b>7.</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	66
7.1.	Рекомендуемая литература для тренеров-преподавателей:	66
7.2.	Рекомендуемая литература для учащихся	67
7.3.	Список электронных ресурсов	67

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Отличительные особенности и специфика организации обучения.

Развитие современного общества предъявляет новые требования к учреждениям дополнительного образования, к организации в них воспитательно-образовательного процесса, выбору и обоснованию содержания образовательных программ, результатам и результативности их деятельности.

Новые подходы к управлению в системе дополнительного образования вызывают изменение спектра функций, принципов, методов и приемов управленческой деятельности руководителей образовательных учреждений.

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 государственной 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.

**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;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего профессионального образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в выбранном виде спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического

развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**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. Для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения на данной программе увеличивается на углубленном уровне до двух лет

**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.

**Педагогическая целесообразность** программы по виду спорта «Спортивная гимнастика» заключается в системном использовании педагогических методов, приемов, форм работы, выборе средств, которые укрепляют здоровье, улучшают умственное, физическое и эмоциональное состояние детей; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой.

## 1.2. Характеристика вида спорта

**Спортивная гимнастика** – олимпийский вид спорта, входит в программу Олимпийских игр с 1896 года, представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, который включает в себя выполнение упражнений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Мужские виды гимнастического многоборья содержат вольные упражнения, упражнения на перекладине, кольцах, коне, брусках и опорный прыжок. Женское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, упражнения на бревне, на брусках разной высоты и опорный прыжок.

Термин «гимнастика» зародился в античные времена (звучал как «агонистика»). Античная система агонистики включала в себя систему упражнений для гармоничного развития мускулатуры тела, которая также была направлена на укрепление здоровья, возможность сделать организм крепким, сильным и выносливым. Спортивная гимнастика представляет собой многообразный вид спорта для юношей и девушек, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки. Мужские виды гимнастического многоборья содержат вольные упражнения, упражнения на перекладине, кольцах, коне, брусках и опорный прыжок. Женское гимнастическое многоборье включает в себя вольные упражнения, упражнения на бревне, на брусках разной высоты и опорный прыжок. Вольные упражнения – гимнасты выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом шерстяным или синтетическим ковром. Содержат сочетания различных

передвижений, танцевальных элементов, кругов руками и ногами, перемахов, статических положений, сальто и переворотов, объединенных в законченную, отвечающую определенным требованиям, комбинацию. Продолжительность вольных упражнений для мужчин 50-70 секунд, для женщин 70-90 секунд. Женщины исполняют упражнения под музыку (фонограмму без пения). Опорный прыжок (муж. и жен.). Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,6м, ширина – 0,35м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25м и шириной 1м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками (у мужчин допускается толчок одной рукой) от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. У мужчин снаряд устанавливается на высоте 1,35м параллельно дорожке разбега, у женщин – на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Еще одно существенное различие связано с формулой соревнований: мужчинам предоставляется только одна попытка, женщинам – две, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления. Упражнения на коне содержат различные перемахи и круги одной или двумя ногами, перемещения в упоре поперек или продольно с опорой о коня, на одну руку и коня, на одну или обе ручки, исполняемые только махом и слитно. Упражнения на кольцах содержат различные подъемы, обороты, выкруты, выполняемые махом и силой, статические положения – стойки на руках, горизонтальные висы и упоры, кресты. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Упражнения мужчин на брусьях содержат различные подъемы, повороты, переходы, перемахи, круги одной и двумя ногами, сальто над и под жердями, большие обороты, а также в ограниченном объеме статичные положения – стойки на руках, горизонтальные упоры. Упражнения на перекладине (муж.) – штанге из полированной стали диаметром 27-28мм и длиной 2,5м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Спортивная гимнастика - один из популярнейших видов спорта во всем мире. Прекрасная школа спортивной гимнастики со славными традициями и в России. Такая популярность спортивной гимнастики объясняется блестящими победами российских гимнастов на различных мировых турнирах.

Достижения мастерства в спортивной гимнастике не возможно без освоения элементов акробатики, танцев, хореографии, разнообразных упражнений художественной гимнастики.

Главная особенность спортивной гимнастики заключается в большом разнообразии гимнастических упражнений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно гармоничный вид спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

Важнейшее место в системе подготовки, как начинающих, так и совершенствующихся гимнасток занимает *техническая подготовка*, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Помимо материала по конкретным видам женского многоборья в разделе по технической подготовке дается *батутная и хореографическая подготовка*. Первая крайне важна, прежде всего, как средство базовой вращательной

подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными гимнастическими упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах типа «батут-прыжковый, конь-поролонная яма» и т.д.

В свою очередь *хореографическая подготовка* представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры без которой в гимнастике невозможно никакое серьёзное прогрессирующее развитие.

Другой кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и гимнасток, начиная с детского возраста, - физическая подготовка. В программе детально излагаются основы как общей (ОФП) так и специальной (СФП) физической подготовки. Серьёзное внимание в программе уделено контролю физической подготовленности учащихся. Рассматриваются так же положения, связанные с ролью психологической подготовки в гимнастике, воспитанием и необходимой теоретической подготовкой гимнасток, вопросы о педагогическом и врачебном контроле. Уделяется внимание вопросам применения восстановительных средств и проведения соответствующих реабилитационных мероприятий.

Программа завершается обзором раздела, относящегося к тренерско-инструкторской и судейской практике, неотъемлемой частью воспитания гимнасток.

Программа направлена на - формирование спортивной мотивации помогает провести отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивной гимнастике. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность выступлений на официальных соревнованиях по данным видам спорта, укрепляется здоровье спортсменов, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях.

Ключевые компетенции учащихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе - учебно-тренировочные занятия (УТЗ), физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия – это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности учащихся в процессе освоения ими программы, которые подразделяются на три типа: УТЗ с образовательно-познавательной направленностью, УТЗ с образовательно-обучающей направленностью и УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

Учебно-тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения).

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности.

УТЗ с образовательно - тренировочной направленностью планируются:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;
- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

Организация занятий по дополнительной предпрофессиональной программе «Спортивная гимнастика» предусматривает два уровня сложности – базовый.

- базовый уровень сложности – 1-6 годы обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4, Б-5, Б-6).

### 1.3. 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.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от уровня сложности многолетней подготовки, индивидуальные способности спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по подготовке спортивных гимнастов.

### 1.4. Минимальный возраст для зачисления на обучение

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 6 лет, желающие заниматься видом спорта «Спортивная гимнастика», прошедшие вступительные испытания.

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

В группы углубленного уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 11 лет, желающие заниматься видом спорта «Спортивная гимнастика», прошедшие контрольные испытания, имеющие соответствующую физическую подготовку.

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

### Наполняемость групп.

Таблица № 1

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
<b>Базовый уровень</b>	1 год обучения	12	20	25
	2 год обучения	10	20	25
	3 год обучения	10	20	25
	4 год обучения	8	15	20
	5 год обучения	6	15	20
	6 год обучения	6	15	20

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.

### **1.5. Срок обучения**

Срок реализации программы рассчитан на 6 лет на базовом уровне. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по спортивной гимнастике и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений, навыков и тактических приемов.

Организационно-методическая структура учебного процесса учащихся основана на соблюдении основных положений о планомерно-поэтапном формировании движений, соблюдении преемственности целей и задач уровней подготовки, главным в которых является строгое соответствие уровня двигательных возможностей и физической подготовленности юных гимнасток со степенью сложности изучаемого материала.

Перевод учащихся по годам обучения и уровням сложности образовательной Программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных мероприятиях, участие в которых не может быть ограничено.

Результаты, показанные в официальных спортивных мероприятиях, это одна из форм определения качества обученности и уровня подготовленности. Без участия в официальных спортивных соревнованиях невозможно присвоение спортивных разрядов.

### **1.6. Планируемые результаты**

Результатом освоения предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «Спортивная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья детей;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий спортивной гимнастикой, 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, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

#### **1.6.1 Требования к результатам освоения программы по предметным областям**

##### **Обязательные предметные области**

В предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**»

- знание истории развития спортивной гимнастики;
- 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.

#### В предметной области «**Общая физическая подготовка**»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта «Спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

#### В предметной области «**Вид спорта**»

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой вида спорта «Спортивная гимнастика»;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта «Спортивная гимнастика»;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию и инвентарю;
- знание требований техники безопасности на учебных занятиях;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- обучение и совершенствование техники и тактики вида спорта «Спортивная гимнастика»;
- освоение комплексов специальных физических упражнений; повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к учебным занятиям; знание официальных правил соревнований по виду спорта «Спортивная гимнастика», правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

### **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.

#### В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

- формирование знаний устройств спортивного и специального оборудования по виду спорта «Спортивная гимнастика»: разновидности гимнастического бревна, разновысокие брусья, мостик гимнастический, виды оборудования для опорного прыжка, ковер для вольных упражнений;
- умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения целей учебной деятельности;
- приобретения навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования.

