

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных пред- профессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. приказом Минспорта РФ от 12 сентября N 730)

Срок реализации 10 лет

г. Славянск-на-Кубани

2015 г.

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
от 10.06.2015 г. г. протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО ДЮСШ №1 им. С.Т Шевченко  
Р.М. Прищепя

приказ от «10» июня 2015 года № 51/1-о/д



Авторы программы: Полтавский Николай Викторович – тренер-преподаватель высшей категории.

Рецензенты:

Полянский Александр Витальевич, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и биологии филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске-на-Кубани.

Кукарека Марина Васильевна – тренер-преподаватель высшей категории.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3-4
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	4-6
1.2.	Специфика организации обучения .....	6-9
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе	9-12
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	12
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям	12-15
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам .....	15-16
2.3.	Годовой учебный план .....	16-18
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	19
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства .....	19-55
3.2.	Требования мер безопасности в процессе реализации программы	56-63
3.3.	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса	63-64
3.4.	Кадровое обеспечение тренировочного процесса	64
3.5.	Объемы тренировочных нагрузок	64-69
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	70
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы.	70-77
4.2.	Проведение промежуточной и итоговой аттестации.....	77-78
4.3.	Результаты освоения Программы .....	78-82
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	82
5.1.	Список литературных источников.....	82-83
5.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	83

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спортивная гимнастика (далее - Программа) разработана:

- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «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»;

- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 года № 691;

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- на основе ФЗ от 4 декабря 2007-года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- на основе Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта (далее - организации).

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающегося

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных занимающихся;

- обучение технике и тактике вида спорта, подготовка

квалифицированных юных занимающихся;

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по виду спорта спортивная гимнастика.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки гимнастов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей гимнастов.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Спортивная гимнастика - вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках.

В современной программе гимнастического многоборья:

1. Для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях.

2. Для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине.

Выполнение упражнений оценивается по 10-балльной системе.

Термин "Гимнастика" примерно в V веке до н.э. в Древней Греции означал комплекс упражнений для образования, военного искусства и здоровья. Древние Греки считали, что гимнастика придаёт телу ловкость, силу, быстроту, грацию, красоту, а также развивает у человека чувства храбрости и благородства. Греки использовали гимнастические упражнения не только для физического развития, но и для подготовки военных.

В древнем Риме, подготавливая легионеров к бою, использовались специальные кони и тренировали их при помощи специальных балок. В школах гладиаторов гимнастика играла незаменимую роль в улучшении быстроты движений и в повышении выносливости гладиатора.

В деле физического воспитания и всестороннего развития молодёжи гуманисты в эпоху Возрождения придавали большое значение гимнастике. В XVI веке выдающийся специалист в области гимнастики И. Меркуриалис издаёт свой труд "Об искусстве

гимнастики".

Первый чемпионат СССР по гимнастическому многоборью состоялся в 1928 году (всесоюзная спартакиада в Москве), второй, с участием женщин, в 1932 году. С этого времени чемпионаты проводятся регулярно, с 1939 года и по отдельным видам многоборья, с 1936 года — всесоюзные соревнования школьников, с 1955 года — на Кубок СССР по многоборью.

В 1937 году советские гимнасты впервые участвовали в международных соревнованиях (третья рабочая олимпиада в Антверпене); В 1949 году Федерация спортивной гимнастики СССР (основана в начале 30-х гг. как всесоюзная секция) стала членом международной федерации; с 1952 года советские гимнасты участвуют в Олимпийских играх, с 1954 года — в чемпионатах мира и с 1955 года — Европы (европейские первенства для женщин проводятся с 1957 года).

Федерация спортивной гимнастики России основана в 1991 году. В России регулярно проводятся чемпионаты страны, региональные, общероссийские и международные турниры и другие мероприятия. Нынешние «звезды» отечественной гимнастики продолжают победную эстафету своих предшественников на международной арене. А. Немов стал абсолютным чемпионом Олимпийских игр в Сиднее-2000 года, а также выиграл «золото» в упражнениях на перекладине. С. Хоркина - абсолютная чемпионка мира (дважды) и Европы (трижды), в ее коллекции также олимпийское и мировое «золото» на отдельных снарядах. Н.Крюков - абсолютный чемпион мира, А.Бондаренко - абсолютный чемпион Европы. Е.Замолодчикова — победитель (в отдельных видах программы) чемпионатов мира и Олимпийских игр.

Как вид спорта спортивная гимнастика выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по спортивной гимнастике представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта - спортивная гимнастика  
(номер-код - 016 000 1 6 1 1 Я)

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	016010 1 6 1 1 Б

### 1.1. Специфика организации обучения.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календаря спортивных соревнований, периодизации обучения и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по танцевальному спорту ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с занимающимися.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта спортивная гимнастика утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организацией самостоятельно и



закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Формирование (комплектование) групп подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

5. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

6. Перевод занимающихся на следующие этапы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

7. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

8. Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод занимающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

**В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации**

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у занимающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

**1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах**

Многолетняя подготовка занимающихся в организации является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся видом спорта спортивная гимнастика в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в спортивной гимнастике формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовка - до 3 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки - этап начальной специализации) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации - этап углубленной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

*На этап начальной подготовки* зачисляются мальчики не моложе 7 лет, девочки не моложе 6 лет, желающие заниматься видом спорта спортивная гимнастика. Эти занимающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются мальчики не моложе 9 лет, девочки не моложе 8 лет. Эти занимающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются юноши не моложе 14 лет и старше, девушки не моложе 12 лет и

старше. Эти занимающиеся должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение занимающиеся, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Главным отличием является возраст и подготовленность занимающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в образовательную организацию дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования к подготовленности занимающихся, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 2.

Прием в организацию осуществляется мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

### Особенности формирования групп занимающиеся с учетом этапов (периодов) подготовки

Для достижения основной цели подготовки занимающихся на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

*Этап начальной подготовки (до года, свыше года):*

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка;
- повышение функциональных возможностей занимающихся;
- формирование базовых гимнастических и акробатических навыков;
- определение соответствия индивидуальных возможностей

занимающихся требованиям гимнастики.

*Тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):*

- укрепление здоровья;
- воспитание свойств личности;
- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие специальных физических и двигательных качеств;

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный (рекомендуемый)
Этап начальной подготовки	<i>До одного года (1 -й год)</i>	6-7	10	14-16
	<i>Свыше одного года (2-й, 3-й год)</i>	7-8 8-9		12-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Начальной специализации (1-й, 2-й год)</i>	9-10	6 5, 4, 3	10-12
	<i>Углубленной специализации (3-й, 4-й, 5-й год)</i>	10		8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Совершенствование спортивного мастерства</i>	14	1	4-8

- повышение функциональных возможностей занимающихся;
- формирование профилирующих навыков;

Примечание: При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного

мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 10 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.9

- подготовка к обучению и обучение сложных гимнастических и акробатических элементов и соединений.

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

- высокое развитие всех сторон подготовленности гимнасток;  
 - достижение высокого уровня спортивного мастерства;  
 - овладение элементами и соединениями высших групп трудности.

## 2. Учебный план

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Программа по виду спорта спортивная гимнастика содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта (теоретическая подготовка);  
 - общая и специальная физическая подготовка;  
 - избранный вид спорта;  
 - хореография и (или) акробатика;  
 - самостоятельная работа.

В процессе реализации Программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся (*в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика*) (таблица № 3);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 15% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- хореография и (или) акробатика в объеме от 20% до 25% от



*Примечание:* Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах) определен приложением № 1 «Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125.

Объемы тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Разделы обучения	Этапы и годы подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше двух лет		Этап начальной спортивной до двух лет		Этап углубленной спортивной свыше двух лет			1 год	2 год
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
Общее количество часов в год, из расчета 46 недель в	276	368	368	552	552	828	82	828	110	1104
Максимальный объем тренировочной	6	8	8	12	12	18	18	18	24	24
Количество тренировок в неделю	Устанавливается образовательной организацией									
Общее количество тренировок в год	Устанавливается образовательной организацией									

*Примечание:* Общегодовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделу обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы занимающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 5).



Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки по виду спорта виду спорта спортивная гимнастика

2.3. Годовой учебный план

Образовательная организация в соответствии с утвержденными ею локальными актами ежегодно

№ п / п	Разделы обучения	Этапы подготовки									
		НП			ТЭ					ССМ	
		до одного	свыше одного года		этап начальной		этап углубленной			До двух лет	
		1 год	2 год	3 год	1	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88%	276	368	368	552	552	828	828	828	1104	1104
2	Теоретическая подготовка (%): -	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10	5-10
3	Общая и специальная	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25
4	Избранный вид спорта (%): <i>техническая подготовка;</i>	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45	не менее 45
5	Хореография и (или) акробатика	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25	20-25
6	Самостоятельная работа ( <i>работа по индивидуальным планам</i> )	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

разрабатывает и утверждает учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель и годовые учебные планы объемов тренировочного процесса на каждый этап подготовки.

В учебном плане предусматривается:

- количество тренировок в неделю (в соответствии с расписанием тренировочных занятий в течение недели);

- занятия по предметным областям;

- проведение тренировочных сборов;

- участие в соревнованиях;

- самостоятельная работа занимающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения занимающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы);

- промежуточная (итоговая) аттестация.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

- участием занимающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам подготовки.

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта спортивная гимнастика представлен в таблице в таблице № 6.

Таблица № 6

Примерный годовой учебный план тренировочных занятий из расчета 46 недель по виду спорта

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																			
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						ТРЕНИРОВОЧНЫЙ										СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ			
		до		Свыше одного				этап					этап					до двух лет			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год			3 год		4 год		5 год	1 год		2 год	
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1.1.	Теоретическая	13-20	5-10	18-26	5-10	18-26	5-10	27-55	5-10	27-55	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	41-82	5-10	55-110	5-10	55-110	5-10
1.2.	Общая и специальная	41-60	15-25	55-82	15-25	55-82	15-25	82-128	15-25	82-128	15-25	124-207	15-25	124-207	15-25	124-207	15-25	165-276	15-25	165-276	15-25
1.3.	Избранный вид спорта (%): <i>техническая</i>	124	45	165	45	165	45	248	45	248	45	372	45	372	45	372	45	497	45	497	45
1.4.	Другие виды спорта и	55-60	20-25	73-82	20-25	73-82	20-25	110-128	20-25	110-128	20-25	165-207	20-25	165-207	20-25	165-207	20-25	220-276	20-25	220-276	20-25
1.5.	Самостоятельная работа ( <i>работа</i> )	до 28	до 10	до 36	до 10	до 36	до 10	до 55	до 10	до 55	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10	до 82	до 10	До 110	до 10	До 110	до 10
Общее количество		276	100	368	100	368	100	552	100	552	100	828	100	828	100	828	100	110	100	110	100
Количество часов в неделю		6		8		8		12		12		18		18		18		24		24	
Количество тренировок в неделю		Устанавливается образовательной организацией																			
Общее количество		Устанавливается образовательной организацией																			
2	Минимальные объемы соревновательной	В соответствии с календарным планом проведения официальных мероприятий и спортивных мероприятий																			
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря																			
4	Медицинское	справка	справка	справка	справка	справка	справка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Промежуточная	Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации)																			
6	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа подготовки																			

спортивная гимнастика

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в виде спорта спортивная гимнастика.

Для формирования двигательных навыков, т. е. для технической подготовки, гимнастам необходимо развивать различные функциональные возможности своего организма: увеличивать силу соответствующих мышечных групп, их эластичность, развивать координационные способности, увеличивать выносливость к динамическим или статическим усилиям, повышать работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Установлено, что в процессе разучивания упражнений, т. е. при формировании двигательного навыка, все эти задачи решаются не в достаточной степени. Если гимнаст пытается освоить технику упражнения не подготовив предварительно соответствующие системы организма, то это ведет к серьезным техническим ошибкам.

Гимнаст должен постоянно улучшать свою физическую подготовленность и совершенствовать функциональные возможности. Это позволит ему, во-первых, поднимать уровень своей спортивной работоспособности, а во-вторых, быстрее и успешнее осваивать технику гимнастических упражнений, ибо работа двигательного аппарата будет обеспечиваться слаженной деятельностью всех органов и систем.

Физическая подготовка складывается из двух частей: общей и специальной. Общая физическая подготовка служит как бы основой для специальной подготовки, которая, в свою очередь, позволяет в должной мере решать задачи технической подготовки.

