

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА ОЛМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №2»

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
МБОУ ДОД «СДЮШОР №2»
г. Комсомольска-на-Амуре
Протокол № 3 от 31.08 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД «СДЮШОР №2»

г. Комсомольск-на-Амуре

С.Г.Воробьев

от 31.08 2015 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
(мужчины, женщины)**

Срок реализации: 9 лет

Составитель программы:
Инструктор-методист
Усынина Лариса Викторовна

г. Комсомольск – на – Амуре
2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	с. 3
1.1. Характеристика по виду спорта спортивная гимнастика, отличительные особенности	с. 4
1.2. Специфика организации тренировочного процесса	с. 5
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).	с. 7
1.4 Минимальный возраст детей для зачисления на обучения и минимальное количество детей в группах.....	с. 9
2. Учебный план	с. 11
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы	с. 11
2.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	с. 15
2.1.2. Физическая подготовка.....	с. 17
2.1.2.1. Общая физическая подготовка.....	с. 17
2.1.2.2. Специальная физическая подготовка.....	с. 19
2.1.3. Избранный вид спорта	с. 24
2.1.3.1. Техническая подготовка	с. 24
2.1.3.2. Тактическая подготовка.....	с. 27
2.1.3.3. Психологическая подготовка.....	с. 28
2.1.3.4. Инструкторская и судейская практика.....	с. 29
2.1.3.5. Восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.....	с. 31
2.1.3.6. Участия в соревнованиях	с. 33
2.1.4. Хореография.....	с. 35
2.2. Навыки в других видах спорта	с. 37
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.....	с. 38
3. Методическая часть	с. 40
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	с. 40
3.2. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма в условиях тренировочных занятий.....	с. 56
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	с. 59
4. Система контроля и зачетные требования	с. 66
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	с. 66
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.....	с. 70
4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки.....	с. 70
5. Перечень информационного обеспечения Программы	с. 73

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении спортивной гимнастики МБОУ ДОД СДЮШОР №2 г. Комсомольска – на – Амуре.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта (по сложно - координационным видам спорта) и к срокам обучения по этим программам» образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- Устав МБОУ ДОД СДЮШОР №2 г. Комсомольска –на – Амуре.

Программа составлена с учетом требований действующей обязательной классификационной программы по спортивной гимнастике .

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Программа направлена на:

- удовлетворении индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта,
- отбор одаренных детей,

- подготовка спортивного резерва,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта,
- организация досуга и формирование потребностей в поддержании здорового образа жизни.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом.

Спортивная гимнастика — это олимпийский вид спорта включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Она является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программы самых разных спортивных дисциплин: художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др. Она не только дает детям определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Ее развитием в нашей стране руководит Федерация спортивной гимнастики России.

Современная программа гимнастического многоборья включает упражнения на следующих снарядах:

Для женщин

1. брусья разной высоты,
2. бревно,
3. опорный прыжок,
4. вольные упражнения;

Для мужчин

1. вольные упражнения,
2. опорный прыжок,
3. конь,
4. кольца,
5. параллельные брусья
6. перекладина.

История развития спортивной гимнастике. Гимнастические упражнения входили в систему физического воспитания ещё в Древней Греции, служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх. С конца XVIII — начала XIX века в западноевропейских и русской системах физического воспитания использовались упражнения на гимнастических снарядах, опорные прыжки. Во второй половине XIX века в ряде стран Западной Европы стали проводиться соревнования по некоторым видам гимнастических упражнений. Первые состязания в России состоялись в 1885 году в Москве.

В 1881 году создана Международная федерация гимнастики. С 1896 года спортивная гимнастика включена в программу Олимпийских игр, с 1928 года в Олимпийских играх участвуют женщины. С 1903 года проводятся чемпионаты мира (до 1913 — раз в 2 года, с 1922 — раз в 4 года), с 1934 года в чемпионатах участвуют женщины.

В 1-й половине XX века наибольших успехов в Олимпийских играх и чемпионатах мира добились гимнасты Чехословакии, Италии, Франции, Швейцарии, Германии, Финляндии, Венгрии, Югославии, США.

В СССР развитие спортивной гимнастики в 1920-е годы связано с осуществлением Всевобуча. 1-й чемпионат СССР по гимнастическому многоборью состоялся в 1928 году в рамках Всесоюзной спартакиады в Москве; 2-й — с участием женщин — в 1932. С этого времени чемпионаты проводятся регулярно, с 1939 и по отдельным видам многоборья, с 1936 — всесоюзные соревнования школьников, с 1955 — на Кубок СССР по многоборью.

Становление и развитие спортивной гимнастики в СССР связано с именами таких педагогов и тренеров, как В.В.Соколовский, Г.С.Егнатошвили, Б. Н. Астафьев, А. С. Бакрадзе, М., Л. П. Орлов, Н. Н. Миронов и др., спортсменов М.В.Тышко, Т.А.Демиденк Е.А.Боковой, Г.Н.Урбанович, Г. В. Рцхиладзе, М. Д. Дмитриева, А. М. Ибадулаева, Н. П. Серого и др.

В 1937 году советские гимнасты впервые участвовали в международных соревнованиях (3-я Рабочая олимпиада в Антверпене). В 1949 году Федерация спортивной гимнастики СССР (основана в начале 1930-х годов как всесоюзная секция) стала членом международной федерации; с 1952 советские гимнасты участвуют в Олимпийских играх, с 1954 — в чемпионатах мира и с 1955 — Европы (европейские первенства для женщин проводятся с 1957).

1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Система спортивной подготовки гимнастов определяется прежде всего направленностью на достижение максимально возможного индивидуального результата. Целево-результативные отношения можно схематично выразить следующей последовательностью: цель - средство - результат, включая сам процесс деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Обучение основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

Принцип сознательности и активности. Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью необходимо объяснить детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучить детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побудить их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлечь к объяснению знакомого упражнения. Принцип

сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи.

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

Принцип наглядности заключается в том, что при обучении применяются разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Принцип доступности и индивидуализации. Программа рассчитана на три года обучения, и этот принцип реализуется с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. С учетом этого определяется посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям соблюдается постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Поэтому тренировочный процесс строго индивидуализируется. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

Принцип систематичности. Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому занятия проводятся через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

Занятия насыщены разнообразными упражнениями, такими как: бег, прыжки, танцевальные, акробатические и хореографические элементы, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей школьников.