#### 1.6.2 Требования к результатам освоения программы по годам обучения

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

Таблица № 2

ЗНАТЬ	УМЕТЬ
<b>Базовый уровень – 1 год обучения</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития спорта;</li> <li>- места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- основы законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- основы здорового питания;</li> <li>- осознанное отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы упражнений: на развитие быстроты, гибкости, координации, силовой выносливости;</li> <li>- выполнять комплексы специальных упражнений;</li> <li>- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;</li> <li>- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;</li> <li>- уметь соблюдать требования ТБ при самостоятельном выполнении упражнений</li> </ul>
<b>Базовый уровень – 2 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта</li> </ul>
<b>Базовый уровень – 3 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта</li> </ul>
<b>Базовый уровень – 4 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>	<p>физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта</li> </ul>
<b>Базовый уровень – 5 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков сохранения собственной физической формы</li> </ul>
<b>Базовый уровень – 6 год обучения</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;</li> <li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков сохранения собственной физической формы</li> </ul>

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

В процессе обучения необходимо учитывать особенности подготовки учащихся по избранному виду спорта спортивная гимнастика, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до профессионального и достижение на этой основе высокой надежности технических действий;

- овладение новыми сверхсложными оригинальными упражнениями;

- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренным правилами по виду спорта спортивная гимнастика;

- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;

- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;

- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к спортивной гимнастике;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в спортивной гимнастике;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной гимнастике

4. В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы.

### **1.6.3. Результаты реализации Программы:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### **Обязательные предметные области**

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

- знакомы с историей развития спорта и спортивной гимнастики;

- знают место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- знают основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- ознакомлены с законодательством в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);

- имеют необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- имеют гигиенические знания, умения и навыки;

- соблюдают режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- знают основы спортивного питания;

- знают требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- знают и выполняют требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»**

- освоили комплексов физических упражнений;

- развили основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и их гармоничное сочетание применительно к художественной гимнастике;

- укрепили состояние здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому

развитию.

В предметной области **«Вид спорта»**

- имеют повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- владеют основами техники и тактики в художественной гимнастике;
- владение комплексом подготовительных и подводящих физических упражнений;
- умеют выдерживать соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочные нагрузки;
- имеют соревновательный опыт, как участник спортивных соревнований;
- имеют динамику развития специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышен уровень функциональной подготовленности;
- имеют опыт соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- имеют присвоенные спортивные разряды по художественной гимнастике, соответствующие возрасту.

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

- владеют профессиональной терминологией;
- могут определять средства музыкальной выразительности;
- умеют выполнять комплексы специальных хореографических, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умеют соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- имеют навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- владеют навыками сохранения собственной физической формы.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Основные положения.**

Учебный план многолетней подготовки учащегося - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки детей по возрастным годам обучения.

Организация тренировочного процесса в учреждении строится на основе учебного плана, разрабатываемого учреждением самостоятельно, в соответствии с Федеральными государственными требованиями по виду спорта Спортивная гимнастика.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Непрерывность освоения обучения Программы в каникулярный период может обеспечиваться следующим образом:

- участием учащихся в спортивных соревнованиях;
- участием учащихся в тренировочных сборах;
- участием учащихся в спортивно-оздоровительных площадках или лагерях;
- самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным



планам самостоятельной работы, при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает в себя: работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя.

Учебный план включает в себя 8 лет подготовки учащегося, в том числе базового уровня сложности 6 лет и углубленного уровня 2 года подготовки учащегося.

Для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения увеличивается на углубленном уровне до двух лет.

## **2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы.**

В процессе реализации учебного плана необходима рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических задач:

- ориентация уровня нагрузок юных гимнасток на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими учащимися;
- увеличение темпов роста нагрузок на уровнях и годах обучения;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи физиологических систем растущего организма учащегося.

С учетом изложенных задач в таблице № 3 представлен годовой учебный план с расчетом на 42 недели.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Таблица №3

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

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самост оятель– ная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения уровней сложности					
				Теоретические	Практические	Промежуточна я	Итоговая	Базовый					
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>1764</b>	<b>352</b>	<b>408</b>	<b>1356</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>336</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1224</b>	<b>244</b>	<b>282</b>	<b>942</b>	-	-	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>234</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	180	36	180	-	-	-	26	26	26	34	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	522	104	-	522	-	-	74	74	74	100	100	100
1.3.	Вид спорта	522	104	102	420	-	-	74	74	74	100	100	100
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>540</b>	<b>108</b>	<b>126</b>	<b>414</b>	-	-	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	90	18	36	54	-	-	13	13	13	17	17	17
2.2.	Хореография и (или) акробатика	270	54	54	216	-	-	39	39	39	51	51	51
2.3.	Специальные навыки	90	18	-	90	-	-	13	13	13	17	17	17
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	90	18	36	54	-	-	13	13	13	17	17	17
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>408</b>	<b>90</b>	<b>408</b>	-	-	-	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1356</b>	<b>262</b>	-	<b>1356</b>	-	-	<b>196</b>	<b>196</b>	<b>196</b>	<b>256</b>	<b>256</b>	<b>256</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	1248	252	-	1248	-	-	184	184	184	232	232	232
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	54	10	-	54	-	-	6	6	6	12	12	12
4.3.	Иные виды практических занятий	54	10	-	54	-	-	6	6	6	12	12	12
<b>5.</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>352</b>	<b>352</b>	-	-	-	-	<b>36</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>76</b>
<b>6.</b>	<b>Аттестация</b>	<b>14</b>	-	-	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
6.1.	Промежуточная аттестация	12	-	-	12	12	-	2	2	2	2	2	2
6.2.	Итоговая аттестация	2	-	-	2	-	<b>2</b>	-	-	-	-	-	2

### 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица №4):

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровней сложности в области физической культуры и спорта**

*Таблица 4*

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	

### Объем тренировочного процесса на базовом уровне сложности по годам обучения

*Таблица №5*

№ п/п	Разделы подготовки	уровень сложности					
		Базовый					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Общее количество часов в год (час)	252	252	252	336	336	336
2	Количество часов в неделю (час)	6	6	6	8	8	8
3	Количество тренировок в неделю	3	3	3	4	4	4
4	Количество тренировок в год	126	126	126	168	168	168
5	Обязательные предметные области (час)	174	174	174	234	234	234
6	Вариативные предметные области (час)	78	78	78	102	102	102

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

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки спортивных гимнасток.

Для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения увеличивается на углубленном уровне до двух лет.

### **Примерные требования к разрядным нормам учащихся**

На базовом уровне сложности основными приоритетными задачами являются: укрепление здоровья, закаливание, формирование интереса к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом, овладение элементарными основами спортивной гимнастики, ознакомление с основными тактическими идеями и приемами, получение первоначальных знаний по истории спортивной гимнастики, приобретение навыков участия в соревнованиях, создание условий для развития восприятия, внимания, памяти, логического мышления, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Целью Программы базового уровня сложности является знакомство учащихся с базовыми знаниями вида спорта Спортивная гимнастика:

1 год обучения - сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года;

2 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года;

3 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 3 юношеского разряда – 20% от количества учащихся в группах

4 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 3 юношеского разряда – 50%, 2 юношеского разряда – 50% от количества учащихся в группах.

5 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 3 юношеского разряда – 25% учащихся, 2 юношеского разряда – 10% и 3 взрослого разряда – 5% от количества учащихся в группах.

6 год обучения – сохранность контингента учащихся в размере не менее 65% от начала учебного года и выполнение нормативов: 1 юношеского разряда – 25% учащихся, 3 взрослого разряда – 10% и 2 взрослого разряда – 5% от количества учащихся в группах.

### **2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.**

Очень важно учитывать, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, желательно проводить во время каникул. Поэтому годичный макроцикл подготовки спланирован так, чтобы юные гимнастки могли успешно выступать в соревнованиях именно в каникулярное время, без отрыва от учебы в общеобразовательных учреждениях.

Игровая соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постепенно возрастает. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом этапа подготовки (таблица №6)

### Минимальные показатели соревновательной нагрузки

Таблица №6

№ п/п	Количество	уровень сложности							
		Базовый						Углубленный	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1	Количество официальных соревнований	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Количество не официальных соревнований	3	3	3	3	3	3	3	3

При участии в традиционных ежегодных спортивно-массовых мероприятиях более 50% учащихся группы, тренировочные занятия считаются проведенными и часы учебно-тренировочных занятий, учитываются в журнале учета рабочего времени, как выданные.