Средства общей физической подготовки призваны развивать силовые качества, гибкость, выносливость, быстроту и ловкость в целом. В то же время они должны быть сходны с гимнастическими упражнениями по характеру нервно-мышечной работы.

Что касается упражнений специальной подготовки, то они, как правило, сходны с гимнастическими элементами по структуре движений и по технике их исполнения.

#### ***Общая Физическая подготовка***

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости у занимающихся. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными занимающимися. Эти средства могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики, необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

*Общая физическая подготовка для групп начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

#### *Ходьба.*

Группы ЭНП: 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.

Группы ТЭ (ЭСС): то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером- преподавателем в каждом конкретном случае).

#### *Беговые перемещения.*

Группы ЭНП: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой правлений по сигналу, по разметкам.

#### *Строевые упражнения.*

Группы ЭНП: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Группы ТЭ (ЭСС): ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по три, четыре, перестроения и фигурная маршрутовка.

#### *Элементы легкой атлетики.*

Группы ЭНП: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег 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.

Группы ТЭ (ЭСС): ежедневный кроссовый бег до 1-1,5 км.

Группы ЭССМ и ЭВСМ: ежедневный кроссовый бег 1,5-2 км.

#### *Плавание.*

Группы ЭНП: проплывание произвольным способом 20-25 м без учета времени. Прыжки со стартовой тумбочки.

Группы ТЭ (ЭСС): плавание 50 м, прыжки с трамплина и с метровой вышки.

Группы ЭССМ: плавание 100 м вольным стилем без учета времени, прыжки с 3-метрового трамплина.

#### *Подвижные игры.*

Группы ЭНП: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Группы ТЭ (ЭСС), ЭССМ: игры в теннис, мини-футбол, волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощенными правилами).

### ***Специальная физическая подготовка***

*Специальная физическая подготовка* (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства занимающегося. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой занимающихся должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на *комплексное развитие двигательных способностей*, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*. Тренер-преподаватель должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемаха др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с *принципом опережающего развития* и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется *в единстве с общефизической подготовкой*. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры-преподаватели в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.20

МАТЕРИАЛ СФП ДЛЯ ГРУПП этапов начальной подготовки (до одного года, свыше одного года спортивной подготовки)

Упражнения для развития силы

Упражнения	1-й год 2-й год	
	металлическая перекладина	перекладина
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5	С набивным набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
2. Наклоны и повороты тулов.в различных направлениях из различных исходных положений.	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5	С набивным набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или	Для 5-6 лет: 3 серии по три раза в быстром	
4. В висе на высокой перекл. или верхней жерди	Две-серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и вполнину от максимума в быстром темпе
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастической скамейке	На стоялках ума, кол-во серий 3-4, паузы
6. Подбрасывание и ловля	До 1 кг	До 2 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25-30 см).	
8. Лежа на спине, на мате: сгибание- разгибание	Быстро, 12 раз   Быстро, 16 раз Две- Две-три серии с паузами отдыха 20 с.	
9. Лежа на животе прогнувш., руки вверх («качалка»)	7-10 раз, 5-7 сер. Паузы для отдыха	12-15 раз, 5-7 сер. дыха 6-8 с.
10. То же на правом, лев.	-«»-	
11. В висе на гимн, стенке поднимание прямых ног в вис	5-8 раз, 4-5 серий Паузы для от	8-10 раз, 5-6 серий дыха: 6-8 с.
12. Угол в висе на гимн, стенке (держатъ)	6 с, 4—5 серий 8 с, 4-5 серий, Паузы для отдыха: 5с   3с	
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены -	Быстро: 10 раз, 4-5 серий, паузы отдыха	Быстро: 15 раз, 5-6 серий,
14. То же, сидя на скамейке,	То же, но в последней попытке удержание	

15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз -поднимание туловища до гориз. полож	—«»—	—«»—
16. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	—«»—	—«»—
17. Эти же упражнения лежа лицом	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа
18. «Прилипалочка» - упор на гимн, стенке лицом к ст., касаясь опоры	3 с, 5 серий 6 с, 5 серий Паузы	
19. Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке - силой вис	2 раза, 3 серии 3 раза, 5 серий Паузы отдыха 5 с	
20. Лазанье и передвижения в висе на	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в	
21. Лазанье по канату, шесту	С помощью ног 3 м 4 м В конце 2 года без помощи ног -2м	
22. Из упора присев перекаат наз. - перекаат вп. - прыжок вверх прогнувшись - упор присев	5 раз	10 раз
	Выполнение в быстром темпе	

23. Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	—«»—	5 раз в подходе
24. То же в упоре с прямой спиной	—«»—	3х3 раза
25. Передвижение в упоре на	—«»—	По всей длине
26. Переворот силой в упор на н/ж	В подход 2 раза	В подход 3 раза
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	по 3 раза	по 5 раза
28. То же на гимнастической скамейке бревне стоя поперек	В подход на каждой ноге	
	1-2 раза	3—4 раза

*Упражнения для развития гибкости*

Упражнения	1-й год 2-й год	
	методические указания	
1. Рывковые движения руками	Постепенное увеличение силы и	
2. Круги руками во всех	Постепенное увеличение амплитуды	
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с	Из седа ноги врозь под углом 90°,
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки	Опускание из осн. стойки, ноги
5. Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный	То же, одна нога на приподнятой (15-20 см) опоре
6. Махи ногами	У опоры То же от приставлен. ноги	вперед, в сторону, назад То же из положения ноги одна
7. Круги и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к	Высота 45-80 см	
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до	
9. Движения с гимн, палкой с разных хватов	Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверху, снизу, обратном (из полож. палка вп.), в	

*Упражнения для развития прыгучести*

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
<b>Прыжки:</b>		
1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по	Двойные, 35-40 пр.
2. В длину с места	Толчком с двух и одной	Толчком одной и двумя с прыжком
3. С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с паузами 5 с. Высота горки 25-	Три серии по 20 пр. с паузами 5 с. Высота горки 35-40 см
4. Через гимн, скамейку или	С двух ног,	"
5. То же с продвижением прыжками вп., впр., вл. через 4		На двух и поочередно на одной, двух
6. На поролоновом кубе или	3-4 серии по 6 пр.	3-4 серии по 10 пр. с
7. На обеих н. с продвижением вп. и наз.	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у - 2-3 прямые с	
8. В длину, соскоком на площадке 50 x 50 см	С высоты 40-45 см	С высоты 45-50 см
9. То же на горку матов	45-55 см	50-60 см

*Упражнения для развития быстроты*

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
1. Пробегание отрезков на	15-20 м	20-25 м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев - упор лежа, 4-6 раз	Осн. стойка - уп. присев - упор лежа - уп. присев - встать.