1.3. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

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

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

Срок обучения по Программе – 9 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 6 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы. Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки акробатов. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в спортивной акробатике, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на

индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход акробата от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), тренировочные группы (ТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Этап начальной подготовки:

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

Тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

1.4 МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОБУЧЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. Минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки установлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и приведены в таблице № 1.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки 1 - 2 года обучения
- 2-х академических часов;
- в группах начальной подготовки 3 года и в тренировочных группах
- 3-х академических часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства
- 4-х академических часов;

В группах, при двухразовых тренировках в день
- 3-х академических часов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)	Минимальный объем недельной нагрузки	Максимальный объем недельной нагрузки	Спортивный разряд
		юноши	девушки					
Этап начальной подготовки (НП)	1 год	6-7	5-6	10	25	6	6	Выполнение КПН по ОФП и СФП
	2 год	8	7	10	20	9	9	Выполнение КПН по ОФП и СФП 3юн.-2юн
Тренировочный этап	1 год	9-15	8-15	6	14	12	14	2юн.-1юн.
	2 год			6	14	12	14	1юн.-3взр.
	3 год			6	12	16	20	3взр.-2 взр.
	4 год			6	12	16	20	2взр.-1взр.
	5 год			6	12	16	20	1 взр
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 год	11-17	10-17	4	8	24	28	КМС МС
	2 год			4	8	24	28	КМС МС

Примечание:

Рекомендуемое отклонение:

на этапе начальной подготовки – не более 10 %,

на других этапах – не более 25 %.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

На *этап начальной подготовки* зачисляются дети, достигшие 5-6-летнего возраста, желающие заниматься спортивной гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники спортивной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Основные задачи этапа начальной подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и

изучение базовой техники спортивной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На *тренировочном этапе* группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в группах тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

В *тренировочных группах задачи* подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Группы *совершенствования спортивного мастерства* формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач, ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель (Таблица № 2).

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (хореографическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, психологическая

подготовка, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация).

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Примерный учебный план тренировочных занятий на 44 недели для групп спортсменов по виду спорта спортивная гимнастика (по минимальному количеству часов)

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования	
	1год	2год	1год	2год	3 год	4 год	5 год	1год	2год
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	16	16	24	24
Количество занятий в неделю	3	4	6	6	6	6	6	6	6
Всего часов (на 44 недели)	276	414	552	552	736	736	736	1104	1104
Всего часов (на 52 недели)	312	468	624	624	832	832	832	1248	1248
Теоретическая подготовка, час (на 46 недель)	14	21	28	28	37	37	37	55	55
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	2	3	5	6	6	9	10	12	18
Состояние и развитие прыжков на батуте в России и зарубежом	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	4	6	8	9	10	12	14	16
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях прыжков на батуте	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Правила и проведение соревнований	2	3	5	6	10	10	11	14	16
Другие темы	2	3	4	4	4	4	5	5	5
Практическая подготовка, час (на 46 недель)									
Физическая подготовка, час	69	104	138	138	184	184	184	276	276
Общая физическая подготовка, час	41	62	66	66	74	74	66	99	99
Специальная физическая подготовка, час	28	41	72	72	110	110	118	177	177
Избранный вид спорта (прыжки на батуте), час	124	186	248	248	331	331	331	497	497
Техническая подготовка, час	116	174	215	215	228	228	213	320	320
Тактическая подготовка, час	0	0	6	6	7	7	7	11	11
Инструкторская и судейская практика, час	0	0	0	0	15	15	15	22	22
Участие в соревнованиях, час	6	8	22	22	59	59	74	110	110
Восстановительные мероприятия, час	0	0	0	0	15	15	15	22	22
Итоговая и промежуточная аттестация	3	4	6	6	7	7	7	11	11
Хореографическая подготовка	69	104	138	138	184	184	184	276	276

Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп спортсменов по виду спорта спортивная гимнастика (по максимальному количеству часов)

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования	
	1год	2год	1год	2год	3 год	4 год	5 год	1год	2год
Количество часов в неделю	6	9	14	14	20	20	20	28	28
Всего часов (на 46 недель)	276	414	644	644	920	920	920	1288	1288
Всего часов (на 52 недели)	312	468	728	728	1040	1040	1040	1456	1456
Теоретическая подготовка, час (на 46 недель)	14	21	32	32	46	46	46	64	64
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	2	3	5	6	6	9	10	12	18
Состояние и развитие прыжков на батуте в России и зарубежом	1	2	2	2	2	2	2	2	2
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	2	4	6	8	9	10	12	14	16
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях прыжков на батуте	2	3	2	2	2	2	2	2	2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	2	2	3	3	3	3	3	4	4
Правила и проведение соревнований	2	3	5	6	10	10	11	14	16
Другие темы	2	3	4	4	4	4	5	5	5
Практическая подготовка, час (на 46 недель)									
Физическая подготовка, час	69	104	161	161	230	230	230	322	322
Общая физическая подготовка, час	41	62	77	77	92	92	83	116	116
Специальная физическая подготовка, час	28	41	84	84	138	138	147	206	206
Избранный вид спорта (прыжки на батуте), час	116	174	251	251	285	285	267	374	374
Техническая подготовка, час	0	0	6	6	9	9	9	13	13
Тактическая подготовка, час	6	0	26	26	74	74	92	129	129
Инструкторская и судейская практика, час	0	0	0	0	18	18	18	26	26
Участие в соревнованиях, час	0	0	0	0	18	18	18	26	26
Восстановительные мероприятия, час	69	0	0	0	230	230	230	322	322
Итоговая и промежуточная аттестация	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хореографическая подготовка	124	186	290	290	414	414	414	580	580

2.1.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА)

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке гимнастов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсменов осмысливать и анализировать свои действия и действия партнеров, а не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих гимнастов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технику выполнения элементов у соперников и спортсменов старших разрядов, просматривать фильмы и видеосъемки с выступлениями сильнейших акробатов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 10-15 мин, по возможности с использованием наглядных материалов, видео- и фото- материалов. Эти занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой.

По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов. Темы гигиена, оказание первой доврачебной помощи – рекомендуется обсуждать с фельдшером.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники гимнастических упражнений, методики обучения, правил соревнований.

Этап начальной подготовки

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Спортивная гимнастика как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения спортивной акробатики. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии спортивной гимнастики.