### 2.5. Программа базового уровня по годам обучения

#### 2.5.1 Программа базового уровня первого года обучения (БУ-1)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>117</b>	<b>40</b>	<b>134</b>
<b>1.1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
<b>1.2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>74</b>
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
<b>1.3.</b>	<b>Вид спорта «Спортивная гимнастика»</b>	<b>74</b>	<b>14</b>	<b>60</b>
	- Брусья разной высоты			
	- Бревно			
	- Опорный прыжок			
	- Вольные упражнения.			
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>62</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13	4	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	39	8	31
2.3.	Специальные навыки	13	-	13

	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	13	4	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>56</b>	<b>196</b>
<b>В том числе: самостоятельная работа – 36 часов, промежуточная аттестация – 2 часа.</b>				

### 2.5.2 Программа к базовому уровню подготовки второго года обучения БУ-2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>117</b>	<b>40</b>	<b>134</b>
<b>1.1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
<b>1.2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>74</b>
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
<b>1.3.</b>	<b>Вид спорта «Спортивная гимнастика»</b>	<b>74</b>	<b>14</b>	<b>60</b>
	- Брусья разной высоты			
	- Бревно			
	- Опорный прыжок			
	- Вольные упражнения.			
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>62</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13	4	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	39	8	31
2.3.	Специальные навыки	13	-	13
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	13	4	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>56</b>	<b>196</b>
<b>В том числе: самостоятельная работа – 44 часов, промежуточная аттестация – 2 часа.</b>				

### 2.5.3 Программа к базовому уровню подготовки второго года обучения БУ-3

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
-------	-----------------------------	-------	--------	----------

<b>1</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>117</b>	<b>40</b>	<b>134</b>
<b>1.1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>-</b>
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
<b>1.2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>74</b>
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
<b>1.3.</b>	<b>Вид спорта «Спортивная гимнастика»</b>	<b>74</b>	<b>14</b>	<b>60</b>
	- брусья разной высоты			
	- бревно			
	- опорный прыжок			
	- вольные упражнения.			
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>78</b>	<b>16</b>	<b>62</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	13	4	9
2.2.	Хореография и (или) акробатика	39	8	31
2.3.	Специальные навыки	13	-	13
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	13	4	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>252</b>	<b>56</b>	<b>196</b>
<b>В том числе: самостоятельная работа – 58 часов, промежуточная аттестация – 2 часа.</b>				

#### *2.5.4 Программа базового уровня четвертого года обучения БУ-4*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>234</b>	<b>54</b>	<b>180</b>
<b>1.1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>-</b>
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
<b>1.2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>100</b>
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			

	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
<b>1.3.</b>	<b>Вид спорта «Спортивная гимнастика»</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
	- брусья разной высоты			
	- бревно			
	- опорный прыжок			
	- вольные упражнения.			
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>102</b>	<b>26</b>	<b>76</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	17	8	9
2.2.	Хореография и акробатика	51	10	41
2.3.	Специальные навыки	17	-	17
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17	8	9
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>336</b>	<b>80</b>	<b>256</b>
<b>В том числе: самостоятельная работа – 68 часа, промежуточная аттестация – 2 часа.</b>				

### 2.5.5 Программа тренировочного базового уровня пятого года обучения БУ-5

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>234</b>	<b>54</b>	<b>180</b>
<b>1.1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>-</b>
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастки			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
<b>1.2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>100</b>
	- беговые упражнения			
	- строевые упражнения			
	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
	- подвижные, спортивные игры			
	- упражнения для развития силы			
	- упражнения для развития гибкости			
	- упражнения для развития прыгучести			
	- упражнения для развития быстроты			
	- упражнения для развития выносливости			
<b>1.3.</b>	<b>Вид спорта «Спортивная гимнастика»</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
	- брусья разной высоты			
	- бревно			
	- опорный прыжок			



	- вольные упражнения.			
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>102</b>	<b>26</b>	<b>76</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	17	5	12
2.2.	Хореография и акробатика	51	11	40
2.3.	Специальные навыки	17	-	17
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17	10	7
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>336</b>	<b>80</b>	<b>256</b>
<b>В том числе: самостоятельная работа – 70 часа, промежуточная аттестация – 2 часа.</b>				

### 2.5.6 Программа базового уровня шестого года обучения БУ-6

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика
<b>I</b>	<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>234</b>	<b>54</b>	<b>180</b>
<b>1.1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>-</b>
	- правила техники безопасности, врачебный контроль, предупреждение травматизма			
	- режим сна и питание спортивной гимнастики			
	- двигательная активность и влияние физических упражнений на организм человека			
	- история спорта			
<b>1.2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>100</b>
1.2.1.	- беговые упражнения			
1.2.2.	- строевые упражнения			
1.2.3.	- элементы легкой атлетики (кроссовый бег)			
1.2.4.	- подвижные, спортивные игры			
1.2.5.	- упражнения для развития силы			
1.2.6.	- упражнения для развития гибкости			
1.2.7.	- упражнения для развития прыгучести			
1.2.8.	- упражнения для развития быстроты			
1.2.9.	- упражнения для развития выносливости			
<b>1.3.</b>	<b>Вид спорта «Спортивная гимнастика»</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
1.3.1.	- брусья разной высоты			
1.3.2.	- бревно			
1.3.3.	- опорный прыжок			
1.3.4.	- вольные упражнения.			
<b>2.</b>	<b>ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>	<b>102</b>	<b>26</b>	<b>76</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	17	5	12
2.2.	Хореография и акробатика	51	11	40
2.3.	Специальные навыки	17	-	17
	- музыкально-двигательное обучение			
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	17	10	7
	- виды спортивного оборудования			
	- классификация спортивного оборудования			
	<b>ИТОГО:</b>	<b>336</b>	<b>80</b>	<b>256</b>
<b>В том числе: самостоятельная работа – 76 часа, промежуточная аттестация – 2 часа.</b>				

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Подготовка спортивных гимнастов по предпрофессиональной программе базового уровня сложности и углубленного уровня сложности — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми разных возрастных категорий. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки учащихся, получения детьми дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными тренерами-преподавателями (комплексное обучение) или одним тренером-преподавателем. На дополнительной предпрофессиональной программе базового и углубленного уровня сложности дополнительно к основному тренеру-преподавателю привлекаются другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: второй тренер по ОФП и СФП (тренер по СВС), тренер-преподаватель по акробатике, педагог-организатор и концертмейстер, оплата труда дополнительных педагогических работников задействованных в образовательном процессе составляет пятьдесят процентов от основного тренера-преподавателя.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу учащихся по каждой предметной области.

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

##### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

##### **Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Теоретическая подготовка проводится, как отдельное учебное занятие, так и во время практического занятия в форме бесед, лекций, рассказа, и связана с физической, технико-тактической, морально-волевой и психологической подготовкой, как элемент практических занятий. Цель теоретических занятий направлена на формирование у учащихся умения использовать полученные знания на практике в условиях умственной и двигательной активности. При проведении теоретических занятий учитывается возраст учащихся и учебный материал изложен в доступной им форме. Целевые занятия по теоретической подготовке проводятся в виде коротких бесед в начале практического занятия или его процессе в паузах отдыха, может отводиться специальное время для просмотра киноматериалов и бесед.

Теоретическая подготовка проводится в устной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

Для базового уровня:

- 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.

Для углубленного уровня:

- история развития избранного вида спорта «Спортивная гимнастика»;
- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания

### **Предметная область «Общая физическая подготовка»**

Базовый уровень:

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: «равняйся», «мирно», «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 (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в виси углом;
5. Из вися 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 (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);

8. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20%) от собственного веса, М - 50%>) 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 вися угла 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 вися 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 вися сзади;

8. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж (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, Ж);
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.

**Предметная область «Вид спорта»**

Спортивная гимнастика является одним из популярных олимпийских видов спорта во всем мире, она развивается стремительными темпами во всем мире. Значительно выросла трудность выполняемых упражнений (программ). Этому способствуют, введение новых правил, которые меняются с каждым олимпийским циклом, один раз в четыре года. Существенно повысились требования к артистизму и качеству исполнения, ужесточились сбавки за ошибки и падения со снаряда. Наряду с классическими гимнастами – многоборцами (4 вида у женщин), появились специалисты в отдельных видах, демонстрирующие повышенный уровень сложности и качество исполнения. Соревнования превратились в многодневный марафон, требующий от спортсменов поистине крепкого здоровья.

Вид спорта «Спортивная гимнастика» по ЕВССК включает следующие дисциплины:

Таблица №7

Дисциплины	Номер-код
командные соревнования	016 001 1 6 1 1 Я
многоборье	016 002 1 6 1 1 Я
вольные упражнения	016 003 1 6 1 1 Я
конь	016 004 1 6 1 1 А
кольца	016 005 1 6 1 1 А
опорный прыжок	016 006 1 6 1 1 Я
параллельные брусья	016 007 1 6 1 1 А

перекладина	016 008 1 6 1 1 А
разновысокие брусья	016 009 1 6 1 1 Б
бревно	016 010 1 6 1 1 Б

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

#### **Технико-тактическая подготовка.**

**Техническая подготовка** - наиболее важная сторона тренировочного процесса в гимнастике, поэтому ей уделяется наибольшее внимание. Перед тренером и его учениками стоит немало различных задач. С начинающими в первую очередь надо освоить «техническую осанку», т. е. правильные способы удержания тела на каждом из снарядов; затем изучить сочетания действий руками, ногами, туловищем, головой применительно к технике элементов, относящихся к каждой из структурных групп упражнений на каждом снаряде; далее надо воспитывать способности точно оценивать параметры своих движений в пространстве и времени. В последующем, а иногда и параллельно изучается техника размахиваний на снарядах и далее техника элементов и соединений. Одновременно формируется стиль, манера выполнения упражнений в видах многоборья.

Каждая из задач технической подготовки связана с формированием конкретных двигательных навыков, с обучением конкретным двигательным действиям.

Чтобы обеспечить высокий уровень технической подготовки гимнастов, необходимо не только уметь обучать движениям, но и знать, какой техникой они должны выполняться. Ведь техника изменяется, совершенствуется, модернизируется. Это особенно касается маховых элементов на перекладине, брусьях, кольцах и коне.