*Упражнения для развития выносливости*

Упражнения	1-й год	2-й год
	методические указания	
<i>Упражнения ОФП и многократное выполнение заданий СФП (до</i>		
1. Равновесие на одной. держ.	-	до 30 с
2. Стойка на голове. держ.	-	до 50 с
3. Отмахи из упора на	Без учета высоты	Выше горизонтали

*МАТЕРИАЛ СФП Для тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства*

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп этапа начальной подготовки, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы.

Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;

Субмаксимальная нагрузка составляет 3/4 от максимального результата;

Умеренная, средняя нагрузка равна 1/2 от максимального показателя;

Малая, низкая нагрузка определяется как 1/4 от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные - в занятиях группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и группах этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, умеренные - преимущественно у новичков и в группах тренировочного этапа 1-2-го годов обучения .

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контр продуктивной.

В физической подготовке гимнастов используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки-задания;



- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;
- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
- в виде круговых тренировок по СФП.

Ниже приводятся примерные упражнения СФП, разделенные на три части. В первой из них приводятся по преимуществу упражнения универсального назначения, рекомендуемые для использования как в мужских, так и женских группах (отдельные различия в дозировке упражнений особо отмечаются в тексте). Во второй и третьей частях отдельно даются комплексы упражнений, предназначенные соответственно для юношей и девушек.

### **КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СФП 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 брусках, гимнастической скамейке;
3. В упоре на параллельных брусках - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж-3 м). То же в висящем углом;
5. Из виса на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; я ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу - поднятие штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
8. Из стойки штанга внизу - поднятие 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 - поднятие 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 висящем на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висящем 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) - поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5, 10, 15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднятие 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 - поднятие ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);
8. То же на брусках, помосте - на время.
9. Лежа на мате - быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж);
12. Вис прогнувшись на н/ж;
13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;
14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;
15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.26

### **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 - поднятие 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, поднятие 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 - поднятие и опускание на носках с максимальной амплитудой.
- 16.

#### ***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.
- 7.

#### ***Хореографическая подготовка***

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

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

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

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

**Джазовый танец**, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. В 1915 г. в США Р. Денис и Т. Шейн основали школу, в которой обучали джазовому танцу. Из выпускников этой школы большую известность приобрела Марта Грехм. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оздоровительных формах физического воспитания. В частности, современные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко используют движения джазового танца.

Специфика джазового танца определяется принципом *полицентрики-полиритмики*, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца, направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах, седах и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

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

**Партерная хореография** представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (powerjoga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнение. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светло-зеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

### ***Материал для групп этапа начальной подготовки (до года, свыше одного года)***

#### *Элементы классического танца (у опоры).*

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

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

3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

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

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

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

7. Батман тандюсэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

8. Батман тандюдемиплие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.

9. Батман тандюжэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.

10. Батман тандюжэтэпуанте.

11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.

#### *Движения свободной пластики.*

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

2. Наклоны назад, наклоны назад с демиплие.

3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

#### *Партерная хореография.*

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

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

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

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

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

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

7. То же поочередно правой, левой стопой.

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

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

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

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

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

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

14. То же, но в упорах на предплечьях.
  15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной).
  16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
  17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
  18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.
  19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. 20. То же в другую сторону.
- В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
  22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
  23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
  24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ногой.
  25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
  26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
  27. То же, но в положении лежа на спине.
  28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
  29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
  30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
  31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.
- В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных

32. суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в 4, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Демиплие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

**Материал для групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Элементы классического танца.

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

1. Демиплие, гран плие 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 тандюжэтэпуантэ, положение рассэ, батман дэвллоппэ, гран батман жэтэрассэ, гран батман жэтэруанте.
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.

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

3. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).
4. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.
5. Выполнение серии прыжков с поворотом.
6. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
7. 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 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 демиплие, гран плие.
2. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.
3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим гибанием, с захватом ноги руками.
4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки гтянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая сверху, 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 ноги, 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 выворотно.
7. В положении лежа на боку пассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
8. ногой 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 пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением ви.п. **33**
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 ви.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 ви.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 ноги 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 ви.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 ви.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 ви.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 вперед-назад.
37. Лежа на животе согнуть выворотно одну ногу (пассэ), то же с другой.
38. То же, но сгибать в выворотное 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 (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).
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 ви.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.
3. 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, па-де-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, (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 пасс (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. То же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по 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.

**Материал для групп этапов совершенствования спортивного мастерства**

Классический танец.

У опоры:

1. Различные сочетания из пройденных элементов.
2. Сочетания движений у опоры с поворотами.
3. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.

На середине: различные соединения из пройденных элементов.

Партерная хореография.

1. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.
2. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке).
3. То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх.
4. Наклон вперед, захватить руками ногу, пережат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».



5. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.
6. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.
7. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.
8. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

#### Народный, современный и историко-бытовой танец.

1. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга.
2. Хип-хоп, фанк.

#### Упражнения на бревне.

1. Совершенствование пройденных движений.
2. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий.
3. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

### **Музыкально- двигательное воспитание**

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

Выполнение упражнений в соответствии с построением музыкальной фразы, предложения.

Выполнение упражнений, соответствующих музыкальным длительностям нот. Синкопированные ритмы.

Ознакомление с различными по форме и характеру музыкальными произведениями: ноктюрн, рапсодия, фуга, симфония, скерцо, соната, сюита, рондо, каприччио, баркаролла.

Составление небольших комбинаций соответствующих характеру музыкальных отрывков.

**Разбор музыкальных произведений сложной формы и выполнение соответствующих упражнений.**

#### **Техническая подготовка Брусья разной высоты**

1. Вис и размахивания в висе.
2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.
3. Спады из стойки на руках.
4. Движения в висах и упорах согнувшись.
5. Простые обороты.
6. Подъемы разгибом.
7. Движения дугой.
8. Подъемы большим махом.
9. Повороты в висах.
10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.
11. Большие обороты.
12. Сальто назад большим махом.
13. Сальто вперед большим махом.
14. Подлеты и перелеты большим махом.
15. Движения из стойки на руках

### **Бревно**

1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.
2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.
3. Перемещения и прямые прыжки.
4. Маховые и толчковые повороты.
5. Перекаты и кувырки.
6. Медленные полуперевероты и перевероты.
7. Темповые перевероты.
7. Сальто.
8. Входы и вскоки.

### **Опорный прыжок**

1. Прямые прыжки.
2. Прыжки переворотом вперед.
3. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в ширину, снаряд Spieth).
4. Прыжки «иукахара» и «касамацу» (конь в ширину, снаряд Spieth).
5. Рондатовые прыжки (конь в ширину, снаряд Spieth).
6. Прыжки переворотом и сальто, боком (конь в ширину, снаряд Spieth).

## *Акробатика*

1. Упоры, равновесия, стойки.
2. Простые прыжки и приземления.
3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
4. Перемахи и круги ногами.
5. Непрыжковые перевороты.
6. Перевороты вперед.
7. Перевороты и темповые сальто назад.
8. Сальто назад.
9. Сальто вперед.
10. Сальто типа «твист» и «колпинское».
11. Перевороты и сальто боком.
12. Базовые комбинации прыжков.

### *Прыжковая и бангутная подготовка*

Прыжки на акробатической дорожке Группировка: сидя, лежа на спине, стоя.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнера, соединения из нескольких кувырков.

Полу перевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперед, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперед, с места, темпового подскока и разбега.

Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперед, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата; колпинский переворот, пируэт-фляк.

Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180°, 360°, 540° 720°; с места и с разбега, с моста, камеры и трамплина, на батуте, двойном минитрампе. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с полвинтом.

Маховое сальто, маховое сальто с поворотом, по одной и на две ноги. Арабское сальто, с разбега, с трамплина, с рондата.

Сальто назад в группировке, согнувшись, темповое, прогнувшись.

Затяжное сальто. Твист. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Колпинское сальто прогнувшись.

Полпируэта, пируэт, двойной, тройной пируэт на батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

Двойное сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, двойной твист. Двойные сальто назад с пируэтами. Тройное сальто. На батуте, двойном минитрампе, акробатической дорожке.

Прыжки на батуте:

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Тоже с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперед: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто вперед. Разновидности сальто вперед на живот и с живота. Тоже с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись, пируэты, твисты. Разновидности сальто назад на живот и на спину. Тоже со спины и живота. Тоже с поворотами. Двойные сальто. Тройное сальто.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)**

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей тренировочных занятий.

- I. *Физическая культура и спорт в России*
  - почетные спортивные звания;
  - единая спортивная классификация;
  - место спортивной гимнастики в общей системе физического воспитания.
- II. *Теория развития спортивной гимнастики*
  - спортивная гимнастика в дореволюционной России;
  - этапы роста спортивной гимнастики;
  - участие Российских гимнасток в международных соревнованиях.

*III. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.*

- влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности и совершенствование двигательной функции человека;
- воспитание и совершенствование физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений;
- совершенствование координации движений и выполнение упражнений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий гимнастикой.
- влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения, ЦНС.

*IV Гигиена, закаливание, режим и питание занимающегося*

- Гигиенические требования к местам проведения занятий;
- Основы режима тренировки и отдыха;
- Личная гигиена занимающегося;
- Закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения. Правильное питание занимающегося. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований.

*V Врачебный контроль, самоконтроль.*

- Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.
- Понятие о “спортивной форме”, утомление и переутомление;
- Данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение;

*VI. Основы тренировок гимнасток.*

- Задачи и принципы тренировок;
- Физическая, техническая, психологическая подготовка и их взаимосвязь;
- Особенности подготовки юных гимнасток;
- Методика обучения гимнастическим упражнениям.

*VII. Физиологические основы тренировки.*

- Физиологическая характеристика гимнастических упражнений, влияний на функциональное состояние организма;
- Вработываемость и утомляемость.
- Оценка - нагрузки при тренировочных занятиях.
- *Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.*

Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе и выходе из зала и во время занятий.

Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

*VIII. Терминология гимнастических упражнений.*

Основные термины изучаемых упражнений. Значение терминологии, требования к терминологии, правила применения, термины гимнастических упражнений.

*IX. Меры предупреждения спортивного травматизма.*

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм. Оказание первой помощи.

*XI Правила и судейство соревнований.*

Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок. Основные виды соревнований по спортивной гимнастике.

*XII Психологическая подготовка гимнасток.*

Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки.

***Рекомендации по организации психологической подготовки.***

Психологическая подготовка юных занимающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением занимающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная)

психическая боевая готовность занимающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением занимающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением занимающихся, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера занимающегося, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### ***Планы применения восстановительных средств.***

Успешное решение задач, стоящих перед организацией в процессе подготовки юных занимающихся, невозможно без применения системы специальных средств и методик восстановления, которые реализуются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между ■ занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

#### ***Педагогические средства восстановления:***

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима тренировочного процесса.
3. Рациональное построение тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по их направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные нагрузкам интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

#### ***Психологические средства восстановления:***

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, посещение музеев, выставок, театров.

#### ***Гигиенические средства восстановления:***

1. Рациональный режим дня.
2. Оптимальная продолжительность ночного сна - не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час)

в период интенсивной подготовки к соревнованиям.

3. Время тренировочных занятий преимущественно в благоприятное время суток: после 8 часов утра и до 20 часов. Тренировочные занятия в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4-х разовое рациональное питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30% суточного рациона.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная тренировочная и соревновательная обувь и одежда.

**Физиотерапевтические средства восстановления:**

1. Душ: теплый (успокаивающий); контрастный и вибрационный (возбуждающий).
2. Ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
3. Сауна 1-2 раза в неделю по 5-7 мин, не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
4. Массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро.
5. Спортивные растирки.
6. Аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
7. Электросветотерапия, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

***Планы инструкторской и судейской практики***

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими занимающимися. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий занимающихся этапов совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к тренерской работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Занимающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

***Рекомендации по планированию самостоятельной работы***

Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для занимающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности занимающегося.

**3.2. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

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

Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма занимающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению

упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у занимающихся умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

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

Основная часть занятия занимает 60 минут и содержит следующие задачи:

Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

1. Обучение техники гимнастических элементов и программ.
2. Развитие общих и специальных физических качеств детей.

Заключительная часть занимает 10-15 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

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

Борьба со спортивным травматизмом — это борьба за создание надлежащих условий для укрепления здоровья, за всестороннее физическое развитие занимающихся и обеспечение высокого уровня спортивного мастерства. Любые повреждения во время занятий травмируют гимнаста не только физически, но и психически. Получив травму, гимнаст на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего нарушается основной дидактический принцип — систематичность, понижается физическая и техническая подготовленность, занимающийся теряет спортивную форму и трудоспособность. Но это только одна из отрицательных сторон травматизма. Препятствием для роста спортивного мастерства гимнаста является психическая травма — гимнаст теряет уверенность, у него появляется боязнь самого снаряда, выполнение упражнения в полную силу, что сдерживает его спортивный рост. После повреждения он длительное время будет бояться выполнять не только то упражнение, при котором получил травму, но и другие рискованные упражнения. Во время их выполнения у занимающегося, помимо воли, возникают защитные реакции, преодолеть которые очень трудно. Иногда педагогу-тренеру приходится тратить много времени и усилий на преодоление этого психологического барьера, применяя разнообразные методы и приемы. Бывает и так, что педагогу так и не удастся преодолеть боязнь занимающегося перед тем или иным элементом. Меры предупреждения травматизма являются не только важным условием укрепления здоровья, но и обеспечивают последовательный рост физической подготовленности и спортивно-технического мастерства гимнастов.

Анализ травм, встречающихся на занятиях и соревнованиях по гимнастике, свидетельствует, что основными причинами травматизма являются:

1. Несоблюдение правил организации занятий и соревнований по гимнастике.
2. Нарушение методики и принципов обучения и тренировки.
3. Недостаточный уровень воспитательной работы среди гимнастов.
4. Недооценка или неправильное применение приемов страховки и помощи во время выполнения упражнений.
5. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля за состоянием здоровья занимающихся.
6. Нарушение соответствующих требований к подготовке места занятий или соревнований и отсутствие регулярной проверки состояния спортивного инвентаря и оборудования.
7. состояние и подготовку того или иного снаряда к занятиям. Неплотно уложенные маты могут быть причиной повреждения голеностопных суставов. ненадежно закрепленные винтами жерди брусьев или бревно могут во время выполнения упражнения внезапно опуститься и привести к падению гимнаста со снаряда. Неправильность подготовки подвесных систем (колец, поясов для страховки и пр.) также часто является причиной серьезных травм. Поэтому надо систематически проверять состояние гимнастических снарядов и срочно устранять неисправности.
8. Важной причиной травматизма является и отсутствие лечебного контроля и самоконтроля. Иногда гимнаст приходит на занятия с плохим самочувствием из-за болезни или других отклонений в состоянии здоровья. Не смотря на это, он старается выполнять все упражнения, что приводит к чрезмерному утомлению и очень часто заканчивается нежелательными последствиями. Чтобы предупредить такие явления, надо своевременно обращаться к врачу и советоваться с ним, а также сообщать преподавателю о плохом самочувствии.
9. Самой распространенной причиной травматизма на занятиях по гимнастике является пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и опасных упражнений. Статистика свидетельствует, что случаев травматизма в работе молодых преподавателей и тренеров-

преподавателей, которые не имеют необходимого опыта и не владеют в достаточной мере навыками страховки, значительно больше, чем у опытных. Вот почему специалисты по гимнастике должны систематически и настойчиво овладевать широким арсеналом приемов страховки, поддержки и помощи во время выполнения сложных гимнастических упражнений. Это важный фактор предотвращения травматизма и повышения спортивного мастерства гимнастов.

Устранить спортивный травматизм можно целым комплексом разнообразных мер предосторожности, которые составляют содержание техники безопасности во время организации и проведения занятий.

**Организация и методика проведения занятий.** Строгое соблюдение основных дидактических принципов педагогики (сознательность, систематичность, наглядность, доступность и др.) создает благоприятные условия для всестороннего развития занимающихся и достижения высокого уровня спортивного мастерства. Соблюдение педагогического правила — от простого к сложному — обеспечивает создание надлежащего двигательного фундамента, на базе которого успешно формируются новые сложные двигательные навыки, обеспечивается двигательный опыт, развивается координация, повышается способность управлять параметрами и ориентироваться во времени и пространстве.

Специфика спортивной гимнастики заключается в том, что в ее содержание входит очень большое количество самых разнообразных упражнений, которые требуют соответствующего уровня мышечной силы, ловкости, гибкости, решительности и многих других двигательных и морально-волевых качеств. Невозможно, например, выполнить упор руки в стороны («крест»), если у гимнаста недостаточно развита сила мышечных групп плечевого пояса, невозможно выполнять «шпагат», если гимнасту не хватает гибкости в тазобедренных суставах, нельзя выполнить сложного соскока, не обладая смелостью и т. п. Попытка выполнить такие упражнения без соответствующей подготовки часто заканчивается травмами. Для подготовки занимающегося к выполнению сложного упражнения в методике обучения и тренировке гимнастов широко применяются так называемые подготовительные специальные и подводящие упражнения.

Для предотвращения травматизма большое значение имеет методически правильное проведение общей и специальной разминок. Во время разминок следует всесторонне подготовить опорно-двигательный аппарат и другие системы организма к выполнению более сложных упражнений на снарядах. После общей разминки под руководством преподавателя обязательно надо давать индивидуальную разминку с учетом особенностей каждого гимнаста. На каждом гимнастическом снаряде следует делать специальную разминку, учитывая его особенности.

Для предотвращения спортивного травматизма надо правильно регулировать физическую нагрузку на занятиях: она должна постепенно увеличиваться, а в конце занятий снова уменьшаться. Вследствие чрезмерной нагрузки может последовать утомление, что нередко бывает причиной травм. Поэтому, дозируя нагрузку, целесообразно чередовать работу разных мышечных групп и снаряды.

Чтобы предотвратить срывы, новые сложные и опасные элементы следует изучать в начале занятий, когда гимнасты еще не чувствуют усталости. Во время изучения сложных и опасных элементов надо широко применять разнообразные приемы облегчения — помощь, уменьшение высоты снаряда, обеспечение надежной страховки, применение страхующих средств.

**Соблюдение дисциплины.** Высокий уровень учебной дисциплины и сознательное отношение занимающихся к процессу обучения является важным фактором предупреждения травматизма и других несчастных случаев. Нужна систематическая и настойчивая работа, воспитательная работа. Статистика свидетельствует, что случаи травматизма чаще всего встречаются именно там, где воспитательная работа не на должном уровне. Воспитание сознательной дисциплины — сложная и кропотливая работа. Сознательная дисциплина — это очень широкое понятие, которое включает поведение занимающегося не только непосредственно на занятиях, но и вне занятий, в быту, на производстве, в общественных местах.

Каждый гимнаст должен осознать, что любое нарушение дисциплины или правил тренировочного режима может привести к несчастному случаю и принести большой ущерб не только ему, но и учителю, всему спортивному коллективу. Сознательная дисциплина занимающегося выявляется и в выполнении правил личной гигиены, соблюдения соответствующего режима труда и отдыха, питания и сна, требований по отношению к спортивной одежде, обуви и пр. Подготовка мест занятий, состояния спортивного оборудования и инвентаря являются важным фактором, от которого зависит безопасность гимнастов во время занятий и соревнований по спортивной гимнастике. Размеры спортивного зала, его освещение и отопление, состояние гимнастических снарядов и их установление должны отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. При дневном свете световой коэффициент т. е. отношение площади окон и площади пола должны быть 1:4-1:5. При искусственном освещении на уровне пола должно быть не менее 80 люксов. Для проведения тренировочной работы температура воздуха в пределах 17-20 является оптимальной. Для постоянного поступления свежего воздуха спортивный зал должен быть оборудован нагнетательно-вытяжной вентиляцией.

Пол в гимнастическом зале лучше всего иметь деревянный, некрашенный, палубного типа. Он надежный, не скользкий, на нем можно прочно установить гимнастические снаряды.

Особое внимание перед каждым занятием надо обращать на состояние и установку снарядов, гимнастических матов и другого инвентаря. Подвесные системы и закрепляющие следует регулярно проверять, срочно устраняя мельчайшие неисправности. Снаряды нужно устанавливать так, чтобы они не шатались во время работы.

В гимнастическом зале обязательно должны быть (в специальных ящиках) магнезия и канифоль, а также резиновые дорожки для разбега во время выполнения опорных прыжков. Устанавливать и убирать

снаряды надо организовано, распределив обязанности между занимающимися.

Легкие и удобные костюмы и обувь — одно из условий безопасности занимающихся во время занятий и соревнований по гимнастике. На костюме не должно быть металлических острых предметов (пряжек, шпилек и др.), они могут нанести гимнасту повреждения. Во время выполнения упражнений на снарядах кольца и перстни надо обязательно снимать с пальцев. Нельзя заниматься в тапочках на жесткой кожаной подошве, так как она скользкая, а это может быть причиной падения и серьезного повреждения во время разбега в опорных прыжках и при выполнении акробатических упражнений. В связи с большой нагрузкой на отдельные участки опорно-двигательного аппарата используют различные защитные приспособления, чтобы предотвратить повреждения, эластичные бинты и накладки, поролоновые подкладки и т. д..

Наколенники предохраняют от повреждения коленные суставы во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда.

Голеностопники защищают от повреждения голеностопный сустав во время выполнения прыжков, акробатических упражнений и соскоков со снаряда. Если нет специальных наколенников и голеностопников, их легко можно заменить медицинским эластичным или обыкновенным бинтом.

Накладки применяют во время выполнения упражнений на перекладине и брусьях разной высоты. Они предохраняют от срыва кожи с ладонной поверхности кистей. Накладки надевают на один или два пальца руки; другим концом с помощью ремня их закрепляют на лучезапястном суставе. При этом кисть руки должна быть немного согнута, чтобы не было складок во время выполнения упражнения.

Врачебный контроль и самоконтроль. Систематический, врачебный контроль и самоконтроль является важным фактором предохранения занимающихся от спортивного травматизма во время занятий по гимнастике.

Врачебный контроль заключается в том, что врач определяет состояние здоровья, уровень физического развития и тренированности, решает вопрос о допуске к занятиям или соревнованиям, определяет уровень возможной нагрузки. Все физкультурники и занимающиеся ежегодно проходят повторное врачебное обследование, которое дает возможность проследить за динамикой физического развития и состоянием здоровья занимающегося и определить эффективность тренировочного процесса.

После заболевания, травматических повреждений или длительного перерыва в занятиях, а также при перетренированности занимающийся должен обратиться к врачу для дополнительного обследования.

*Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.*

К занятиям гимнастикой допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором образовательной организации. Гимнастический зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Занимающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Занимающиеся, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются. Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию тренера-преподавателя. Запрещается выполнение упражнений на неисправных или загрязненных спортивных снарядах, без страховки, без использования гимнастических матов, а также имея влажные ладони. После занятий все снаряды должны быть поставлены на места в соответствии со схемой их размещения в зале. Выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя. Не разрешается заниматься на спортивных снарядах без тренера-преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями.

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

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

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

- Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

"Квалификационные характеристики должностей работников в образовании", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 года № 761н, в том числе, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, следующим требованиям:



- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

#### 3.4. Объемы тренировочных нагрузок.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в танцевальном спорте от юного возраста до взрослых занимающихся является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм занимающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление занимающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность занимающегося и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма занимающегося, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Объемы тренировочной нагрузки по виду спорта спортивная гимнастика на разных этапах подготовки представлены в таблице № 4.

#### ***Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.***

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей занимающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в виде спорта спортивная гимнастика многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки занимающегося и контроля за ее эффективностью, а также отбора занимающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных занимающихся на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки занимающихся (таблица № 6).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях занимающихся:*

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающиеся направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления)

занимающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (таблица № 7).

Таблица № 7

## Перечень тренировочных сборов

№ н/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (максимальное количество)			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		'Угап совершенства	Тренировочный этап (этап)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации					
1.1	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в сборные команды	200			В соответствии со списочным составом кандидатов в спортивные сборные команды
1.2.	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта	90	60		В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
2 1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	■	. мужчины, женщины: а) основной состав - 4 состава; б) резервный состав - 4 состава;  - юниоры, юниорки, юноши, девушки: :а) основной состав - 4 состава; б) резервный состав - 4 состава;
2.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	■	
2.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	14		
2.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14		

### 3. Специальные тренировочные сборы

3.1.	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	“	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на
3.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники спортивных соревнований
3.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год		~	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	*	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год		Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на
3.5.	Просмотровые тренировочные для претендентов	До 60 дней			В соответствии с локальными нормативными актами ДЮСШ
3.6.	Тренировочные сборы для выявления перспективных занимающихся для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки	До 21 дня, но не более двух раз в год			В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

### 3. Система контроля и зачетные требования

#### 3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 8-13.

Таблица № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

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

Таблица № 9  
 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для  
*перевода (зачисления)* в группы на этапе начальной подготовки  
 2-го, \_\_\_\_\_ 3-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,0 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,0 с)
	Бег 20 м (не более 4,6 с)	Бег 20 м (не более 4,9 с)
	Прыжок в длину с места (не	Прыжок в длину с места (не
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления* в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на жерди (не менее 12 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10)	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 10)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 10)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 10)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода (.зачисления) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-го, 3-го годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,4 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 156 см)	Прыжок в длину с места (не менее 142 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание из вися на жерди (не менее 13 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 11)	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 11)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 6 раз)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 6 раз)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 6 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 12)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 6 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 6 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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



Таблица № 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для **перевода** (.зачисления) в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-го, 5-го годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,2 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 158 см)	Прыжок в длину с места (не менее 144 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 17 раз)	Подтягивание из вися на жерди (не менее 183 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 12)	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 12)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 10 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 10 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 7 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 6 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 6 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для *зачисления (перевода)* в группы на этапе  
совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание- разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 15)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах, ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Стандартная программа тестирования включает

1. **Челночный бег** проводится в спортивном зале на резиновой или тафтинговой дорожке. Участник из высокого старта по команде «Марш» берет предмет (30х30см) и бежит дистанцию, в конце которой меняет предмет и возвращается назад. Нельзя бросать предмет.
  - Секундомер включается в момент прикасания к предмету рукой.
  - Секундомер выключается, когда замененный предмет касается финиша.
2. **Бег на 20м** с высокого старта проводится в зале на резиновой или тафтинговой дорожке. В этом упражнении возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется один-два пробных старта.
3. **Прыжок в длину с места**. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. Выполняется две попытки подряд, засчитывается лучший результат. Результат прыжка определяется с точностью до 5 см (по положению пяток).
4. **Подтягивания в висе** на перекладине или верхней жерди р/в брусьев выполняется хватом сверху. Выполнением считается положение подбородка над перекладиной из фиксированного положения. Темп выполнения средний. Не допускается сгибание в тазобедренном суставе.
5. **Поднимание ног до прямого угла в висе** на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно происходить мягко, до легкого касания ногами стенки. Для правильного исполнения упражнения испытуемый каждый раз касается фиксирующей прямой угол руки проводящего испытания.
6. **Угол в висе** на гимнастической стенке. Для правильности определения угла проводящий держит руку под ногами испытуемого. При первом касании ногами руки секундомер выключается.
7. **Высокий угол на гимнастической стенке**. Выполнением считается легкое касание носками рейки за головой. Если ноги отклонились, от параллели стенки упражнение прекращается.
8. **Отжимания в упоре лежа** на параллельных гимнастических скамейках. Требуется полное сгибание рук, прямое положение тела.
9. **Отжимания в упоре на брусках**. Требуется полное опускание в упор на согнутые руки. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах.
10. **Поднимание прямых ног из угла в высокий угол** в висе на гимнастической стенке. Выполнением считается момент касания носками ног рейки над головой. При выполнении требуется полное возвращение ног в прямой угол.
11. **Стойка на голове** (держат) выполняется на помосте для вольных упражнений. В случае удержания менее 5 секунд допускается вторая попытка.
12. **Упражнения на гибкость**. Шпагат. Наклон вперед, выполняется из седа ноги врозь на 90 градусов. Мост. Фиксируются сбавки за каждое упражнение.
13. **Стойка на руках силой согнувшись**, прямыми руками (спичаг) из упора углом ноги врозь вне (обозначить) на бревне продольно. Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требования: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в угол вне.

### 3.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется образовательной организацией самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной и итоговой аттестаций занимающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется перевод занимающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают занимающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают занимающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод занимающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе занимающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора образовательной организации.

### 3.3. Результаты освоения Программы

#### **Результатом освоения Программы по предметным областям в**

легкой атлетике является приобретение занимающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

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

- история развития 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 избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика; 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 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 специфике избранного вида спорта;

- 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 избранном виде спорта;
- 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 избранному виду спорта.

##### 4. В области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) 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;
- навыки публичных выступлений.

#### **Результатом освоения Программы занимающимися на этапах подготовки является:**

##### 1. На этапе начальной подготовки (до одного года, свыше одного года):

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

1.2. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

1.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

##### 2. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной

специализации) 1-го года обучения:

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.

2.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

##### 3. На тренировочном этапе (этапе начальной спортивной

специализации) 2-го года обучения:

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.

- 3.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 3.4. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- 3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

4. *На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 3-го года обучения:*

- 4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 4.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 4.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- 4.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 4.5. Участие в организации и судействе соревнований.

5. *На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 4-го года обучения:*

- 5.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 5.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 5.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- 5.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 5.5. Участие в организации и судействе соревнований.

6. *На тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) 5-го года обучения:*

- 6.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 6.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 6.3. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.
- 6.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 6.5. Участие в организации и судействе соревнований.
- 6.6. Выполнение спортивного разряда *кандидат в мастера спорта*.

1. *На этапе совершенствования спортивного мастерства 1-20 и 2-го года обучения:*

- 1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.
- 1.2. Участие в соревнованиях в соответствии с Программой и учебным планом.
- 1.3. Подтверждение спортивного разряда кандидат в мастера спорта или выполнение спортивного звания мастер спорт для перевода на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика .
- 1.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестаций.
- 1.5. Участие в организации и судействе соревнований.
- 1.6. Ответить на вопросы по теории и методике по пройденному материалу.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературных источников:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.
3. Богеп М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Болобан В.И. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоровья 1986.
6. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов.спорт, 1989.
7. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М.,Терра- спорт, 2002.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
10. Ю.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.:ФиС, 1981.
11. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
12. Корепберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
13. Корепберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
14. М.Мепхип Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. -Киев: Олимпийская литература, 1999.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В. М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
17. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). -М.: ФиС, 1978.
18. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

### 5.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1. Министерствоспорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>)