Тема 2. Краткий обзор развития гимнастики

Гимнастика как вид спорта, ее характеристика и значение. История развития спортивной гимнастики в древности. Выдающиеся гимнасты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по гимнастике. Календарь соревнований.

Тема 3. Гигиена, режим, питание, закаливание спортсменов

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха

Тема 4. Терминология гимнастических упражнений

Значение терминологии. Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру

движения.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Влияние занятий гимнастикой на занимающихся. Основы самоконтроля при занятии гимнастикой.

Тема 6 Правила соревнований, их подготовка и проведение

Правила соревнований. Оценивание упражнений, ошибки при выполнении упражнений. Система оценок в спортивной гимнастике.

Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 2. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

ЕВСК по спортивной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация спортивной гимнастики в России. Правила соревнований спортивной гимнастики.

Тема 3. История развития спортивной гимнастики в России и за рубежом.

История развития спортивной гимнастики в России и за рубежом. Выдающиеся гимнасты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Обзор проводящихся соревнований по гимнастике. Календарь соревнований.

Тема 4. Техника безопасности при занятиях спортивной гимнастикой

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортивной гимнастикой. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 6. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при

спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 7. Правила соревнований, их подготовка и проведение

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 8. Терминология гимнастических упражнений

Значение терминологии.

Название основных и промежуточных положений и движений тела, рук и ног. Краткость и соответствие названия характеру движения.

Определение основных терминов в парно-групповых упражнениях. Балансовое, вольтижное и комбинированное упражнения.

Тема 9. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

2.1.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1.2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

(для всех групп занимающихся).

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи спортивной гимнастики – общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп)

Ходьба.

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

Беговые перемещения.

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

Строевые упражнения.

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

Группы ТГ: ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Элементы легкой атлетики.

Группы НП: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Группы ТГ: ежедневный кроссовый бег до 1-1,5 км.

Группы СС: ежедневный кроссовый бег 1,5-2 км.

Лыжи.

Группы НП: передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Группы ТГ: обязательные еженедельные прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1-1,5 часа).

Группы СС: прогулки на лыжах (1-2 раза в неделю по 1 часу).

Плавание.

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

Группы ТГ: плавание 50 м, прыжки с трамплина и с метровой вышки.

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

Подвижные игры.

Группы НП: «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 ТГ и СС: игры в теннис, мини-футбол, волейбол, баскетбол (по необходимости с упрощенными правилами).

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Упражнения общей физической подготовки:

- Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- Упражнения из других видов спорта: спортивной акробатики и художественной гимнастики, подвижных игр, легкой атлетики.

Весь многообразный состав тренировочных средств ОФП объединен в пять групп: упражнения циклического характера; стретчинг и упражнения в составе разминки; упражнения силового и скоростно-силового характера; спортивные игры; подвижные игры. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика представлены в таблице

Таблица №3

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная акробатика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

2.1.2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

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 композиций.

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

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особенно возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса, направленно на комплексное развитие двигательных способностей (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) необходимых для занятий - 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, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

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.

ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП И ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоянках;
3. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в вися Углом;
5. Из вися на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми Руками и

- медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спи-Ной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх
 7. и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
 8. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);
 9. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
 10. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);
 11. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
 12. Кольца - размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп СС);
 13. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.
 14. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для М).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений -с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);
8. То же на брусьях, помосте - на время.
9. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);

12. Вис прогнувшись на н/ж;
13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;
14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;
15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - 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 виса сзади;
8. Удержание виса 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 -поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

- 1.Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
- 2.Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
- 3.То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега - индивидуальная;
- 4.Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
- 5.Бег в гору с высоким подниманием бедра;
- 6.Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

КОМПЛЕКСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МУЖСКИХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Вариант 1.

- Акробатическая дорожка: 5 сальто вперед подряд (два подхода);
 Там же: 3 темповых сальто назад (два подхода);
 Канат 4 м. Лазанье в висе углом (два подхода);
 Брусья. Из стойки на руках: мах вперед - махом назад стойка с поворотом кругом - мах вперед (два подхода по 5 раз);
 Кольца. Подъем силой с прямым телом - угол - оборот вперед силой согнувшись в угол - силой, согнув руки, стойка согнувшись -опускание в вис прогнувшись - горизонтальный вис сзади - опускание в вис сзади - силой вис согнувшись - опускание в вис углом (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
 Конь. Первый подход - 10 прямых скрещений. Второй подход -20 кругов поперек на теле.

Вариант 2.

1. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед согнувшись, 3 сальто назад в группировке;
2. Канат. Подъем в висе углом - опускание «через одну руку» (два подхода);
3. Брусья. С наскока в вис углом - подъем разгибом в угол - силой прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках - опускание в стойку на плечах - силой прямым телом - стойка на руках - опускание в горизонтальный упор ноги врозь (все статические положения держать 3 с, 1

подход);

4. Стоя у опоры боком (3-я позиция): махи, приставленной левой, правой - вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);
5. Кольца. Силой, сгибая руки вис прогнувшись - подъем разгибом в угол - силой, прогнувшись, сгибая руки стойка на руках - опускание в упор - силой оборот назад в упор - угол - оборот вперед прогнувшись в вис прогнувшись - медленное (5 с) опускание в вис (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
6. Конь: 25 кругов поперек на теле.

2.1.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

2.1.3.1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением.

Под **технической подготовленностью** подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими.

Задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы гимнастам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность упражнений в единстве с музыкальным сопровождением и обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий гимнастикой.

Требование к специально-технической подготовки

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка), ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение *тех и только тех* элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться «*сорные*» элементы, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем *вредными* в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

2. Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. *профилирующих упражнений*.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- **школа**- элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;
- **базовые блоки**- сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.;
- **связующие и энергообеспечивающие элементы**- движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;
- **профилирующие элементы** - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований;
- **базовые соединения и комбинации** (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно *варьировать движение* по параметрическим и структурным признакам, что является основой *надежности исполнения* и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Упражнения, составляющие программный материал *специальной технической подготовки* (СТП), осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда приемов, позволяющих осуществлять СТП наиболее рационально и эффективно. Прежде всего это касается формы и методики предъявления заданий.

Регламентация задания. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения. Так, при отработке отталкивания руками в опорном прыжке желательно строить тренировочное упражнение таким образом, чтобы исполнителю не требовался в каждом повторении разбег и отталкивание ногами от мостика (которые можно заменить, например, наскоком с батута, имитациями у опоры и т.д.).