Нередко гимнасты пользуются современной техникой формально: утрируют сгибания и разгибания в тазобедренных суставах, не получая никакого увеличения количества энергии движения. Выполняя, например, соскок ноги врозь лётом через перекладину, в момент замаха совсем расслабляют мышцы передней поверхности тела, в результате чего амплитуда движений в тазобедренных суставах слишком большая, а пользы от этого никакой. Очевидно, целесообразнее растягивать не расслабленные, а напряженные мышцы, и эффект будет несомненный: амплитуда движений ног несколько уменьшится, но траектория полета будет значительно больше. Если присмотреться к так называемым «хлестообразным» движениям наших лучших спортсменов, то можно заметить, что амплитуда движений ногами в тазобедренных суставах у них довольно ограничена.

**Тактика** в спортивной гимнастике не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить гимнастов тактическим правилам и приемам. Тактические правила:

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.
2. В самом начале состязаний команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.
3. В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются наибольшие надежды. Это выражается, например, в том, что таким гимнастам дают в случае необходимости сделать лишний подход в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнасты — лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного можно было бы

рассчитывать на другого.

4. Тактически важно правильно определить очередность вызова гимнастов к снаряду на оценку. В настоящее время считают, что первым должен выходить не самый лучший гимнаст, но который уверенно, хорошо выполнит всю комбинацию. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался и получил высокую оценку. Это создает хорошее настроение в команде и обеспечивает успешное выступление всех остальных. В списке гимнастов располагают так, чтобы после первого каждый последующий был лучше предыдущего. Определение очередности выступления гимнаста в каждом виде зависит от многих других факторов: от умения выступать, правильно реагировать на неудачи свои и своих товарищей и т. п.

5. Необходимо стремиться к тому, чтобы уже в первый день соревнований «оторваться» от ближайшего противника на первом же снаряде. Наличие преимущества в баллах имеет большое моральное значение для команды, повышает ее уверенность.

#### **Тактические приемы:**

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях гимнаст имеет только одну попытку, поэтому он должен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнасту иногда приходится молниеносно определить вариант продолжения произвольной комбинации, несмотря на то, что перед самым подходом был намечен несколько иной вариант. К этому следует подготавливать занимающихся на тренировках. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекций.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время опробования снарядов, а также в день соревнований во время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой, и одновременно деморализуют противника. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда Л гимнаст не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста.

Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а прибегают к тому, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного гимнаста из другой или из своей команды. В этом случае спортсмен обычно стремится составить свою произвольную комбинацию на каждом снаряде так, чтобы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

Специальные занятия по тактической подготовке необходимы гимнастам. В отдельных занятиях соревновательного периода им рекомендуется самостоятельно решать тактические задачи:

- а) выставлять себе оценки за выполнение упражнения;
- б) выполнять комбинации с резервным вариантом продолжения;
- в) составлять список очередности выхода членов команды к снарядам для



выполнения упражнения на оценку и др.

Внимательное отношение гимнастов и тренера к элементам тактики благотворно сказывается на результатах соревнований.

### ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны занимающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С их помощью развивают силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений.

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.

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.

На начальном этапе второго года 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 акцентировано. 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.

### РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ

Современные упражнения спортивной гимнастики на брусьях разной высоты — это динамичные комбинации, состоящие преимущественно из маховых элементов. Эти

элементы логически связаны между собой плавными оборотами, поворотами и переходами из виса в упор и обратно в вис, резкими неожиданными и сложными перелетами с одной жерди на другую. Статические элементы, встречающиеся в комбинациях, не играют самостоятельной роли и, как правило, являются проходящими фазами упражнения в соединениях. Однако на начальных ступенях обучения упражнениям на брусках разной высоты статические элементы, а также простейшие маховые упражнения, выполняемые в смешанных висах и упорах, являются важным учебным материалом.

Маховый характер упражнений требует умения правильно использовать силы инерции, прикладывать физические усилия в нужные моменты движения.

Важным условием успешного овладения упражнениями на брусках разной высоты, является уровень развития специальных физических качеств: гибкости (подвижности в плечевых, тазобедренных суставах, в поясничной и грудной частях позвоночника), скоростной силы мышц, окружающих плечевую и тазобедренный суставы, силовой выносливости и других качеств.

Упражнения на брусках разной высоты (р/в) для общей физической подготовки выполняются с целью совершенствования гибкости, силы, выносливости и других физических качеств.

*Для развития гибкости:*

1. Махи ногами из различных и. п., используя нижнюю или верхнюю жердь как опору для рук.

2. Наклоны из различных и. п., используя нижнюю жердь как опору для рук или ног.

3. Простые и смешанные висы (вис, вис широким или обратным хватом, вис сзади, вис присев, вис стоя сзади, вис лежа ноги сзади, вис лежа боком, вис прогнувшись с опорой и т.п.).

4. Перемещения из одного виса в другой (из виса присев в вис стоя прогнувшись, из виса стоя согнувшись в вис лежа ноги сзади, из виса присев в вис стоя ноги врозь, из виса стоя сзади в вис присев сзади, из виса лежа справа в вис лежа слева и т. п.).

5. Выкруты в плечевых суставах, выполняемые в смешанных висах при различных хватах (обратный хват, разный хват).

*Для развития силы:*

1. Размахивания изгибами в висе, а также в висе лежа ноги сзади.

2. Сгибания рук в различных висах (в висе, висе лежа, висе лежа ноги сзади, в висе лежа сзади, висе лежа боком, висе стоя согнувшись на нижней жерди, в упоре, разном упоре и т. п.).

3. Перевероты в упор на нижнюю и верхнюю жерди из различных и. п. (из виса стоя, виса присев, виса лежа, виса) махом одной и толчком другой или силой.

4. Поднимание ног до виса углом или виса согнувшись из простых или смешанных висов на нижней или верхней жерди.

*Для развития выносливости.*

Рекомендуем составить комбинацию из специально подобранных элементов и выполнять ее многократно (по 4—6 раз в каждой попытке). Например: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, вис присев на правой, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, опускание силой в вис на верхней жерди.

Упражнения прикладной направленности:

Различные способы перелезания через нижнюю и верхнюю жерди (упор на нижней жерди, медленным переворотом вперед встать на пол; упор на нижней жерди, перемах правой вперед о поворотом налево и перемахом левой назад соскок; из разного упора сесть на нижнюю жердь перемахом двумя и затем спрыгнуть с другой стороны жерди;

упор на нижней жерди, перехватом правой за верхнюю жердь через упор присев на правой встать на нижнюю жердь с последующим переходом в упор на верхней жерди, переворотом вперед, сгибая ноги, опуская в вис на верхней жерди; подъем силой в упор на верхнюю жердь лицом к нижней жерди, сгибаясь в тазобедренных суставах, перехват за нижнюю жердь; прогибаясь, сползти в упор на нижней жерди, переворотом вперед вис присев на нижней жерди).

Лазанье на руках, а также в смешанных висах и упорах (из виса поперек на верхней жерди поочередными перехватами переместиться от одного конца жерди до другого; то же, но каждый перехват с поворотом на  $180^\circ$ ; из виса завесой одной или двумя продольно или поперек переползти до другого конца жерди; то же, но в висе лежа на нижней жерди; из упора, упора ноги врозь или виса лежа ноги сзади хватом одной за верхнюю жердь поочередными перехватами переползти от одного конца жерди до другого).

Ходьба по нижней жерди с опорой двумя, одной или без опоры руками о верхнюю жердь; обычным, приставным, скрестным шагом, с поворотами, перемахами над верхней жердью и т. п.).

Прыжки через нижнюю или верхнюю жердь (наступая, боком, прогнувшись с поворотом, согнув ноги, ноги врозь и др.). При прыжках через нижнюю жердь необходимо пользоваться мостиком, а прыжки через верхнюю жердь следует выполнять на горку матов.

При выполнении упражнений на брусках разной высоты используются различные хватки. По способу удержания за жердь различают:

а) хват сверху (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены назад, а большие пальцы - друг к другу. Все пять пальцев обхватывают жердь сверху;

б) хват снизу (в висе). Тыльные поверхности кистей обращены вперед, а большие пальцы - наружу. Все пять пальцев обхватывают жердь с противоположной от исполнителя стороны.

Захват жерди пятью пальцами в висе относится также к разному и обратному хватам. В упоре при всех видах хвата четыре пальца каждой кисти обхватывают жердь со стороны, соответствующей хвату (как обычно), а большой палец — с противоположной стороны.

### ГИМНАСТИЧЕСКОЕ БРЕВНО

Упражнения на гимнастическом бревне входят в программу гимнастического многоборья на соревнованиях любого ранга: от школьных до Олимпийских игр. Выступление на бревне состоит из трёх этапов: подъём на снаряд, выступление и завершающий соскок. Итоговая оценка учитывает сложность и чистоту исполнения всех трёх этапов. Для успешного выступления на данном снаряде гимнастки должны освоить ряд упражнений.

*Упражнения на месте* (с постоянной опорой) - это статические положения, равновесия, повороты, акробатические элементы (перевороты продольно, стойки силой и др.).

*Упражнения в движении* (с переменной опоры). Это разновидности передвижений (без фазы полета), то же с поворотами, танцевальные движения, акробатические элементы.

*Упражнения с фазой полета* (на месте и в движении): подскоки, прыжки, то же с поворотами, танцевальные связки, прыжковая акробатика и др.

*Вскоки и соскоки* (разные способы перехода с пола на снаряд и обратно) относятся в зависимости от кинематической формы движения к одной из двух последних групп.

*Вскок в упор* (ставя согнутую или прямую ногу сбоку на бревно).

*Вскоки в сед на бедре и в упор на колене*, исполняемые с места или с разбега толчком обеих ног. В основе их исполнения лежит уверенная опора руками и мягкая постановка (опускание) ног, исключая возможность ушиба. Страховка производится со стороны мостика; поддерживают за руку и не опорную ногу (в последнем вскоке).

*Вскоки в упор присев* (продольно и поперек) выполняются соответственно с прямого

и косого разбега. Во втором случае большие пальцы рук при опоре должны соприкасаться. Техника исполнения и страховка аналогичны описанным выше. Те же вскоки на одну ногу с последующими поворотами могут выполняться после освоения поворотов в упоре присев на одной ноге.

*Вскок в упор стоя согнувшись ноги врозь* не отличается по исполнению от предыдущих, но требует применения больших усилий. Страховать следует за плечи с противоположной вскоку стороны бревна.

Повороты. Позволяя периодически менять направление движения, т. е. играя служебную роль, повороты являются обязательной и неотъемлемой частью любого упражнения на бревне. Однако, представляя определенную трудность в качестве элементов с вращением на узкой опоре, они имеют и самостоятельное значение. Выполняются повороты в стойках на одной и двух ногах (прямых или согнутых), в стойке на руках, в смешанных или простых упорах.

Бег, за некоторым исключением, состоит из сходных по форме с ходьбой вариантов движений. Критерием, определяющим содержание упражнений в беге, служит относительная их безопасность.

Танцевальные движения. К ним принадлежат приставные и переменные шаги (вперед, назад, в стороны), шаги польки, вальса, мазурки, русский шаг и др.

Прыжки могут выполняться на месте и с продвижением в различных направлениях на одной и двух ногах, толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и обе ноги. Наиболее трудными считаются прыжки с поворотами в фазе полета. Прыжки бывают одиночными или выполняются слитно друг за другом. Руки при этом могут занимать различные положения и совершать движения.

#### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вид гимнастического многоборья, который выполняется под музыку на ковре. Характерным элементом вольных упражнений является акробатическая связка — серия прыжков и кульбитов, выполняемая по диагонали ковра от одного угла до другого, а также набор элементов хореографии.

Упражнения статического характера. *Элементарные положения рук*: вперед, в сторону, вверх, перед грудью, за голову, к плечам, на пояс, за спину; асимметричные положения — одна рука вперед, другая в сторону; одна вверх, другая на пояс и т. п.; положения рук в промежуточных направлениях: руки вверх-в стороны, вперед-в стороны; крестно перед грудью.

*Элементарные положения ног* - основная стойка, полуприсед, присед, стойка на носках, стойка ноги врозь; стойка на одной (другая на носок или поднята вперед, назад, в сторону); стойка на коленях, широкая стойка ноги врозь (о наклоном), выпады вперед, назад, в сторону.

*Смешанные упоры, седы*: упор лежа (лежа на бедрах), упор лежа боком (ноги врозь), упор на предплечьях, сидя на пятках, стоя на коленях (на одном колене), присед (на одной, другая в сторону, назад); сед с наклоном, с захватом ног, ноги врозь, углом, на пятках, полушпагат, шпагат, мост, стойка на лопатках.

*Равновесия на ногах*: стойка на носке (другая нога вперед, назад, в сторону), равновесие на одной («ласточка»), фронтальное равновесие с захватом, боковое равновесие, «арабеск», «атитюд». *Равновесия на руках*: стойка на руках, стойка на голове, стойка на голове и предплечьях, горизонтальный упор на локте, угол, высокий угол, упор ноги врозь вне.

Хореографические элементы вольных упражнений характерны позициями рук, ног, стилизацией движений в соответствии с принятыми в хореографии правилами. Основные группы хореографических элементов — передвижения и прыжки.

*Передвижения*: шаги — приставной, переменный, вальса, русский, галопа вперед и в сторону, польки, мазурки, танца «модерн», пробежка.

*Прыжки*: на месте (ноги врозь, согнувшись, согнув ноги назад), согнув ногу

коленом наружу; со взмахом ноги вперед, назад, в сторону. То же с поворотом на 90—360°; то же с продвижением вперед, назад, в сторону; перекидной прыжок с шага; прыжок шагом; шпагатом; со сменой положения ног; подбивной вперед, назад, в сторону; кольцом; полушпагатом; прогибаясь, то же в сторону. В число основных элементов вольных упражнений различной спортивной сложности входят многочисленные элементы акробатического и гимнастического характера.

*Акробатические прыжки и перевороты:* переворот вперед, назад, в сторону; вперед с опорой головой и руками; сальто вперед и назад в группировке. Темповой подскок (вальсет) и темповой прыжок с рук на ноги (курбет), темповой переворот с поворотом кругом (рондат).

*Перекаты и кувырки:* перекат через грудь со стойки на руках в упор лежа; перекат вперед со стойки на руках в сед и со вставанием ноги врозь или вместе; кувырки вперед, назад в группировке; кувырок вперед с прыжка; кувырок назад из седа в стойку на руках.

*Перемахивания ногами:* из упора лежа перемахивание боком или ноги врозь в упор лежа сзади; из упора присев на одной, другая в сторону, круг ног; из упора лежа перемахивание одной с поворотом кругом в упор лежа сзади.

*Повороты:* на носке на 180°-720°

### **Предметная область «Основы профессионального самоопределения»**

Выбор профессии является одним из важных событий в жизнедеятельности человека. В этой связи высокую значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности.

Большинство учащихся достаточно хорошего уровня подготовки, как правило, обладают великолепным набором личностных качеств. Среди них особо следует отметить волевые качества, способность быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся условиях, харизматичность, организаторские способности, и др. Кроме того, за период активных выступлений спортсмены приобретают разносторонний опыт отношений в сфере организации физкультурно-спортивной деятельности. Они очень глубоко ориентируются в специфике физической культуры и спорта как профессиональной отрасли. Как видно, все эти качества являются профессионально значимыми с точки зрения менеджмента физической культуры и спорта.

В связи с этим, актуализируется необходимость принятия специальных мер направленных на содействие профессиональному самоопределению спортсменов, вообще, и самоопределению на профессию менеджера физической культуры и спорта, в частности. Среди данных мер, особая роль принадлежит мерам педагогического содействия, поскольку они предполагают не только агитационную и разъяснительную работу, но и передачу определенных знаний и умений, воспитание ценностного отношения к соответствующей профессии и, в конечном итоге, - становлению готовности к менеджменту в сфере физкультуры и спорта.

Однако, как показывает практика, накопленный спортсменами за период активных выступлений разносторонний опыт, ценный для менеджера физической культуры и спорта, зачастую не подкрепляется достаточной мотивацией к дальнейшему использованию данного опыта в сфере управления физкультурно-спортивной деятельностью. Поэтому в целях становления готовности спортсменов к профессии менеджера физической культуры и спорта, необходимо уделять существенное внимание проблеме их профессионального самоопределения с ориентацией на сферу управления физкультурно-спортивной деятельностью.

Для решения поставленной проблемы необходимо изучить состояние проблемы профессионального самоопределения спортсменов, заканчивающих спортивную карьеру, выявить специфику осуществления самоопределения спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, определить меры педагогического содействия самоопределению спортсменов, заканчивающих карьеру, на профессию менеджера

физической культуры и спорта, а также реализовать разработанные меры педагогического содействия в практике физкультурно-спортивной деятельности.

Разработана модель реализации педагогического содействия самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, базирующаяся на следующих мерах:

- осуществление взаимодействия учреждений повышения квалификации со спортивными федерациями направленное на подготовку спортсменов к профессиональной управленческой деятельности;

- учет особенностей и потребностей спортсмена, определяющих его готовность к деятельности менеджера;

- привлечение спортсменов к практической реализации различных функций менеджера физической культуры и спорта.

Выявленные специфические особенности позволят уточнить понятие профессионального самоопределения спортсменов, заканчивающих карьеру, и тем самым внести определенный вклад в развитие педагогической теории. Он будет обусловлен и тем, что обоснованные меры педагогического содействия профессиональному самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта, создают теоретические предпосылки дальнейшего исследования подходов к обеспечению их адаптации к новым условиям жизнедеятельности после завершения спортивной карьеры.

Таким образом, перечисленные выше меры педагогического содействия самоопределению спортсменов на профессию менеджера физической культуры и спорта могут быть использованы в практике физкультурно-спортивной деятельности в целях их профессиональной переподготовки. В тоже время, указанные подходы к построению предполагаемой модели педагогического содействия профессиональному самоопределению спортсменов, заканчивающих карьеру, могут быть полезны в процессе работы со студентами вузов физкультурно-спортивного профиля, в плане формирования у них готовности к менеджменту в сфере физической культуры и спорта.

## **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**

### **Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- обеспечение спортивно-оздоровительной работы МБУ ДО ДЮСШШ в летний период;

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях;

- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать психологические и физические качества по виду спорта «Шахматы» средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

Акробатические и гимнастические упражнения: Перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед; длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на

руках у гимнастической стенки с помощью партнера. Перекаты и перевороты в стороны. Прыжки в поролоновую яму. Прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди. Вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату (в два и три приема). Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ ,  $720^0$ , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Легкоатлетические упражнения: Бег на 10, 20, 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 м до 3000 м (дистанция в зависимости от возраста и гендерной принадлежности). 6-минутный и 12-минутный бег. Бег с изменением скорости и направления, бег отрезками с ускорением. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метания утяжеленного мяча правой, левой рукой на дальность и в цель (вес 100гр), броски мяча 1 кг на дальность из положения сидя на полу, стоя, в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры: Подвижные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбол истов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

### **Предметная область «Судейская подготовка»**

Углубленный уровень.