Концентрация элементов. Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный прием этого рода - *циклизация движений*, когда в одном подходе может неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов.

Мультиплицирование движений. В ряде случаев становится возможным многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности вообще без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Наиболее характерные примеры - это последовательное исполнение упражнений, могущих замыкаться на самих себе: кругов, скрещений, оборотов, размахиваний, санжировок, акробатических переворотов. Этот прием характерен тем, что дает возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющихся, но ничем «не разбавленных» двигательных действий.

Экономия ресурсов. Интенсивная работа над базовыми упражнениями, тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связаны с интенсивным расходом ресурсов и соответственно - утомлением и локальной утратой валидности (усталостью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущениями в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызванным данным упражнением, и т.д.). Экономия этих ресурсов, включая рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других видов работы, - необходимое условие эффективной работы гимнаста.

Самостоятельность в работе. По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения-тренировки должна в разумной степени снижаться. При прохождении программы базовой технической подготовки широко применяется фронтально-групповой метод работы, когда гимнастам, особенно в группах начальной подготовки, даются несложные, но важные задания, требующие многократного повторения, но не нуждающиеся в особом контроле, страховке и т.д.

2.1.3.2. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика – преднамеренное изменение поведения, движений, действий спортсмена или команды, в зависимости от складывающейся ситуации с целью достижения успеха в спортивных соревнованиях.

Тактика – это искусство ведения соревновательной борьбы в изменяющихся условиях.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы во время соревновательной деятельности.

Факторы, влияющие на уровень тактической подготовки:

1. количество освоенных умений и навыков ведения тактической борьбы;
2. знание и правильное их использование в различных ситуациях;
3. психическая устойчивость при выполнении тактических приемов под влиянием сбивающих факторов;
4. способность быстро оценивать возникающую ситуацию;
5. качество технического исполнения тактических действий;
6. согласованность своих действий с командными.

Виды тактики по характеру применения:

1. индивидуальная – тактика для одного человека;
2. групповая – использование нескольких групп спортсменов с различными действиями (волейбол: выпрыгивающие);
3. командная – тактика с участием нескольких спортсменов, выполняющих одну задачу.

Задачи тактической подготовки:

1. совершенствование в целесообразном использовании техники;
2. совершенствование в рациональном распределении сил;
3. совершенствование во взаимодействиях с партнерами;
4. совершенствование в гибком использовании тактических вариантов;
5. максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника.

Виды тактических схем:

1. *алгоритмическая* – заранее подготовлена и строго выполняется вне зависимости от ситуации (когда не знаешь что делать, применять);
2. *вариативная* – использование спортсменом нескольких тактических схем или нескольких разновидностей одной схемы;
3. *эвристическая* – применение тактической схемы без специальной подготовки, с учетом собственного опыта.

В спортивной гимнастике непосредственного контакта с противником нет. Условия, в которых происходит спортивное действие, относительно постоянны. Тактика сводится к изменению технических приемов, элементов спортивных упражнений, их соединений, к нахождению средств большей выразительности движений.

2.1.3.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Важно с самого начала занятий акробатикой воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации

важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении гимнастических упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренировочный этап.

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, выполнение упражнений «на оценку».

Этап спортивного совершенствования

На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по совершенствованию умения готовиться к выступлениям на соревнованиях и соревноваться. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. По возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет гимнастам использовать их наиболее эффективно.

2.1.3.4. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., дают уже на этапе начальной подготовки.

В тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией. А во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательной школе. Гимнасты – практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

Хорошо поставленные в ДЮСШ воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяет их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Содержание работы тренерско-инструкторской практики

1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.
3. Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.

Содержание подготовки судей по спорту (для тренировочных групп свыше 2-х лет обучения)

Тематика и содержание работы

1. Понятие о 10-балльной системе оценки гимнастических упражнений
2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении
3. Классификация ошибок
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)
5. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр. (ошибки в техн., осанке, приземлении и др.)
7. Особенности судейства упражнений Обязательной программы
8. Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упр.: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.
9. Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.
10. Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.
11. Судейство соревнований по СФП
12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.

2.1.3.5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИКО - БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *педагогических средств восстановления* используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психозмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

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

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж – уникальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами

работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровотоки.

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенными средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

2.1.3.6. УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В таблице №4 приведены количественные показатели соревновательной деятельности для спортсменов гимнастов.

Таблица № 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Контрольные	1	1	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4
Основные	-	-	4	4	4
Главные	1	1	5	5	5

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Сборы
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки и	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.1.4. ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Хореография - важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей учащихся.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются:

- движения классического танца,
- джазовый танец,
- элементы историко-бытовых и современных танцев,
- партерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений:

- подготовительные (простые),
- основные (сложные).

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

Основные упражнения включают в себя:

- равновесия,
- повороты,
- прыжки,
- скачки,
- подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. 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.

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

вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. 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 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, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
- хореография модерн и джазового танца;
- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga);
- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

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 упражнения у опоры.

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.

2.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА

Для подготовки обучающихся в спортивной гимнастике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- Скоростные способности;
- Мышечная сила;
- Вестибулярная устойчивость;
- Выносливость;
- Гибкость;
- Координационные способности.

Большое значение для гимнастов имеют навыки в других сложно-координационных видах спорта, таких как, спортивная акробатика и художественная гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, подвижные игры, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание на коньках, прыжки во фристайле.

2.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 7):

Таблица №6

	Практическая подготовка	От общего объема учебного плана в %
1	оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся	от 60 до 90
1.1	теоретическая подготовка	от 5 до 10
1.2	общая и специальная физическая подготовка	от 20 до 30
1.3	избранный вид спорта	не менее 45
1.4	хореография и (или) акробатика	не менее 25

- возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- организация показательных выступлений обучающихся;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения по виду спорта спортивная гимнастика (в %)

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования	
	1год	2год	1год	2год	3 год	4 год	5 год	1год	2год
Теоретическая подготовка, (%) (на 46 недель)	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Состояние и развитие спортивной гимнастики в России и зарубежом	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спорт. гимнастикой	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила соревнований и проведение	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие темы	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практическая подготовка, (%) (на 46 недель)	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Общая физическая подготовка	15	12	10	10	8	8	8	6	6
Специальная физическая подготовка	5	8	10	10	12	12	12	14	14
Избранный вид спорта (прыжки на батуте)	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Техническая подготовка	42	42	39	39	31	31	29	29	29
Тактическая подготовка	0	0	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях,	2	2	4	4	8	8	10	10	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	2	2	2	2	2
Итоговая и промежуточная аттестация	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Хореографическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает в себя учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения, а также содержит практический материал по проведению тренировочных занятий.