Одной из задач МБУДО ДЮСШ №1 является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении соревнований в качестве помощника судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по спортивной гимнастике. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка место занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащегося наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне сложности спортивных гимнасток необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

- навыки строевой подготовки; команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре. ...марш»; подсчет шагов;
- проведение подвижных и спорт, игр;
- участие в подготовке к спортивно-массовым и открытым мероприятиям (разучивание композиции групповых в/у);
- подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах - чемпионах мира, Европы и Олимп, игр;
- объясните ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы;
- шефство над 1-2 гимнастами-новичками;

- обучение простейшим элементам гимнастики;
- составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками;
- изучение правил судейства и проведения соревнований.

### **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 рессэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рессэ, 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 рессэ 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.

11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.

12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).

14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

15. 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.

16. 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.

17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.

20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.

21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).

22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.

23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.

24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По ДУге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.

25. 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.

26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.

27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.

28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.

29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.

30. 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.

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

32. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.

34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.

36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание впередназад.

37. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с Другой.

38. То же, но сгибать в выворотню положение одновременно обе ноги.

39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).

40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).

41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.

42. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.

43. 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.

44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо Двумя).

45. 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.

46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.

47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

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-
  9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).
  10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
  11. Прыжок шагом с разбега.
  12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.
  13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.
  14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
  15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.
  16. То же с падением в упор лежа.
  17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.
- 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-воротню или выворотню).
  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 классическим 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.

### Предметная область «Специальные навыки»

№ п/п	Упражнения	Методические указания	
		Базовый уровень	Углубленный уровень
1.	Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг, медленно и быстро.	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг, медленно и быстро
2.	Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг, медленно и быстро.	С набивным мячом с гантелями весом до 1 кг, медленно и быстро

	Круговые движения туловищем.		
3.	Подтягивание в висе лёжа на низкой жерди или перекладине	3 серии по три раза в быстром темпе	
4.	В висе на высокой перекладине или верхней жерди	2 серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и вполнину от максимума в быстром темпе
5.	«Отжимание» в упоре лёжа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке, в одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, паузы	На стоялках, в одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3-4, пауза отдыха 30-40 с.
6.	Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической стенке или на опоре (25-30 см) Выполнять быстро и медленно	Руки на гимнастической стенке или на опоре (25-30 см) Выполнять быстро и медленно
8.	Лёжа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20 с.	Быстро, 16 раз 2-3 серии с паузами отдыха 20 с
9.	Лёжа на животе, прогнувшись, руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 4-5 серий. Паузы для отдыха 6-8 с.	8-10 раз, 4-5 серий. Паузы для отдыха 6-8 с.
10.	То же на левом и правом боку	-//-	-//-
11.	В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для отдыха 6-8 с.	8-10 раз, 5-6 серий Паузы для отдыха 6-8 с.
12.	Угол в висе на гимнастической стенке (держат)	6 с, 4-5 серий, паузы 5 с.	8 с, 4-5 серий, паузы 3 с.
13.	Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены-сгибание туловища до прямого угла	Быстро 10 раз, 4-5 серий, паузы до 8с.	Быстро 15 раз, 5-6 серий, паузы до 8 с.
14.	То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время
15.	То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до горизонтального положения	-//-	-//-
16.	Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	-//-	-//-
17.	Эти же упражнения лёжа лицом вниз	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа
18.	«Прилипалочка» - упор	3 с, 5 серий, пауза 6 с	6 с, 5 серий, пауза 6 с

	лицом вниз к ст., касаясь опоры всем телом		
19.	Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии, паузы 5 с	3 раза, 5 серии, паузы 5 с
20.	Лазанье и передвижение в висе на гимнастической стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны
21.	Лазанье по канату, шесту, с помощью ног	3 м	4 м
22.	Из упора присев перекаат наз. - перекаат вперёд - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	Выполнение в быстром темпе	Выполнение в быстром темпе
23.	Отжимание в упоре лёжа на параллельных брусьях	-//-	5 раз в подходе
24.	Отжимание в упоре лёжа на параллельных брусьях с прямой спиной	-//-	3x3 раза
25.	Передвижение в упоре на параллельных брусьях	-//-	По всей длине жерди 1-2 раза
26.	Переворот силой в упор на н/ж или перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
27.	Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подходе каждой ноге по 3 раза	В подходе каждой ноге по 5 раз
28.	То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперёк	1-2 раза	3-4 раза

#### Упражнения для развития гибкости

№ п/п	Упражнения	Методические указания	
		Базовый уровень	Углубленный уровень
1.	Рывковые движения руками во все х направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
2.	Круги руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3.	Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с	Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5 с
4.	«Мост»	Из положения лёжа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из осн.. Стойки, ноги прямые; из ст.на р.
5.	Шпагаты	Передне- задний и фронтальный	Тоже, одна нога приподнята (15-20 см)
6.	Махи ногами У опоры вперед, в сторону, назад	То же от приставленной ноги	То же из положения ноги одна вп. (45-90°)
7.	Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45-80 см	Высота 45-80 см
8.	Выкруты и вкр. в плечевых	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно	

	суставах	сближая точки хвата до ширины плеч
9.	Движения с гимнастической палкой	Дв.снизу вверх и обратно в хв.сверху, снизу, обратном, в хв.снизу и св.

## Брусья разной высоты

№ п/п	Упражнения	Методические указания	
		Базовый уровень	Углубленный уровень
1.	Вис и размахивания в вися		
	Вис хв. сверху и снизу, в покое	Пробное исполнение	Разучивание
	На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами	Пробное исполнение	Разучивание
2.	Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка		
	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу на низкой перекладине, нижней жерди брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение
3.	Движения в висах и упорах согнувшись		
	На н.перекладине хв. св. вис согн. сзади и активные размахивания в нем (в ляжках и без лямок)	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
4.	Подъем разгибом		
	Из вися на ср. перекладине и изолированной ж. подъема одной упор верхом	Пробное исполнение	Разучивание Освоение

## Бревно

№ п/п	Упражнения	Методические указания	
		Базовый уровень	Углубленный уровень
1.	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 стону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
2.	Седы, упоры, стойка на руках, их перемены		
	Седы на бревне, упор продольно, то же сзади, уп. ноги врозь поперек, продольно, упоры присев, лежа, лежа сз., стоя согнувшись и др.	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование

3.	Перемещение и прямые прыжки		
	Шаги простые вперед, боком, назад	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
	То же, в ритмованной форме, со сменой ног	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
	Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно	Пробное исполнение	Разучивание Освоение
	Прыжки на месте простые	Пробное исполнение	Разучивание Освоение
4.	Маховые и толчковые повороты		
	Повороты на 90, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие	-	Пробное исполнение
5.	Перекаты и кувырки		
	Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках	-	Пробное исполнение
6.	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.	Пробное исполнение Разучивание	Разучивание Освоение Совершенствование

## Опорный прыжок

№ п/п	Упражнения	Методические указания	
		Базовый уровень	Углубленный уровень
1.	Прямые прыжки		
	Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание

## Акробатика

№ п/п	Упражнения	Методические указания	
		Базовый уровень	Углубленный уровень
1.	Упоры, равновесия, стойки		
	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
	Упоры присев, стоя согнувшись, лёжа на бедрах, лёжа, лёжа сзади	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
	«Мост» из положения лёжа на спине, наклоном назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
	Передне-задний полушпагат	Пробное исполнение	Разучивание

	или шпагат	Разучивание	Освоение Совершенствование
	Фронтальный («прямой») шпагат	Пробное исполнение	Разучивание Освоение
	Стойка на одной ноге другая вперед, в сторону	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
	Равновесие на одной ноге ординарное («Ласточка»)	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
	Из упора присев стойка на голове и руках	-	Пробное исполнение Разучивание
2.	Простые прыжки и приземления		
	Простой прыжок на месте и приземление	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика	Освоение Совершенствование	Освоение Совершенствование
	То же с разбега	Разучивание Освоение	Разучивание Освоение
3.	Перекаты, кувырки, кульбиты		
	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
	В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Пробное исполнение Разучивание Освоение	Освоение Совершенствование
	То же, до упора присев при дв.вп. и до высокого упора на лопатках при дв.наз	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание Освоение
	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
	То же с серией быстрых кувырков назад	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
4.	Перемахи и круги ногам		
	Из упора лёжа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лёжа сзади	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
5.	Непрыжковые перевороты		
	Махом одной, толчком другой через ст.на р. полупереворот вперед в «мостик»	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание
	Из «мостика» полупереворот назад через ст. на р. -	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание



6.	Перевороты и сальто боком		
	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и сторону	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание Освоение
	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Пробное исполнение	Пробное исполнение Разучивание

### Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

#### Базовый и углубленный уровни

Спортивное и специальное оборудование - это специальные изделия, которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТами, техническими условиями, правилами и нормами. Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у учащихся необходимых знаний, умений и навыков для работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности использования, содержания и ремонта спортивного и специального оборудования и инвентаря. Предметная область «спортивное и специальное оборудование» проводится в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

Таблица №7

	Наименование
1	Конь гимнастический
2	Конь гимнастический маховый
3	Настил для вольных упражнений
4	Брусья женские соревновательные без жердей
5	Брусья мужские
6	Жердь женская стеклопластиковая (пара)
7	Жердь мужская стеклопластиковая (пара)
8	Конь гимнастический
9	Конь прыжковый с механизмом подъема
10	Маты гимнастические 2х6х0,1
11	Маты поролоновые

### 3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям разрабатываются на начало каждого учебного года в соответствии с приказом Минспорта России №939 от 15.11.2018г.

В содержании рабочей программы отражается: название раздела; название темы; краткое описание содержания учебного занятия; тип занятия – теоретическая часть, практическая часть; календарно-тематический план. Телеграфным стилем перечисляются все вопросы, которые раскрывают тему; указываются основные теоретические понятия и практическая деятельность - средства обучения, упражнения на занятиях.

Последовательность оформления содержания программного материала должна соответствовать последовательности разделов предметных областей учебного плана.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- обеспечение спортивно-оздоровительной работы МБУДО ДЮСШ №1 в летний период;

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать психологические и физические качества по виду спорта «Спортивная гимнастика» средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### 3.3 Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы углубленного уровня сложности.

Учебная нагрузка, рассчитанная на 42 учебные недели.

Таблица №8

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Оптимальный режим занятий	Кол-во часов в год	Примерное количество занятий в год
Базовый уровень сложности					
1 год обучения	6	3	2x2x2	252	126
2 год обучения	6	3	2x2x2	252	126
3 год обучения	6	3	2x2x2	252	126
4 год обучения	8	4	2x2x2x2	336	168
5 год обучения	8	4	2x2x2x2	336	168
6 год обучения	8	4	2x2x2x2	336	168

Продолжительность одного занятия при реализации образовательной программы в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, годов обучения и уровней сложности программы.

### 3.4 Методические материалы

Большое значение для реализации целей подготовки спортивных гимнасток имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Для проведения теоретической части занятия тренером-преподавателем используется словесный и наглядный метод, на практической части занятия – практический метод организации занятия.

Деятельность учащихся на теории носит разнообразный характер и может изменяться от слушателя до исследователя. На практической части – деятельность учащихся исследовательская, может проводиться как самостоятельно, так и в парах или группах.

1. Строевые упражнения - совместные действия в строю (включая и одиночные). Они содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку человека, делают его более подтянутым, стройным. Они имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке.

2. Обще развивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорнодвигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы.

Обще развивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы и др.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- а) упражнения для рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для шеи и туловища;
- в) упражнения для ног;
- г) упражнения для всего тела.

3. Прикладные упражнения - бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения - одно из действенных средств разностороннего физического развития.

4. Прыжки - хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи, с чем занимают в гимнастике важное место.

5. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивной гимнастики. Это упражнения на перекладине, кольцах, параллельных брусьях, коне-махе, бревне, разновысоких брусьях - наиболее характерные средства спортивной гимнастики. Основное их назначение - совершенствование координации движений. Непременное условие успешного овладения упражнениями на данных гимнастических снарядах - всесторонняя физическая подготовленность, а также высокий уровень развития силы, гибкости, вестибулярного аппарата, волевых качеств.

Конструктивные особенности самих снарядов и необычные условия опоры (преимущественно на руках) обуславливают значительную интенсивность этих упражнений.

Помимо указанных снарядов в гимнастике широко применяются снаряды массового типа (для одновременных занятий фронтальным, поточным и другими способами). К ним относятся гимнастические стенки и скамейки, канаты, лестницы, а также многокомплектные снаряды, позволяющие выполнять различные упражнения большими группами одновременно.

6. Вольные упражнения - комбинации различных гимнастических упражнений в

соединении с элементами акробатики и хореографии. Такие комбинации составляются в соответствии с установленными спортивной классификацией требованиями. Основная цель композиции – это совершенствование координационных способностей, воспитание чувства ритма и красоты движений. Вольные упражнения - эффективное средство формирования школы движений. Они могут выполняться без предметов (в спортивной гимнастике) и с различными предметами (в художественной гимнастике, в массовых гимнастических выступлениях).

7. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности - от самых простых до самых сложных. Простыми по координации и мышечным усилиям упражнениями могут заниматься начинающие и даже дети. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высоко квалифицированным спортсменам.

Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и др. Они воспитывают ориентировку в пространстве при любом положении и вращении тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата.

Акробатические упражнения выполняются как на полу (индивидуально, вдвоем, втроем и т.д.), так и на специальных снарядах (трамплине, батуте, гимнастическом бревне).

Акробатические упражнения делятся на две группы:

- а) динамические (кувырки, перевороты, сальто);
- б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды).

### **3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей**

Система отбора перспективных спортивных гимнасток неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается возможностью отбора в сборные команды города и края.

Под спортивной пригодностью имеется в виду уровень индивидуальных способностей человека, позволяющей ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные нормативы. Изучение степени спортивной пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом. В свою очередь объектом внимания тренеров при определении спортивной пригодности становятся показатели, которые поддаются метрическому выражению, количественной оценке. К ним относятся «внешние данные» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта росто-весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, вестибулярной устойчивости и других признаках.

В МБУДО ДЮСШ №1 тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих учащихся, ведут личные карточки учащихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений учащихся. Информация о достижениях учащихся выкладывается на сайт МБУДО ДЮСШ №1.

### **3.6. 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.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

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

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

### **3.7. Техника безопасности в процессе реализации образовательной программы**

#### **3.7.1. Общие положения.**

1. К учебному занятию допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие инструктаж по технике безопасности и охране труда, ознакомленные с данной инструкцией по технике безопасности и охране труда, и правилам поведения.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Опасными факторами на учебном занятии спортивной гимнастики являются:

- Физические (неисправная или несоответствующая требованиям СанПиН мебель, спортивное оборудование, инвентарь); опасное напряжение в электрической сети; травмы при падении, травмы при выполнении упражнений без разминки.

- Химические (пыль, химические средства уборки помещений);

- Психофизиологические (напряжение зрения и внимания; интеллектуальные и эмоциональные нагрузки; длительные физические нагрузки).

3. Работа учащихся в спортивном зале разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Во время занятий посторонние лица не могут находиться в спортивном зале, допускается присутствие администрации и обслуживающего персонала.

5. Во время перерывов между занятиями проводится обязательное проветривание помещения с обязательным выходом учащихся из спортивного зала.

6. Каждый учащийся в ответе за состояние и сохранность инвентаря и оборудования, используемого во время тренировки.

7. При проведении занятий по спортивной гимнастике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

8. Учащиеся не должны приносить посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать своих товарищей.

9. Учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

10. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

11. Учащимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к имеющемуся в спортивном зале оборудованию, закрытым шкафам.

12. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности, с ними проводится внеплановый инструктаж.

#### **3.6.2. Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Проверить исправность инвентаря и оборудования и места тренировки.

2. Обо всех замеченных нарушениях, неисправностях, повреждениях и поломках

немедленно доложить тренеру-преподавателю.

3. Надеть спортивную форму. Провести разминку.
4. При работе в спортивном зале категорически запрещается:
  - Находиться в верхней одежде;
  - Находиться с напитками и едой;
  - Находится без сменной обуви.

### **3.6.3. Требования безопасности во время занятий.**

1. Входить в спорт зал только по указанию тренера-преподавателя, соблюдая порядок и дисциплину. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
2. Неукоснительно выполнять требования тренера-преподавателя.
3. Постоянно поддерживать порядок и чистоту спортивного зала.
4. Учащиеся должны соблюдать дистанцию во время проведения тренировки, следить за безопасностью для других учащихся во время тренировки. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения упражнения, на ковре и на снарядах не должно быть посторонних предметов.
5. Не подходить к снарядам без разрешения тренера-преподавателя.
6. Не бегать самостоятельно по залу.
7. Учащиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.
8. При обнаружении неисправности мебели, оборудования или инвентаря сообщить об этом тренеру-преподавателю.

### **3.6.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении повреждений инвентаря и оборудования или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации МБУДО ДЮСШ №1. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены оборудования.
2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно сообщить о ней тренеру-преподавателю, который окажет первичную помощь пострадавшему, сообщит об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправит его в ближайшее лечебное учреждение.
4. При возникновении пожара не впадать в панику, сообщить о нем тренеру-преподавателю и следовать его инструкциям. Немедленно эвакуироваться из зала через имеющиеся эвакуационные выходы. Тренеру-преподавателю сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

### **3.6.5. Требования безопасности после окончания занятий.**

1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале учащиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь использовавшийся на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря. Учащиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.
2. Учащиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.
3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение
4. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

#### 4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и является отдельным нормативно-правовым документом МБУДО ДЮСШ №1, который содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с учащимися;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летняя оздоровительная площадка);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами края и города;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

##### 4.1 Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для возвращения всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи тренировки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением заданий, постоянно повышающих уровень сложности. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными гимнастками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями и терминами вида спорта «Спортивная гимнастика», тактических и стратегических приёмов на соревнованиях, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи постоянного интеллектуального и физического совершенствования.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания учащихся принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение учащегося –

выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам учащегося.