Методическая часть программы определяет:

- содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации Программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Программа:

1) содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

2) учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
 - упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
 - бег с ускорением 15-20 метров.
3. Развитие координации движений.
- ходьба по бревну вперёд, назад.
 - повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
 - перевороты вперёд, назад используя лонжу.
 - элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)
4. Работа на снарядах.
- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
 - изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
 - изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 1, 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)

- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка.

- кувырки вперёд и назад.
- перевороты вперёд, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперёд с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги ногами: левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибе.

Кольца.

- махи с большой амплитудой движений.
- выкрут вперёд и назад большим махом.
- выход силой в упор.
- угол в упоре на руках.
- изучение стойки на руках.

Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперёд с разбега.
- переворот вперёд на горку матов с разбега.

Брусья мужские и женские.

- махи в упоре с большой амплитудой.

- махи в упоре на руках с большой амплитудой
- подъём махом вперёд, назад из упора на руках.
- стойка на плечах.
- вис углом, подъём - разгибом.
- соскоки большим махом вперёд и назад.

Перекладина.

- размахивания изгибом, санжировки.
- вис углом, подъём - разгибом.
- оборот назад в упоре.
- соскок дугой.
- отмах в стойку на руках.
- изучение больших оборотов назад.

Бревно.

- танцевальные шаги, прыжки.
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- соскок, сальто вперёд.

ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП 3-5 ГОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме.
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах.
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.).
- для общей выносливости кросс 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона

45 градусов.

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто вперёд в группировке.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов.
- двойное сальто назад в группировке.

Акробатическая подготовка.

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат – фляк – сальто назад.
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.

Кольца.

- выкрут вперёд и назад большим махом.
- подъём в упор махом вперёд и махом назад.
- стойка на руках.
- большой оборот вперёд, назад (изучение).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке.
- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок.

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья мужские

- махом назад – стойка на руках.
- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад.
- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный).
- дуга - подъём махом назад.
- силовая стойка.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад в группировке.

Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка),
- большим махом вперёд и назад 360 градусов (вертушка)
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок , двойное сальто назад в группировке.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- сальто назад на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОВ-МУЖЧИН

Хореография, как компонент технической подготовки, по понятным причинам наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных

упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде. В настоящем разделе приводится ориентировочный материал по хореографии, рекомендуемый гимнастам-мужчинам на разных этапах подготовки. Расширенный комментарий к этому разделу технической подготовки см. ниже в аналогичном параграфе, посвященном хореографической подготовке гимнасток.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Классический танец.

1. Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком в опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

2. Деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям.

3. Батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом.

4. Батман тандю деми плие.

5. Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.

6. Гран батман жэтэ.

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

8. Выпады лицом к опоре.

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

Упражнения на середине.

1. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ).

2. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.

3. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360°.

4. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.

5. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Партерная хореография (см. «Партерная хореография» для де вушек).

МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Классический танец.

1. Выполнение пройденных элементов в соединениях.

2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону).

1. Батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ. *Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.*

1. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.

2. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

3. Элементы в стиле «диско».

Партерная хореография.

(См. раздел «Хореографическая подготовка гимнасток».)

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
2. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360° .
3. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).
4. То же в выпад.
5. Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.
6. Прыжки по основным позициям ног.
7. Вертикальные прыжки с поворотом на $180, 360^\circ$.
8. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног.
9. Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Элементы классического танца (у опоры).

1. Соединения из пройденных элементов.
2. Батман фразпэ, дабл батман тандю, гран батман рессэ, гран батман пуантэ, гран батман балансэ.
3. Упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Соединения из ранее пройденных элементов.
2. Переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат переднее равновесие с удержанием рукой.
3. Переднее равновесие в шпагате с наклоном вперед.
4. Боковое равновесие с удержанием рукой, с наклоном в сторону (горизонтальное боковое равновесие).

5. Боковое равновесие с наклоном вперед прогнувшись.

6. Боковые равновесия в шпагате.

Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на $540, 720^\circ$.

7. Повороты на 360° с удержанием свободной ноги вперед, в сторону.
8. Повороты в вертикальном равновесии на $360, 540, 720^\circ$.
9. Прыжок разнотопкой с наклоном вперед, прыжок шагом, шагом в сторону, перекидной прыжок.
10. Перекидные прыжки одноименные и разноименные в падение (в упор лежа).
11. Одноименный перекидной прыжок с приземлением на толчковую ногу.
12. Сочетания прыжков с падением лежа, в упор лежа.
13. Прыжок в разнотопку с поворотом на 90° .
14. Прыжки ноги врозь с поворотом кругом, на 360° , в падение в упор лежа, в глубокий выпад.
15. Вертикальные прыжки с поворотом на $360, 540, 720^\circ$ толчком двух, одной ногой с разбега.
16. Бедуинский прыжок.

17.Соединения из пройденных элементов.

Партерная хореография (см. «Хореографическая подготовка гимнасток».)

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГИМНАСТОК - ЖЕНЩИН МАТЕРИАЛ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

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 (деми плие) 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 тандю сэмпль: 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 тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
10. Батман тандю жэтэ пуанте.
11. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

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 деми плие.
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 (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
 11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.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 положение (пассе).
 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. То же в другую сторону.
 20. 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 ноги.
 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.
32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.
33. 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 I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Деми плие, 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

Элементы классического танца.

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

Упражнения у опоры.

1. Деми плие, 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 ффраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение пассэ, батман дэвллоппэ, гран батман жэтэ

рассэ, гран батман жэтэ руанте.

4. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.
5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.
6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.
7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине.

1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.
2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.
3. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.
4. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).
5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.
6. Выполнение серии прыжков с поворотом.
7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
8. Прыжки шагом с поворотом.

Свободная пластика и движения в стиле модерн.

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).
2. Взмахи руками в стороны-кверху.
3. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.
4. Волны в стороны лицом к опоре.
5. Обратная волна туловищем.
6. Целостные волны, целостные взмахи.
7. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Партерная хореография.

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.
2. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.
3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна

- Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.
5. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.
 6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая Невыворотно.
 7. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
 8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
 9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
 10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
 11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
 12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
 13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
 14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
 15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
 16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
 17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
 18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.
 19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
 20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
 21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
 22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п.

То же другой.

23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
24. Сед на бедре одной, другую в сторону выворотной. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотной, вернуться в и.п.
25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута выворотной. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Всеобразные движения ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.
29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
32. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.
37. Лежа на животе согнуть выворотной 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 (бедр 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): под. нять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.

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

47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец.

1. Ча-ча-ча, мамбо.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.
4. Освоение основных позиций рук джазового танца.
5. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).
6. Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
7. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.
8. То же тазом. Восьмерка тазом.
9. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.
10. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.
11. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.
12. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.
13. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.
14. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.
4. Повороты: шэнэ в быстром темпе.
5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.
6. Поворот махом ноги вперед, назад.
7. То же в равновесие на всей стопе.
8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением 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 пассе (невы-воротной или выворотной).
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 СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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, перекат 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, развнесий.

3. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

3.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике.

Для предотвращения травм на занятиях спортивной гимнастикой необходимо учитывать основные причины травматизма:

1. нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
2. нарушение методики и режима тренировки;
3. отсутствие страховки или неумелое ее применение;
4. плохое материально-техническое обеспечение занятий;
5. нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Частыми причинами травм являются:

1. форсирование подготовки гимнастов;
2. чрезмерные нагрузки;
3. неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке;
4. недооценка систематической и регулярной работы над техникой;
5. включение в тренировку упражнений, к которым гимнаст не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести:

1. проведение занятий без тренера;
2. неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале;
3. неорганизованные переходы или хождения;
4. отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма применяется профессиональная страховка и помощь.

1. Общие требования безопасности

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям спортивной гимнастикой.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления снарядов и готовность зала к занятиям.

2.2. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

2.3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C.

2.4. Учащиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

2.5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Занятия в зале проходят согласно расписанию.

3.2. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями учащихся.

3.3. При занятиях гимнастикой должно быть **исключено**:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

3.4. На занятиях в зале гимнастики **запрещается**:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя,
- находиться в зоне приземления или возможного падения выполняющего упражнение,
- бегать по ковру во время занятий,
- перебегать от одного места занятий к другому,
- выполнять самостоятельно сложные элементы без страховки, не имея на это разрешения тренера.

3.5. Категорически запрещается ставить на страховку учащегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

3.6. При разучивании элементов использовать гимнастические маты, страховочную лонжу. Недостаточно разученные элементы выполнять со страховкой. При использовании гимнастических матов, необходимо следить, чтобы они были уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.8. Перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что зона разбега и приземления свободна.

3.9. При появлении во время занятий боли, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.10 Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности после окончания занятий

4.1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения.

4.2. Проветрить спортивный зал.

4.3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4.4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1 В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

5.2. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.3. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.4. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.5. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.6. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.3 ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Нагрузка – это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Тренировочная нагрузка - это факторы, вызывающие адаптационные изменения в организме спортсмена в результате выполнения физических упражнений и дающие тренировочный эффект (развитие, укрепление и сохранение тренированности). Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

Понятие объем тренировочной нагрузки относится к отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная акробатика и приведены в таблице № 8.

Таблица №8

Нормативы минимального объема тренировочной нагрузки на 46 недель (52недели)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1год	2год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	16	16	24	24
Общее количество часов в год (на 46 недель)	276	414	552	552	736	736	736	1104	1104
Общее количество часов в год (на 52 недели)	312	468	624	624	832	832	832	1248	1248

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки на 46 недель (52недели)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1год	2год	1год	2год	3год	4год	5год	1год	2год
Количество часов в неделю	6	9	14	14	20	20	20	28	28
Общее количество часов в год (на 46 недель)	276	414	644	644	920	920	920	1288	1288
Общее количество часов в год (на 52 недели)	312	468	728	728	1040	1040	1040	1456	1456

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ ЗА ТРЕНИРОВОЧНЫМИ НАГРУЗКАМИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Значение контроля

Тренеры нередко недооценивают значения контроля за соответствием тренировочных нагрузок функциональным возможностям организма спортсмена. В погоне за сиюминутными успехами допускаются нагрузки, которые влекут за собой отрицательные последствия.

1. Снижается сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, увеличивается частота простудных и других заболеваний; снижается работоспособность и обучаемость; чаще допускаются ошибки, ведущие к травмам.

По этим причинам спортсмен оказывается вынужденным или резко сбавлять интенсивность тренировочного процесса, или совершенно выключаться из тренировок.

2. Наступающее вследствие перегрузок состояние переутомления требует для высококачественного выполнения упражнений на соревнованиях высокой степени волевой мобилизации резервных сил организма, что не всегда удается. Поэтому возрастает вероятность срывов, неудач на соревнованиях.

3. Даже небольшие, но систематически, из месяца в месяц, из года в год повторяющиеся превышения допустимых тренировочных нагрузок замедляют процессы возрастного развития, нарушают их гармоничность. Тем самым сужаются морфофункциональные основы специальной спортивной работоспособности, угнетается развитие имеющейся у спортсменов врожденной способности и их потенциальные возможности реализуются не в полной мере. Нередко по этой причине наступают серьезные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и функций сердца, прекращается активная спортивная деятельность.

Таким образом, контроль за текущим тренировочным эффектом — неременный компонент тренерской работы, направленной на подготовку гимнасток и гимнастов высшей квалификации. При продуманной организации и активном участии в нем самих спортсменов можно и нужно осуществлять его не только в сборных командах, но и в детских спортивных школах. Необходимо только вооружиться соответствующими знаниями.

В процессе многолетней работы на учебно-тренировочных сборах высококвалифицированных спортсменов нами апробирован ряд методик исследования. Мы считаем возможным рекомендовать для широкого практического использования комплексную методику, состоящую из двух педагогических методов (учет тренировочных нагрузок и оценка утомления по симптомам) и трех физиологических (плантография, метод КГР и пульсометрия).

Учет тренировочных нагрузок

Физические параметры тренировочной работы характеризуют «внешнюю» нагрузку. Информация о ней представляется необходимой из следующих

соображений. Во-первых, ее сопоставление с «внутренней» нагрузкой (характеристика функциональных сдвигов, вызываемых тренировочной работой) позволяет оценивать уровень функциональной подготовленности спортсмена. Во-вторых, без информации о параметрах «внешней» нагрузки невозможно обоснованное и эффективное планирование и корригирование тренировочного процесса.

Основные параметры тренировочной работы в спортивной гимнастике: объем работы, ее интенсивность и качество, плотность тренировки.

Объем работы измеряется суммарным количеством выполняемых на тренировке элементов. Целесообразно учитывать элементы только групп А, В, С, Д, а более легкие во внимание не принимать.

Наиболее информативный показатель интенсивности тренировки — количество комбинаций, выполненных целиком и в полную силу. Об интенсивности можно также судить по среднему за тренировку количеству элементов в подходе. Вычисляется этот показатель путем деления объема работы на общее количество подходов.

Качество оценивается процентным отношением удачных подходов к общему числу подходов на тренировке.

О плотности судят по так называемому коэффициенту интенсивности, который измеряется средним количеством элементов, выполнявшихся за 1 мин тренировочного времени.

Учитывать тренировочную работу удобно по таблице №9.

Каждый подход записывается цифрой, обозначающей количество выполненных элементов. Удачные подходы подчеркиваются. В качестве примера приведем данные из дневника гимнастки К-вой, мс, тренировавшейся в 3 видах многоборья по обязательной программе. За 2 ч тренировки она выполнила 265 элементов (это объем ее работы), 6 комбинаций (интенсивность работы). Отношение количества удачных подходов ко всем выполненным $(25:69) \times 100 = 36\%$. Для расчета плотности тренировки общее количество элементов (265) делится на общее время работы (2 ч = 120 мин) : $ПТ = 265 : 120 \approx 2,2$ эл/мин.

Таблица № 9

№ п/п	Виды многоборья	Подходы (кол-во элементов)	Время		Сумма		
			начало	оконча- ние	эле- ментов	удачных подходов %	полных комби- наций
1	Брусья	5, 1, 1, 1, 1, 1, 3, 3, 1, 3, 5, 2, 5, 2, 2, 4, 3, 2, 5, 10, 3, 3, 5, 10, 2, 2	9.30	10.10	78	24 37	2
2	Бревно	3, 3, 3, 3, 1, 1, 1, 1, 6, 6, 6, 6, 4, 4, 2, 2, 11, 2, 2, 11, 2, 2	10.10	10.50	82	22 41	2
3	Вольные упражнения	2, 2, 2, 2, 2, 5, 1, 1, 1, 5, 5, 3, 3, 3, 6, 6, 6, 6, 6, 11, 3, 3, 11,	10.50	11.30	105	23 35	2
		Итого:		2 ч	265	69 36	6

Оценка утомления по симптомам

Ориентировочные данные о выраженности наступающего в ходе тренировки утомления можно получить посредством учета субъективных ощущений спортсмена и внешних проявлений этого состояния по схеме Зотова и Иванова.

Суть этой методики состоит в том, что каждый из 7 симптомов получает оценку 1, 2 или 3 балла. Эти оценки суммируются и путем деления на число симптомов получается средняя оценка, более правильно отражающая «внутреннюю» нагрузку, чем частные по отдельным симптомам. Если она превышает 2,5 балла, делают ориентировочное заключение о чрезмерной величине тренировочных нагрузок.

Физиологические методы контроля

Таблица 10

№ п/п	Критерии	Степень утомления		
		Легкое (незначительная нагрузка)	Сильное (большая нагрузка)	Очень сильное (предельная нагрузка)
1	Окраска кожи	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычная бледность
2	Потоотделение	Легкое или среднее, в зависимости от температуры среды	Сильное, выше пояса	Очень сильное, в том числе и ниже пояса
3	Характер движений	Уверенные	Увеличение количества работы, ошибок, появление неуверенности	Дискоординация, вялость, стабильная неточность, явные ошибки, «шатающиеся» движения
4	Сосредоточенность	Нормальное полное внимание, нет нервности	Невнимательность, понижение восприимчивости, сниженная способность к дифференцировкам	Сильно сниженная сосредоточенность и замедленная реактивность, нервность
5	Общее самочувствие	Нет жалоб, выполнение всех заданий на тренировке	Мышечная слабость, затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, жжение в груди, «кислое» состояние
6	Готовность к выполнению упражнений	Стойкое желание продолжать тренировку	Пониженная активность, стремление затягивать отдых, но готовность продолжать тренировку	Желание полного покоя и прекращения тренировки, «капитуляция»
7	Настроение	Приподнятое, радостное (особенно в коллективе)	«Приглушенное», радостное при успехе, радость по поводу предстоящей тренировки	Сомнение в ценности и смысле занятий перед новой тренировкой

Под влиянием сильных эмоций (и положительных, и отрицательных) вышеописанная методика может давать сбои, так как искажается симптоматика наступившего утомления. Кроме того, получаемая с помощью этой методики информация носит общий характер, не дает представления о слабых звеньях организма, лимитирующих спортивную работоспособность. Этим обуславливается необходимость объективных физиологических исследований.

Для оценки состояния трех наиболее уязвимых в спортивной гимнастике звеньев организма (опорно-двигательного аппарата, ЦНС и сердца) можно рекомендовать следующие доступные для тренеров и достаточно информативные методики: плантографию, метод кожно-гальванических реакций (КГР) и пульсометрию.

Плантография. Для спортивной гимнастики характерны скоростно-силовые движения, направленные на антигравитационное преодоление массы собственного тела (прыжки, приземления и др.). Вследствие этого предъявляются большие требования к опорной амортизирующей функции стопы, ее сводов. Состояние этой функции весьма достоверно отражается

динамикой плантографического показателя — степенью уплощения стопы (СУС).

Методика плантографии проста. Берется отпечаток стопы — плантограмма. На ней (рис. 1) проводится линия (ab), касательная к наиболее выступающим точкам внутреннего края стопы. Из середины этой линии восстанавливается перпендикуляр «ec». $СУС = (ed : cd) \times 100$. Для снятия плантограммы можно рекомендовать прямоугольные пяльцы размерами 350 x 200 мм и высотой рамки 20 мм, на которые натягивается полиэтиленовая пленка. Нижняя ее поверхность смазывается типографской краской. Под пяльцы подкладывается лист бумаги, на котором при наступании на натянутую на пяльцах пленку остается отпечаток стопы. Плантограммы берут до и после тренировки. При оптимальной величине тренировочной нагрузки СУС после работы несколько уменьшается, отражая повышение тонуса мышц. Если возникает чрезмерно сильное утомление, тонус мышц падает и СУС значительно увеличивается (на 12 ед. или больше). При малых нагрузках СУС не изменяется. Значимыми считаются изменения СУС более чем на 5 ед.

На величине СУС сказывается состояние возбудимости не только нервных центров соответствующих мышц, но и общее состояние организма.

Метод кожно-гальванических реакций (КГР). КГР — изменение электропроводности кожи (ЭПК), обусловленное главным образом динамикой активности потовых желез. При измерениях ЭПК на ладонях этот показатель хотя и косвенно, но вполне достоверно отражает степень адаптационно-трофического, «энергетического» влияния симпатической нервной системы на тонус, возбудимость высших отделов ЦНС. Возбудимость ЦНС — свойство, в значительной степени лимитирующее работоспособность в спортивной гимнастике. Поэтому КГР следует считать методикой, соответствующей задачам текущего контроля.

Прибор для исследования КГР легко изготовить. Измеритель тока (мА) — милливольтмикроамперметр М-109 чувствительностью 0,1 мкА или 0,5 мВ; R_1 — переменное сопротивление 1 ком, R_2 — постоянное сопротивление 50 ком; T_1 и T_2 — переключатели; Э — электроды серебряные, хлорированные. Они покрываются прокладкой из двух слоев бумаги, которая при исследованиях увлажняется 1%-ным раствором NaCl.

Для суждения о текущем тренировочном эффекте учитываются два вида КГР: тонические и фазные. Тонические КГР — постепенное довольно устойчивое изменение уровня ЭПК по ходу тренировочного занятия. При правильном построении занятия и оптимальных нагрузках кривая ЭПК поднимается во время разминки и в основной части занятия, а в заключительной части несколько снижается в связи с уменьшением интенсивности работы. Плохая переносимость тренировочных нагрузок обуславливает снижение фонового уровня ЭПК уже в основной части занятия, несмотря на сохранение высокой интенсивности работы. По уровню ЭПК, регистрируемому по утрам вскоре после пробуждения, можно судить о ходе восстановления после тренировок предшествующего дня. При полном восстановлении наблюдаются

одинаковые величины ЭПК, уровень которых имеет большие индивидуальные различия. Превышение среднего уровня может свидетельствовать о наличии последствия в виде фазы повышенной реактивности, характеризующейся повышенной возбудимостью ЦНС, преобладанием симпатического тонуса и повышенной общей работоспособностью. При снижении ЭПК, несмотря на большие нагрузки предшествующего дня, можно думать о значительном недовосстановлении, о наличии фазы восстановительного торможения, при которой преобладает парасимпатический тонус и работоспособность понижена.

Фазные КГР состоят в кратковременных колебаниях ЭПК, вызванных выполнением трудного упражнения. Если оно посилено, происходит волнообразное повышение ЭПК. Когда упражнение требует очень сильного функционального напряжения, наступает парадоксальное снижение.

ЭПК — «отрицательная» КГР. Возникновение «отрицательных» КГР при выполнении хорошо освоенных комбинаций, упражнений или больших связок свидетельствует о чрезмерном утомлении.

Пульсометрия. Может быть использована в целях оперативного контроля за интенсивностью тренировочной или соревновательной работы, т. е. для суждения о фактической степени функционального напряжения организма при выполнении определенных упражнений. В одном из ациклических видов спорта применяется следующая шкала оценки внутренней нагрузки по пульсу. Легкая: 1 балл — 120 — 129, 2 балла — 130—139; средняя: 3 балла — 140—149, 4 балла — 150—159, 5 баллов — 160—169; большая: 6 баллов — 170—179, 7 баллов — 180—189, 8 баллов — 190—199; максимальная: 9 баллов — 200—209, 10 баллов — больше 210 уд/мин.

Если считать пульс после стандартных упражнений (например: комбинация вольных упражнений обязательной программы), то его динамика будет отражать состояние функциональной подготовленности сердца.

Для текущего контроля за адаптацией деятельности сердца к тренировочным нагрузкам рекомендуется пульсометрия с ортостатической пробой. Утром вскоре после пробуждения считают в течение 1 мин пульс в позе сидя после 2—5-минутного спокойного пребывания в этой позе. Регистрируют его величину, а затем считают пульс в течение 10 с сразу после вставания. Разница пульса в позе стоя (после пересчета на 1 мин) и сидя есть ортостатическая реакция (ОСР). Такая же функциональная проба проводится вечером перед отходом ко сну. Одинаковые значения ОСР свидетельствуют о хорошей адаптации сердца к тренировочным нагрузкам. Чем больше вечернее значение ОСР превышает утреннее, тем хуже адаптация.

Кроме того, следует обращать внимание на изменения утренних значений частоты пульса в позе сидя изо дня в день. Увеличение его значения более чем на 6 уд/мин является показателем или предвестником какого-либо заболевания. В заключение необходимо подчеркнуть, что к регистрации показателей оперативного и текущего контроля за тренировочным эффектом нужно в максимальной степени привлекать самих спортсменов. При этом решающее

значение имеет предварительное проведение обстоятельной теоретической и практической подготовки спортсменов к самонаблюдениям.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивной гимнастикой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером «Учреждения», врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

4.1 КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблицы 11-13), которые дают оценку развития основных физических качеств (координация, сила, скоростно-силовые качества, гибкость, скоростные качества).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Таблица № 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 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 (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	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, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица №12

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 виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу	Стойка на руках на полу
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 этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица №13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	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 времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусках, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусках, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	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 согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
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	

4.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами **аттестации являются:**

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ, ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ ДАЕТ ОСНОВАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ПРОГРАММУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами по выбранному виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе спортивного совершенствования 12 человек, тренировочном - 16 человек для занимающихся свыше 2 лет и 20 человек для занимающихся до 2 лет, начальной подготовки – 24 человека для занимающихся свыше 1 года и 30 человек для занимающихся до 1 года, с учётом правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 5-6-7 летнего возраста, желающие заниматься спортивной акробатикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании

контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- 1.определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- 2.определение технической подготовленности.
- 3.уровень спортивного мастерства.
- 4.участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, ДЮСШ, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.
5. Правила соревнований по спортивной гимнастике.

Учебно-методическая литература

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат
7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов. спорт.
8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.
10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
12. Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012

Интернет ресурсы:

1. men8800@list.ru
2. dysshzaryabiy.edu22.info/
3. E-mail rusgymnastics@mail.ru
4. <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
5. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/>
6. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155294/?frame=1
7. <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70508812/>