Детский коллектив является важным фактором нравственного формирования личности ребенка. В коллективе учащийся развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: к своему коллективу, между членами коллектива. При решении задач сплочения детского коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно направить внимание детей на совместное проведение различных мероприятий вне учебного процесса: проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и художественной самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и участие в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке учащихся следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя. Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать учащимся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Учащийся обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый учащийся должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и поручения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли. Учащийся должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.



Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Виды воспитания:

1. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

2. Нравственное: воспитание патриотизма, воспитание преданности и любви к Родине и Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям спортивной гимнастики.

3. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание детского коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности учащегося;
- повышение знаний тренера-преподавателя о коллективе;
- формирование личности учащегося;
- изучение учащегося как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;

- управление коллективом – изучение тренером-преподавателем личностных свойств учащихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения учащихся.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

*Во время активного отдыха:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет, команды, фото - и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

*В процессе учебных занятий:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

*В соревновательной обстановке:*

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

### **4.2 Профориентационная работа**

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение учащимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) учащихся, администрации МБУДО ДЮСШ №1, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в крае профессиональных кадров.

*Цели профориентационной работы:*

- оказания профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора профиля

обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

*Задачи профориентационной работы:*

- сформировать положительное отношение к труду;

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### **5.1. Методические указания по организации аттестации учащихся**

Освоение программы сопровождается текущим контролем, текущей, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся.

Форма проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации определяется МБУДО ДЮСШ №1 самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении текущей, промежуточной и итоговой аттестации, утвержденным приказом директора.

Результаты сдачи контрольных нормативов текущей, промежуточной и итоговой аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора МБУДО ДЮСШ №1.

Текущий контроль – проводится тренером-преподавателем во время проведения занятий, постоянно.

Текущая аттестация – проводится по итогам работы первого полугодия (один раз в год). Срок проведения – февраль.

Промежуточная аттестация проводится по результатам работы за учебный год, один раз в год. Срок проведения – май – июнь.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Спортивная гимнастика» базового уровня сложности завершается обязательной итоговой аттестацией.

### **5.2 Промежуточная и итоговая аттестация**

*Текущая аттестация* учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Текущая аттестация учащихся проводится по результатам работы за первое полугодие и проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

*Промежуточная аттестация* учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершении учебного года (при переводе на следующий год или уровень) в форме сдачи контрольно-переводных нормативов.

*Итоговая аттестация* проводится в конце второго полугодия последнего года обучения на основании сдачи контрольных нормативов по основным предметным областям. Средствами сдачи итоговой аттестации, учащимися являются контрольно-тестовые упражнения.

При пропуске учащимися по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, учащийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется директором МБУДО ДЮСШ №1 с учетом учебного плана на основании заявления родителей (законных представителей) учащегося.

*Порядок перевода учащихся на следующий год обучения.*

Учащиеся, по решению педагогического совета могут оставляться на повторное обучение.

Перевод учащихся по годам обучения образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Учащиеся успешно прошедшие итоговую аттестацию переводятся на освоение программы углубленного уровня сложности.

Учащиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования на уровне сложности соответствующего года обучения, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на данном уровне сложности соответствующего года обучения.

Учащиеся, успешно освоившие часть программы, выполнившие соответствующие разрядные требования, соответствуют возрасту для зачисления на уровень года обучения могут быть переведены на него досрочно.

Критериями оценки реализации Программы на каждом из годов углубленного уровня сложности являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта Спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья учащихся.

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

#### **1. Нормативные требования для зачисления в группу базового уровня первого года обучения (БУ-1):**

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-1				
		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 2 x 10 м (сек.)	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3
2.	Бег 20 м (сек.)	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2
3.	Прыжок в длину с места (см.)	135	130	125	120	115
4.	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (кол-во раз)	5	4	3	2	1
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (кол-во раз)	7	6	5	4	3
6.	Поднимание ног из виса на	10	7	5	4	3

	гимнастической стенке в положение "угол (кол-во раз)					
7.	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (сек.)	7	6	5	4	3
8.	И.П. - сед, ноги вместе, наклон вперед, фиксация положения 5 счетов	8	7	5	4	3
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

**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 x 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 x 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 гимнастических 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

**4. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-4)**

(текущая и промежуточная аттестация):

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-4				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 20 м (сек.)	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	150	145	140	135	130
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.)	5	4	3	2	1
6.	Удержание положения "угол" на гимнастических брусьях (сек.)	6	5	4	3	2
7.	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в	6	5	4	3	2

	положение "высокий угол"					
8.	Стойка на руках на полу (сек.)	12	10	8	6	4
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, поднятие ног в положение "высокий угол"	8	6	5	4	2
9.	Стойка на руках на полу (сек.)	12	10	8	6	4

**6. Нормативные требования для перевода и зачисления на следующий год обучения в группу базового уровня второго года обучения (БУ-6) (текущая и промежуточная аттестация):**

№ п.п.	Контрольные нормативы	БУ-6				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 20 м (сек.)	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	160	155	150	145	140
3.	Лазанье по канату с помощью ног 5 м	(без учета времени)				
4.	Подтягивание из виса на	10	8	6	4	3

	жерди ( раз.)					
5.	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (раз.)	10	9	7	6	5
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.)	10	8	6	4	3
8.	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол"	10	8	6	5	3
9.	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор ( раз)	6	5	4	3	2
10.	Стойка на руках на полу (сек. )	15	12	10	8	6

**7. Нормативные требования для перевода и зачисления в группу углубленного уровня первого года обучения (УУ-1):**  
(итоговая аттестация):

№ п.п.	Контрольные нормативы	УУ-1				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 20 м ( сек.)	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
2.	Прыжок в длину с места (см.)	160	155	150	145	140
3.	Лазанье по канату с помощью ног 5 м	(без учета времени)				
4.	Подтягивание из виса на жерди ( раз.)	12	10	8	6	4
5.	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди ( раз.)	10	9	7	6	5
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.)	15	12	10	8	6
8.	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол"	12	10	8	6	4
9.	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор ( раз)	8	6	4	3	2
10.	Стойка на руках на полу (сек. )	20	15	12	10	8

Средний балл – 5,0-4,5 - высокий уровень СФП  
 - 4,4-4,0 - выше среднего СФП  
 - 3,9-3,5 - средний уровень СФП  
 - 3,4-3,0 - ниже среднего СФП  
 - 2,9 и ниже - низкий уровень СФП

Минимальный средний проходной балл – - 3 балла.

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Кадровое обеспечение

Реализация образовательной программы обеспечивается тренерами-преподавателями, имеющими физкультурное образование.

Допускается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и иных работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, акробаты, педагоги-психологи, концертмейстеры и иные работники, при условии их одновременной работе с учащимися.

### 6.2 Материально-техническое обеспечение

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

Таблица №9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Минимальное количество изделий
	Спортивный зал гимнастики	штук	1
<b>Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья</b>			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
<b>Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок</b>			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь</b>			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Лонжа ручная	штук	2
25.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
26.	Магnezница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10



31.	Палка для остановки колец	штук	1
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 м <sup>3</sup> объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

Оборудование и инвентарь соответствуют правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствует нормам единовременной пропускной способности, которые составлены из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 7.1. Рекомендуемая 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., Муравьев 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
14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012 г.
15. Савостьянов А.И.: Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений): Учебное пособие/А.И. Севостьянов – Москва: Издательство Педагогическое общество России, 2006. – 96 с.
16. Перепелкина А.В.: Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника. (Упражнения, игры, инсценировки): Учебное пособие/ А.В. Перепелкина – Москва: Издательство Учитель, 2008.ж – 176 с.
17. Лисицкая Т.С.: Хореография в гимнастике, 2-е издание, испр. и доп. Учебное пособие/ Т.С.Лисицкая – Москва: Издательство Университеты России, 2017. – 203 с.
18. Кириллова Ю.К.: Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 7 лет. Методический комплект программ. Ю.К.Кириллова – СПб: Издательство Детство-Пресс, 2019 г. – 144 с.
19. Гавердовский Ю.К. - Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Гриф УМО /Ю.К.Гавердовский - Москва: Издательство Советский Спорт, 2014. – 600 с.
20. Родионенко А.Ф.: Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет: методические рекомендации. Выпуск1 / авт.сост. А.Ф.Родионенко, Е.Ю.Розин, А.Б. Юшин; Федерация спортивной гимнастики России. – М.:Советский спорт, 2012. – 80 с.
21. Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С., «Спортивные

праздники круглый год», изд-во «МарТ», Ростов н/Д-2004 г., -288 с.

22. Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т., «Твой Олимпийский учебник», изд-во «Физкультура и спорт», М.-2004 г., -144 с.

23. Тихомирова Е.М. «Сценарии школьников праздников», изд-во «Экзамен», М.-2006 г., -320 с.

24. Фатеева Л., «Подвижные игры для школьников», изд-во «Академия развития», Ярославль- 2008 г., -192 с.

### **7.2. Перечень аудиовизуальных средств:**

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

### **7.3. Перечень Интернет-ресурсов:**

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) -
- [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru) – Федерация спортивной гимнастики России
- [www.sport.cap.ru](http://www.sport.cap.ru) -
- [www.gimnast.cap.ru](http://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](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf) - Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры