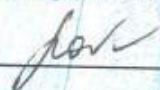


Областное государственное автономное учреждение  
«Дворец спорта «Кристалл»

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
ОГАУ «Дворец спорта «Кристалл»

 С.В. Коба

« 28 » марта 2014 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Срок реализации Программы: 9 лет (10 лет – для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта)

Возраст учащихся: 7-18 лет

ЮЖНО-САХАЛИНСК, 2014 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	16
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	64
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	71

## ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ:

Приложение 1.«Требования к условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной Программы в области физической культуры и спорта по виду спорта СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА».....	74
--	----

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с целями и задачами Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл», деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА** (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* - упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья обязательные и произвольные упражнения: для женщин - на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин - в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, брусьях и перекладине

В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин). В программе Олимпийских игр с 1896.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Областном государственном автономном учреждении «Дворец спорта «Кристалл» (далее - Учреждение). Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

Программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной гимнастике;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

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

Программа разработана с учетом:

- обеспечения преемственности спортивной подготовки и основных профессиональных образовательных программ среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта спортивная гимнастика, в том числе:

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

- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;

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

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

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

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика для лиц, зачисленных в Учреждение на 1 этап обучения (начальной подготовки) в возрасте 7 лет (мальчики), составляет 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения: 1 этап – начальной подготовки – продолжительностью до 3 лет; 2 этап – тренировочный – продолжительностью до 5 лет, 3 этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительностью до 2-3 года (3 года для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год).

На 1 этап обучения - мальчики в возрасте от 7 лет, желающие заниматься видом спорта спортивная гимнастика, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с «Порядком приема на обучение в областное государственное автономное учреждение «Дворец спорта «Кристалл», утвержденным приказом Учреждения.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов.

Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

**Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Миним.	Максим.
Этап начальной подготовки	3	7	8	25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 (3*)	14	3	10

*\*Срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.*

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков, имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Срок освоения Программы для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях.

В области теории и методики физической культуры и спорта знания об:

- истории развития вида спорта спортивная гимнастика;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной гимнастикой;
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических и психологических качеств;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области хореографии и акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

Оценка качества образования по Программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика и включает в себя текущий контроль успеваемости,



промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в форме выпускных экзаменов в соответствии с «Порядком проведения итоговой аттестации учащихся ОГАУ «ДС «Кристалл», утвержденным директором Учреждения.

По окончании обучения по Программе, обучающемуся (выпускнику) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Обучение по Программе ведется на русском языке.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является ее неотъемлемой частью.

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

**Таблица 2. Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе**

Срок реализации Программы – 10 лет									
1 этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный					3 этап –совершенствования спортивного мастерства		
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 ч./нед.	9 ч./нед.	12 ч./нед.	14 ч./нед.	16 ч./нед.	18 ч./нед.	20 ч./нед.	24 ч./нед.	28 ч./нед.	28 ч./нед.
252 ч./год	378 ч./год	504 ч./год	588 ч./год	672 ч./год	756 ч./год	840 ч./год	1008 ч./год	1176ч./год	1176ч./год

Учебный план дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика;

- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических

способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по виду спорта спортивная гимнастика;
- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

**ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:**

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»;

**ПО 2. «Общая физическая подготовка»;**

- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;

**ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»:**

- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;
- УП 3.2. «Техническая подготовка»;
- УП 3.3. «Инструкторская и судейская практика»;

**ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:**

- УП 4.1. «Хореография»;
- УП 4.2. «Акробатика».

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы. Учебные предметы, реализуемые в рамках Программы организованы и проводятся в форме: лекций, тренировок, практических занятий, медицинских осмотров, сдачи контрольных нормативов и т.п.

Учебный план реализации максимальной образовательной нагрузки по Программе представлен в таблице 3.

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика приведены в таблице 4);

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

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

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

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности 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.

**Таблица 3. Учебный план обучения по Программе**

Учебный предмет	Этапы реализации Программы										ИТОГО
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					3 – этап совершенствования спортивного мастерства			
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	
	Количество академических часов в неделю										
	6	9	12	14	16	18	20	24	28	28	
УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и черлидинга»	14	20	26	29	34	38	42	50	58	58	<b>369</b>
УП 2.1. «Общая и специальная физическая подготовка»	50	76	76	88	100	114	126	152	176	176	<b>1134</b>
УП 3.1. «Избранный вид спорта»	113	168	252	294	336	378	420	504	588	588	<b>3641</b>
УП 4.1. «Хореография и акробатика»	50	76	100	118	134	150	168	202	236	236	<b>1470</b>
Самостоятельная работа	25	38	50	59	68	76	84	100	118	118	<b>736</b>
<b>Итого по Программе (в академических часах)</b>	<b>252</b>	<b>378</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>	<b>840</b>	<b>1008</b>	<b>1176</b>	<b>1176</b>	<b>7350</b>

Объемы тренировочной и соревновательной деятельности, используемые при планировании образовательного процесса, приведены в таблице 4.

**Таблица 4. «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках (в соответствии с Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам») изложить в следующей редакции:**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
УП 1.1. «Теория и методика ФКиС и черлидинга» (%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
УП 2.1. «Общая и специальная физическая подготовка» (%)	20	20	15	15	15	15	15	15	15	15
УП 3.1. «Избранный вид спорта» (%)	45	45	50	50	50	50	50	50	50	50
УП 4.1. «Хореография и акробатика» (%)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Самостоятельная работа (%)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи:

1 этап (начальной подготовки - выявление задатков и способностей обучающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой;

2 этап (тренировочный) - всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться);

3 этап (совершенствования спортивного мастерства) – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоения сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями, развития специальных физических качеств, приобретения соревновательного опыта выступлений.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебных, тренировочных и учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий. Расчет часов и планирование исходят из

продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 42 недель в условиях Учреждения (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября). Количество тренировочных дней, учебных часов (академических - по 45 мин каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На 1 этапе - начальной подготовки планируются 2-3-разовые занятия в неделю. Планирование режима учебно-тренировочной работы на 2 этапе обучения по Программе: 3-5 раз в неделю в группах 3-4 года обучения, 6-7-разовых занятий – в группах 5-7 года обучения. На 3 этапе обучения по программе проводятся 6-7- разовые занятия.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, вида спорта спортивная гимнастика и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике вида спорта, методике обучения тренировке, правилам и судейству соревнований.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и гимнасток - физическая подготовка. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. СФП реализуется в рамках предметной области «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика» и направлена на развитие всех основных двигательных качеств, необходимых развивающемуся и действующему гимнасту.

В рамках освоения учебного предмета – спортивная гимнастика важнейшее место занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно

родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста, гимнастки. Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированных на достаточно высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы.

Практически одинаково важными для всех занимающихся спортивной гимнастикой, независимо от пола и возраста, являются упражнения акробатической, батутной и хореографической подготовки. Первые крайне важны, прежде всего, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными гимнастическими упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах. В свою очередь хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Ниже представлен Программный материал по предметным областям и этапам обучения в рамках дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика.

### **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ**

<b>Этап обучения по Программе</b>	<b>1 этап - начальной подготовки</b>
<b>Срок обучения на этапе</b>	<b>2 года</b>
<b>Задачи этапа</b>	- Выявление и развитие задатков и способностей обучающихся.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья.</li> <li>- Обучение начальным основам техники гимнастических движений.</li> <li>- Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой.</li> <li>- Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, товарищества, дисциплинированности.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;</li> <li>- УП 3.2. «Техническая подготовка»;</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 4.1. «Хореография»;</li> <li>- УП 4.2. «Акробатика».</li> </ul>

## **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»:**

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода), закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами. Требования к занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

## **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

## **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь. Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенке. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты (прямой, на правую, на левую). Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Бег 20 м с высокого старта.

**Специально-двигательная подготовка:** Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения

другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

### УП 3.2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

#### ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
<p style="text-align: center;">КОНЬ/МАХИ</p>	<p>Основные исходные и конечные положения – упоры. Спереди. Сзади. Ноги врозь. На ручках. На теле коня. На одной ручке. На теле и ручке. Продольно и поперек.</p> <p>Размахивания. В упоре ноги врозь. В упоре. В упоре сзади.</p> <p>Перемахи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одноименные из упора ноги врозь вперед и назад. Из упора.</li> <li>- разноименные из упора ноги врозь назад и вперед. Из упора.</li> </ul> <p>Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов. Круг правой. Круг правой влево. Круг правой назад из упора сзади. Перемах правой.</p> <p>Круги двумя. На «грибке». На «козле». В упоре продольно и поперек.</p>
<p style="text-align: center;">КОЛЬЦА</p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подъем в висе на согнутых руках.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад. Размахивание (на махе назад тело выше горизонтали).</p> <p>Статические силовые упражнения. Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.</p> <p>Статические элементы, силовые перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из вися. Подъем в висе на согнутых руках. Вис согнувшись, сгибая руки.</li> <li>- из упора, упора углом, упора углом вне. Опускание</li> </ul>

	<p>вперед согнувшись в вис согнувшись.</p> <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движением вперед. Махом вперед.</li> <li>- движением назад. Махом назад.</li> </ul>
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Вспомогательные прыжки. Вскок в упор присев на кубы и соскок прогнувшись.</p> <p>Ноги врозь через кубы. Согнув ноги. Прыжок вверх, с прямыми ногами, приземление в упор присев на кубы. (высота кубов 60 см).</p>
БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Размахивание в упоре. В упоре тело на махе вперед выше горизонтали. На предплечьях. Из упора на предплечьях подъем в сед ноги врозь. То же в упор.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад. Размахивание в упоре на предплечьях. В упоре (тело на махе назад выше плеч). Из упора стойка на плечах. Стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь.</p> <p>Статические элементы, силовые перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- седы ноги врозь.</li> <li>- упоры продольно. Поперек. Смешанные на предплечьях на согнутых руках. Углом.</li> <li>- висы согнувшись. Углом.</li> <li>- стойки на плечах. На плечах из упора углом согнувшись, сгибая руки.</li> </ul> <p>Элементы других структурных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемахи с наскака на концах жердей и из упора одной ногой вперед. Одной ногой назад. Двумя в упор сидя ноги врозь. В упор.</li> </ul> <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом вперед прогнувшись. То же с поворотом кругом.</li> <li>- махом назад прогнувшись. То же с поворотом кругом.</li> <li>- со стойки на лопатках, боком.</li> </ul>
ПЕРЕКЛАДИНА	<p>Упоры: спереди.</p> <p>Висы: вис, вис разным хватом, вис сзади, вис обратным хватом, вис согнувшись, вис углом.</p> <p>Размахивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросками</li> </ul> <p>Обороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в упоре. Перевороты толчком одной махом другой в упор. В упор силой.</li> </ul> <p>Элементы других структурных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отмахи в упоре вперед. То же назад.</li> <li>- перемахи в упоре правой (левой) в упор верхом.</li> </ul> <p>Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перехват в упоре. В упор хватом снизу. На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом.</li> </ul> <p>Соскоки:</p>

	<p>- из упора верхом перемахом ноги – боком поворотом. Углом назад.</p> <p>- из упора махом вперед из упора сзади. Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Согнув ноги. Дугой. Дугой с поворотом (перекладина низкая).</p> <p>- махом назад углом из упора сзади.</p>
--	--

## **ПО 4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

### **УП 4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ»;**

<b>ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (У ОПОРЫ)</b>	<p>Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°).</p> <p>Переход из I п. во II, из I п. в III.</p> <p>Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.</p> <p>Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.</p> <p>Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.</p> <p>Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.</p> <p>Батман тандю жэтэ пуанте.</p> <p>Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.</p>
<b>ДВИЖЕНИЯ СВОБОДНОЙ ПЛАСТИКИ</b>	<p>Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.</p> <p>Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.</p> <p>Прямая волна вперед лицом к опоре.</p> <p>Оттяжка в сторону по I свободной позиции.</p>
<b>ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</b>	<p>Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.</p> <p>В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.</p> <p>В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.</p> <p>В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.</p> <p>В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя</p>

	<p>(флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.</p> <p>В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.</p> <p>То же поочередно правой, левой стопой.</p> <p>То же, но в положении лежа на спине.</p> <p>Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.</p> <p>Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.</p> <p>То же, но после выворотного положения нога возвращается в не-выворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.</p> <p>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.</p> <p>В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ).</p> <p>То же, но в упорах на предплечьях.</p> <p>Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.</p> <p>то же, но упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны.</p> <p>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.</p> <p>В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.</p> <p>То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.</p> <p>Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).</p> <p>Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.</p> <p>Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.</p> <p>То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно-именную (противоположную) руку, прогнуться.</p> <p>В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать</p>
--	--

	<p>напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.</p>
<p>ЭЛЕМЕНТЫ ИСТОРИКО- БЫТОВОГО И СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА</p>	<p>Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.</p>
<p>ХОРЕОГРАФИ- ЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ</p>	<p>Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.</p>

#### УП 4.2. «АКРОБАТИКА».

<p>ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ</p>	<p>Прыжки. Вверх, руки вверх и группировка. С поворотом на 180° и 360°. В длину с места. На живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°. С разбега темповой подскок на одной («вальсет»). Назад, руки вверх в темпе 5-6 прыжков. На спину на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°. Перекаты. Вперед со стойки на лопатках. На руках в упор присев. Назад со стойки на руках. На груди в упор лежа.</p>
------------------------------	--

	<p>Кувьрки: вперед в группировке, согнувшись, длинный; назад: в группировке, в упор присев, в упор стоя на коленях.</p> <p>Перевороты. Боком: с места, с прыжка, с поворотом на 90°, с поворотом кругом (рондат) с места, с разбега. Вперед: медленный с согнутых рук, то же с опорой головой, медленный на две. Назад: мост из положения лежа, стоя, медленный переворот с двух ног.</p> <p>Подъем разгибом со стойки на голове.</p> <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры: присев, согнувшись, лежа, спереди и сзади, согнувшись на лопатках. Группировка (лежа на спине).</li> <li>- стойки: на лопатках, на голове, на груди.</li> <li>- шпагаты: на правую., на левую, прямой.</li> </ul> <p>Другие структурные группы. Равновесие на одной ноге («Ласточка»).</p> <p>Перемахи: согнув ноги из упора лежа спереди, в упор лежа сзади, боком в упор лежа сзади, то же с поворотом кругом.</p> <p>Круги одной ногой. Из упора присев на одной ноге, другая в сторону.</p> <p>Стойка силой на голове из упора присев. Из упора стоя согнувшись.</p>
--	--



**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 2 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ  
ПО ПРОГРАММЕ**

<b>Этап обучения по Программе</b>	<b>2 этап – тренировочный этап</b>
<b>Срок обучения на этапе</b>	<b>5 лет</b>
<b>Задачи этапа</b>	<p>В период 3-4 годов обучения по Программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Всесторонняя физическая подготовка.</li> <li>- Развитие физических и двигательных специальных качеств</li> <li>- Обучение основам техники гимнастических движений и обучение сложным элементам и соединениям</li> <li>- Воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться).</li> </ul> <p>В период 5-7 годов обучения по Программе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности.</li> <li>- Освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями.</li> <li>- Воспитание морально-волевых качеств (трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности).</li> </ul>
<b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b>	<p><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»;</li> </ul> <p><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</li> </ul> <p><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;</li> <li>- УП 3.2. «Техническая подготовка»;</li> <li>- УП 3.2. «Инструкторская и судейская практика»;</li> </ul> <p><b>ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 4.1. «Хореография»;</li> <li>- УП 4.2. «Акробатика».</li> </ul>

## **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»:**

Содержание материала для групп 3-4 года обучения:

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля при занятиях гимнастикой. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Содержание и значение самоконтроля.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений. Требования к составлению произвольных упражнений.

Терминология гимнастических упражнений. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Термины сложных гимнастических упражнений.

Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

Содержание материала для групп 5-7 годов обучения:

Единая всероссийская спортивная классификация: Спортивные звания и разряды. Возрастные требования. Ранг соревнований. Условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой. Методы врачебного контроля: пульсометрия. Кардиография. Спирометрия и др. Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой. Понятие о «спортивной форме». Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия: гигиенические. Психологические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля гимнаста. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов. Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочном занятии. Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений гимнастов. Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Общая, специальная и специально-двигательная подготовка гимнастов. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств. Обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта спортивная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

## **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

<b>ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
3-4 ГОД	<p>Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта). Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Прыжки в длину с места и с разбега.</p> <p>Плавание спортивными способами. Плавание 25-50 м без учета времени. Прыжки в воду со стартовой тумбочки.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.</p>
5-7 ГОД	<p>Легкая атлетика. Бег на 60 – 100м. Бег на скорость (30-60м). Бег с заданной частотой шагов на 30-60м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега.</p> <p>Плавание. На 25-50 м без учета времени на 25 м на время. Прыжки с трамплина.</p> <p>Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с</p>

	бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.
--	--

### ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

#### УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

ГОД ОБУЧЕНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ
3-4 год	<p>Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).</p> <p>Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме).</p> <p>Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке без и с отягощениями.</p> <p>Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями.</p> <p>Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.</p> <p>Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие (бревно, конь, брусья). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.</p> <p>Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.</p> <p>Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.</p>
5-7 год	<p>Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления</p>

	<p>амортизатора.</p> <p>Потягивание в висячем положении в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.</p> <p>Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висячем положении стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).</p> <p>Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.</p> <p>Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.</p>
--	---

### УП 3.2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

#### ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
<b>3-4 ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	
<b>КОНЬ / МАХИ</b>	<p>Размахивания: в упоре ноги врозь на одной ручке. В упоре вне одной. В упоре верхом на одной ручке.</p> <p>Перемахи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одноименные: с поворотом кругом из упора на теле и ручке. На ручках. То же из упоров сзади на тех же частях коня.</li> <li>- разноименные: из упора сзади.</li> </ul> <p>Скрещения: из упора правой скрещение влево (прямое). Из упора правой скрещение вправо (обратное). То же из упора правой вне. Из упора правой скрещение влево на теле и ручке коня (прямое). То же, но обратное.</p> <p>Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со скрещением: круг правой влево – назад из упора сзади. Из упора сзади перемах левой назад, скрещение вправо (обратное). Из упора правая на теле, левая на правой ручке</li> </ul>

	<p>круг правой. Из этого же и.п. круг левой вправо. Круг правой влево – назад из упора сзади левая на ручке, правая на теле.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с поворотами и переходами: из упора на ручках и на теле и ручке круг правой с поворотом кругом. То же в упор верхом на ручке. Круг правой с поворотом кругом из упора сзади на ручках и на теле и ручке коня. Из упора левая на теле, правая на ручке круг правой с поворотом кругом в упор сзади на ручках. То же в упор верхом на ручке. То же из упора сзади в упор.</li> </ul> <p>( Все перечисленные упражнения выполняются в обе стороны как правой, так и левой ногой).</p> <p>Перемахи двумя ногами. Перемах прогнувшись с поворотом кругом на «грибке», на козле, коне без ручек, на коне с ручками, на ручках, на теле и ручке, на теле коня. Из упора сзади на теле и ручке коня перемах назад с поворотом в упор поперек. То же обратно. То же на ручках.</p> <p>Круги двумя ногами: на ручках На теле и ручке. На теле коня поперек (без ручек).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с переходом: переход в соскок углом или боком.</li> <li>- с поворотами и переходами: выход в соскок. Вход в соскок. То же через одну ручку.</li> <li>- прогнувшись с поворотом кругом: круг прогнувшись на «грибке».</li> <li>- прогнувшись с поворотом на 360 градусов: круг прогнувшись с поворотом на 360 градусов на «грибке».</li> </ul>
КОЛЬЦА	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Оборот назад в группировке в висе. Из упора вис. Выкрут вперед согнувшись. Переворот в упор.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад. Выкрут вперед прогнувшись. Подъем в упор.</p> <p>Статические силовые элементы. Упор углом. Горизонтальный вис сзади. Упор углом ноги врозь вне. Стойка на руках.</p> <p>Статические элементы, силовые перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из вися: подъем в упор. Вкрут. Вис согнувшись прямыми руками.</li> <li>- из вися согнувшись: горизонтальный вис сзади.</li> <li>- из упора, упора углом, упора углом вне: опускание вперед прогнувшись в вис прогнувшись. Оборот назад в упор. Упор углом ноги врозь вне. Оборот вперед согнувшись в упор. Стойка на руках согнувшись, сгибающая руки.</li> <li>- из горизонтального вися сзади: вис прогнувшись.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения разгибом: Подъем назад в упор. Подъем разгибом.</li> <li>- выкрут назад: из вися согнувшись. Из вися.</li> <li>- движения со стойки: переворот вперед.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движением вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 180° и 360°.</li> <li>- махом назад: махом назад прогнувшись в доскок.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- из виса согнувшись: выкрутом назад. То же с поворотом кругом. Дугой. Дугой с поворотом кругом.</li> <li>- из упора ноги врозь оборотом назад.</li> </ul>
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Вспомогательные прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги врозь.</li> <li>- согнув ноги.</li> <li>- переворот вперед.</li> <li>- с предварительными поворотами до опоры руками.</li> <li>- переворот боком.</li> </ul> <p>Переворот вперед (высота 110 см). Переворот вперед (высота 115 см).</p>
ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ	<p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- размахивание: в упоре на руках. В висе согнувшись. В висе углом. Со стойки на руках.</li> <li>- из упора на предплечьях подъем: в упор углом.</li> <li>- из упора на руках подъем: в упор. В упор углом.</li> <li>- из упора в поворот: кругом в упоре. В упор на руки.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом назад: размахивание в упоре на руках Стойка на плечах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора на предплечья подъем: в стойку на плечах, в стойку на руках.</li> <li>- из упора на руках подъем: в упор. В стойку на плечах. С перемахом ноги в упор. То же ноги врозь в упор углом.</li> <li>- из упора на руках кувырок вперед: прогнувшись. С поворотом кругом в упор на руках.</li> <li>- из упора: отодвиг в упор на руках. Стойка на руках.</li> </ul> <p>Статические элементы, силовые перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры: на руках согнувшись. Углом (высокий). Ноги врозь вне.</li> <li>- стойки: на руках.</li> <li>- повороты в стойке на руках: кругом плечом вперед.</li> <li>- стойка на плечах из упора углом: Согнувшись, сгибая руки. Прогнувшись, сгибая руки.</li> <li>- стойка на руках: из упора углом: согнувшись прямыми руками. Согнувшись, сгибая руки.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вис углом: на махе назад из упора на руках.</li> <li>- спад: из упора махом вперед в упор на руках. То же в вис согнувшись. То же в упор согнувшись.</li> <li>- отодвиг из упора махом назад в упор на руках.</li> <li>- подъем разгибом в упор: из виса согнувшись. Из упора согнувшись.</li> <li>- сальто над жердями: с наскака в упор на руки. Из упора на руки. Из упора в упор.</li> <li>- перемахи с наскака на концах жердей и из упора: ноги врозь в упор. Ноги врозь в упор на согнутые руки.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом вперед: с поворотом на 360°. Сальто назад в группировке.</li> <li>- махом назад: с поворотом на 360°. Прогнувшись с</li> </ul>

	<p>поворотом кругом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со стойки: боком, прогнувшись, с поворотом кругом.</li> <li>- со стойки продольно на одной жерди: переворот вперед. Переворот вперед с поворотом кругом.</li> </ul>
<p>ПЕРЕКЛАДИНА</p>	<p>Упоры: упор углом. Упор углом вне. Упор стоя согнувшись. Упор стоя согнувшись ноги врозь.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- размахивания: изгибами. В висе согнувшись. В висе сзади. В висе разным хватом и хватом снизу. В висе обратным хватом.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы: вперед. Переворотом в упор. Подъем вперед с поворотом кругом в упор.</li> <li>- повороты: кругом в вис разным хватом. Кругом в вис из вися разным хватом. На махе вперед и назад.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы из вися хватом сверху: в упор.</li> <li>- подъем из вися хватом снизу, в разном или обратном хвате в упор с перемахом в хват сверху.</li> </ul> <p>Повороты в висе разным хватом, хватом снизу или сверху кругом.</p> <p>Обороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед: верхом. В упор хватом снизу. В упоре с перехватом рук в хват снизу. В упоре сзади в вис сзади. В упоре стоя согнувшись ноги врозь. В упоре ноги врозь вне.</li> <li>- назад: верхом. В упоре. В упоре стоя согнувшись ноги врозь.</li> </ul> <p>Большие бороты: вперед. Назад.</p> <p>Другие структуры.</p> <p>Отмахи: упоре (вперед, назад). В вис. В стойку (хватом снизу и сверху). Из упора сзади вперед в вис сзади.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемахи в упоре: правой, левой в упор верхом. Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади. Согнувшись в упор сзади. Ноги врозь вне.</li> <li>- перехваты: в упоре в упор хватом снизу. На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом. Отмах в вис и перехват в хват скрестно.</li> </ul> <p>Движения разгибом. Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом в упор из размахивания хватом сверху. То же хватом снизу. Подъем назад в упор сзади.</p> <p>Движения дугой. Из упора. Из упора присев. Из упора с поворотом кругом в вис разным хватом.</p> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора: махом вперед. Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Дугой с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°.</li> <li>- со стойки: переворот вперед. Ноги врозь. Переворот вперед с поворотом кругом.</li> <li>- махом назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом кругом. То же на 360°. Махом вперед сальто назад в группировке.</li> </ul>



5-7 ГОД ОБУЧЕНИЯ	
КОНЬ/МАХИ	<p>Упоры. Поперек на одной ручке лицом наружу внутрь.</p> <p>Скрещения: прямое скрещение с поворотом кругом из упора ноги врозь на ручках. То же на теле и ручке. Обратное скрещение с переходом из упора ноги врозь на одной ручке.</p> <p>Перемахи двумя ногами: из упора стоя левая на теле, правая обратным хватом на ручке перемах прогнувшись вправо в упор на ручках. То же в упор на теле и ручке.</p> <p>Круги двумя ногами: в упоре поперек на теле коня. На теле и ручке коня в сторону ручек.</p> <p>«Деласал». То же на теле.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с переходом: прямой переход из упора сзади на ручках. То же из упора сзади на теле и ручке коня.</li> <li>- с поворотами и переходами: из упора сзади на ручках выход в одноименную сторону (плечом назад). То же из упора сзади на теле и ручке. Из упора на ручках выход. То же из упора на теле и ручке (вход). Из упора на ручках выход в упор сзади на ручке и соскок углом назад. То же, нов упор на ручках. Выход – вход. То же, но плечом назад.</li> <li>- прогнувшись с поворотами кругом: из упора сзади на теле и ручке через упор поперек (немецкий круг). То же с прыжка. На ручках (чешский). На теле и ручке (через упор поперек на ручке). То же круги в соскок прогнувшись.</li> <li>- прогнувшись с поворотом на 360°: на ручках (русский). То же на теле и ручках. То же на теле коня.</li> </ul>
КОЛЬЦА	<p>Элементы, выполняемые махом вперед: подъем в упор. Подъем в упор углом. Переворот в упор через прямые руки. Переворот в упор углом вне. Переворот в стойку на руках. Большой оборот назад.</p> <p>Элементы. Выполняемые махом назад. Высокий выкрут прогнувшись. Подъем в упор углом вне. Из упора отмах в вис. Из упора стойка на руках. Большой оборот вперед. Подъем в стойку на руках. Переворот в упор «Хонма».</p> <p>Статические, силовые элементы. Горизонтальный упор на согнутых руках. Горизонтальный вис спереди с согнутой ногой. Упор руки в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из вися: вис прогнувшись, сгибая руки. Переворот в упор. Переворот в упор углом. То же, но в упор углом вне. Вкрут в вис прогнувшись. Вис прогнувшись прямыми руками.</li> <li>- из вися сзади: горизонтальный вис сзади.</li> <li>- из упора: оборот вперед согнувшись в горизонтальный упор на согнутых руках. Стойка на руках согнувшись прямыми руками. Оборот назад прогнувшись в упор. Стойка на руках прогнувшись, сгибая руки. Опускание медленное из упора через упор руки в стороны в вис сзади.</li> <li>- из горизонтального вися сзади: упор углом вне. Опускание прогнувшись в вис прогнувшись. Горизонтальный вис сзади. Опускание через прямые руки.</li> </ul>

	<p>-из упора руки в стороны или упора руки в стороны с поворотом на 90 градусов: опускание вперед согнувшись в вис прогнувшись. Опускание в вис сзади. Подъем в упор.</p> <p>Другие структуры.</p> <p>- движение разгибом: подъем разгибом в упор углом.</p> <p>Подъем назад в упор углом вне.</p> <p>- высокий выкрут назад.</p> <p>- движение со стойки: переворот вперед с прямыми руками. Махом вис.</p> <p>Соскоки.</p> <p>- движением вперед: сальто согнувшись. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Переворот ноги врозь с поворотом на 540 градусов. Переворот ноги врозь с высоким вылетом. Двойное сальто назад в группировке.</p> <p>- движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом кругом.</p> <p>- из виса согнувшись: дугой с поворотом на 360 градусов. Ноги врозь вперед с поворотом кругом</p> <p>- из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом кругом.</p>
<p><b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b></p>	<p>Ноги врозь: толчком о ближнюю часть коня. То же о дальнюю часть коня. Назад толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Согнув ноги: толчком о ближнюю часть коня. Толчком о ближнюю часть коня с последующим полетом углом.</p> <p>Согнувшись: Толчком о дальнюю часть коня. Толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Переворотом вперед: толчком о дальнюю часть коня. То же с поворотом на 180 градусов. То же с поворотом на 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Переворот вперед – полтора сальто вперед в группировке.</p> <p>С поворотом до опоры руками: переворот боком. То же с поворотом на 360 градусов. «Цукахара» в группировке.</p>
<p><b>ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ</b></p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <p>- из упора на руках подъем: в упор с поворотом кругом.</p> <p>- кувырок: в стойку на плечах.</p> <p>- из упора с поворотом: кругом в упор (45 градусов). В стойку на руках. В стойку на руках с поворотом на 360 градусов (Диамидовский).</p> <p>- из упора: сальто назад в упор.</p> <p>- из упора на руках подъем: в упор и сальто вперед в упор на руки. В упор и сальто вперед в упор. В стойку на руках. С поворотом кругом в упор.</p> <p>- из упора: поворот кругом в упор. Перемах ноги врозь назад. Прогнувшись поворот кругом в упор («заножка»). Стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед.</p> <p>Статические элементы, сложные перемещения.</p> <p>- упоры: ноги врозь вне на одной жерди.</p> <p>Горизонтальный на локте.</p> <p>- висы: на руках на одной жерди: продольно, поперек.</p>

	<p>Повороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в стойке на руках: кругом плечом назад.</li> <li>- в упоре углом: на 90 градусов, одна рука обратным хватом.</li> </ul> <p>Стойка на руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора углом: прогнувшись, сгибая руки.</li> <li>- из других положений: прогнувшись, сгибая руки из горизонтального упора на локте.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вис углом: на махе назад из упора.</li> <li>- отодвиг: со стойки на руках.</li> <li>- упор углом: из виса согнувшись. Из упора согнувшись.</li> <li>- подъем дугой с наскака и из упора: в упор на руки с поворотом кругом. В упор.</li> <li>- подъем дугой назад: в упор на руки. В упор. В стойку на плечах</li> <li>- сальто над жердями: из упора в вис. С поворотом кругом в упор на руки. С наскака на концах жердей в стойку на руках.</li> <li>- перемахи с наскака на концах жердей: ноги врозь в упор углом. Углом в упор. Согнувшись с поворотом кругом. Согнувшись через две жерди с поворотом кругом.</li> <li>- из положения стоя перед жердями: согнув ноги в упор углом. Боком с поворотом в упор. Углом с поворотом на 90 градусов. (Предножка) в упор углом. Согнувшись в упор углом. Прогнувшись в упор согнувшись с перемахом через две жерди.</li> <li>- круги в упоре: круг двумя на концах жердей.</li> <li>- наскаки: из виса стоя в упор. С разбега в упор на руках с поворотом кругом.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом вперед: сальто назад согнувшись. Сальто назад прогнувшись. То же с поворотом кругом.</li> <li>- махом назад: сальто вперед. Сальто вперед с поворотом кругом.</li> <li>- перемахом: двумя. Двумя с поворотом кругом.</li> </ul>
<p>ПЕРЕКЛАДИНА</p>	<p>Размахивания: полумахом с прямыми руками.</p> <p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы: переворотом в упор стоя: согнувшись ноги врозь, ноги врозь вне. Двумя в вис сзади. Двумя с выкругом в вис обратным хватом. Из виса сзади вперед с поворотом кругом в вис. Из виса сзади в упор сзади.</li> <li>- повороты: на 360 градусов в вис разным хватом. Кругом из виса сзади. Из виса сзади на 360 градусов.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем из виса хватом сверху: в упор ноги врозь вне. В упор стоя согнувшись ноги врозь. В упор стоя согнувшись.</li> <li>- подъемы из виса хватом снизу, в разном или обратном хвате: с перемахом согнувшись в упор сзади. С перемахом ноги врозь в упор сзади. С перемахом углом в вис.</li> </ul>

Вход ноги врозь вне. В упор из виса в обратном хвате. В стойку на руках с перемахом ноги врозь в вис сзади. С перемахом боком в вис сзади.

Повороты.

- в висе разным хватом, хватом снизу или сверху: на 360 градусов.

- в висе сзади: кругом в вис.

Обороты.

- вперед: в упоре стоя согнувшись. В упоре углом в вис сзади и выкрут. Ноги врозь вне с перемахом в стойку.

- назад: в упоре ноги врозь вне. В стойку на руках. С поворотом кругом в вис разным хватом. В упор стоя согнувшись. С перемахом ноги врозь вне. Из упора ноги врозь вне в стойку на руках.

- в висе сзади: вперед.

- перевороты: с полумаха в стойку на руках. Тоже с поворотом кругом. В упор с перемахом в упор ноги врозь вне.

- большие обороты: с поворотом кругом. Назад в скрестном хвате. Вперед с поворотом на 360 градусов в оборот одна обратным хватом, другая хватом снизу. Назад с вкручиванием в вис сзади.

Другие структуры.

- отмахи: в вис с поворотом кругом. Прямыми руками в стойку хватом снизу. Из упора сзади назад за голову в вис сзади.

- перемах в упор: ноги врозь вне в упор. Одной с поворотом кругом в упор ноги врозь вне.

- перехваты: одновременный перехват в хват снизу на махе вперед. В упор после подъема разгибом и оборота вперед в хват снизу. После большого оборота вперед перехват одной в обратный хват. В стойке на руках в хват снизу после отмаха.

- движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках. То же с одновременным отпусканием рук и поворотом кругом. То же хватом сверху и поворотом кругом в стойку хватом сверху. Подъем разгибом хватом снизу прямыми руками в стойку на руках. То же с поворотом кругом.

- движения дугой: из виса согнувшись с поворотом кругом в упор.

Соскоки.

- из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед в группировке. Прогнувшись после оборота назад. Тоже с поворотом на 360 градусов.

- со стойки: «Курбет» - сальто назад в группировке. То же согнувшись.

- из виса согнувшись: ноги врозь с поворотом кругом.

- махом назад: сальто вперед согнувшись. То же с поворотом кругом.

- махом вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто назад. Сальто

	назад сгибаясь и разгибаясь.
--	------------------------------

### УП 3.3. «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»:

Занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем преподавателя гимнасты ведут учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ

Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов вида спорта
Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в спортивной гимнастике. Основные обязанности судей.

### ПО 4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

#### УП 4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ»:

ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА	Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фразпэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.
------------------------------------	--

	<p>Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одно-временно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.</p> <p>Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.</p> <p>Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.</p> <p>Упражнения на середине.</p> <p>Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.</p> <p>Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.</p> <p>Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.</p> <p>Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).</p> <p>Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.</p> <p>Выполнение серии прыжков с поворотом.</p> <p>Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».</p> <p>Прыжки шагом с поворотом.</p>
<p>СВОБОДНАЯ ПЛАСТИКА И ДВИЖЕНИЯ В СТИЛЕ МОДЕРН</p>	<p>Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).</p> <p>Взмахи руками в стороны-кверху.</p> <p>Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.</p> <p>Волны в стороны лицом к опоре.</p> <p>Обратная волна туловищем.</p> <p>Целостные волны, целостные взмахи.</p> <p>С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.</p>
<p>ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</p>	<p>Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.</p> <p>Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

	<p>То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно.</p> <p>В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.</p> <p>Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.</p> <p>Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на од-ной линии).</p> <p>В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.</p> <p>Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками уде-живать стопу в выворотном положении.</p> <p>Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.</p> <p>Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).</p> <p>В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержатъ напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.</p> <p>То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.</p> <p>В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.</p> <p>Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.</p> <p>То же, но с упором ладонью (рука прямая).</p> <p>В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.</p> <p>Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.</p> <p>Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.</p> <p>Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По</p>
--	---

	<p>дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.</p> <p>Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.</p> <p>То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.</p> <p>Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.</p> <p>То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.</p> <p>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.</p> <p>Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).</p> <p>Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.</p> <p>Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.</p> <p>То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно-именную (противоположную) руку, прогнуться.</p> <p>Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.</p> <p>Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.</p> <p>Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с Другой.</p> <p>То же, но сгибать в выворотню положение одновременно обе ноги.</p> <p>То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).</p> <p>Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).</p> <p>То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.</p> <p>То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.</p> <p>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.</p> <p>Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя).</p> <p>Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину,</p>
--	--



	<p>поднять, опустить в и.п. То же другой.</p> <p>Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.</p> <p>В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.</p>
ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ И НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ	<p>Ча-ча-ча, мамбо.</p> <p>Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.</p> <p>Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.</p>
ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ	<p>Освоение основных позиций рук джазового танца.</p> <p>Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).</p> <p>Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.</p> <p>Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.</p> <p>То же тазом. Восьмерка тазом.</p> <p>Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.</p> <p>Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.</p> <p>Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.</p> <p>Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.</p> <p>Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.</p> <p>Танцевальные соединения на 32, 64 счета.</p>
РАВНОВЕСИЯ, ПОВОРОТЫ, ПРЫЖКИ	<p>Равновесия нога вперед, с удержанием руками.</p> <p>Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.</p> <p>Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.</p> <p>Повороты: шэнэ в быстром темпе;</p> <p>Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.</p> <p>Поворот махом ноги вперед, назад.</p> <p>То же в равновесие на всей стопе.</p> <p>Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа-</p> <p>Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).</p> <p>Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.</p> <p>Прыжок шагом с разбега.</p> <p>Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.</p> <p>Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.</p> <p>«Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.</p> <p>Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами,</p>

	<p>прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.</p>
<p><b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ</b></p>	<p>Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна. Различные сочетания из ранее пройденных элементов. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассе (невыворотно или выворотно). Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом. То же с падением в положение лежа. Повороты махом ногой назад. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным). Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев). Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.</p>

#### УП 4.2. «АКРОБАТИКА».

<p><b>ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ</b> 3-4 год</p>	<p>Прыжки. вверх: согнувшись. Углом ноги врозь. С поворотом на 540° и 720° в доскок. С поворотом кругом и сальто назад. Назад: на спину на поролоновые маты с поворотом на 360°. То же на живот с поворотом на 180° и 360°. С рук на ноги (курбет).</p> <p>Кувырки. Вперед: прыжком согнувшись, прогнувшись. Согнувшись встать в упор стоя согнувшись. То же ноги врозь. Из стойки на руках встать с прямыми ногами. С поворотом на 360°. Назад: согнувшись в стойку на голове. Через стойку на руках.</p> <p>Перевороты. Вперед: на две с места. На одну с места. Толчком двумя на две и одну ногу. Со сменой ног. Назад («фляк»): с места. С рондата. После переворота боком. На одну. На одну с поворотом кругом. После сальто.</p> <p>Подъемы. Разгибом: из упора согнувшись на лопатках. То же без помощи рук. На одну ногу. Назад: из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках.</p> <p>Сальто. Назад: в группировке. После рондата, фляка. После курбета. С места. Темповое. Вперед: с разбега в группировке. Маховое. Маховое с поворотом кругом.</p> <p>Статические положения. Упор: углом. Углом ноги врозь вне. Стойка: на предплечьях. На руках. Махом одной и толчком другой. На руках из седа на пятках.</p> <p>Другие структуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие на одной ноге: боковое. С наклоном вперед согнувшись.</li> <li>- перемахи: Ноги врозь в упор лежа сзади. Согнувшись в сед. Согнув ноги в упор углом. Ноги врозь в упор углом,</li> </ul>
---	---

	<p>ноги врозь вне. Согнувшись в упор углом.  - круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. С поворотом кругом из упора лежа сзади, или другое положение.  Стойка силой. Согнувшись прямыми руками.  Согнувшись согнутыми руками.</p>
<p>ПОДГОТОВКА  ЮНОШЕЙ  5-7 год</p>	<p>Прыжки. Вперед с ног на руки. С ног в стойку на руках.  Назад: С поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа. То же в кувырок  Вперед.  Перекаты: вперед со стойки в стойку на руках.- из стоя на коленях в упор стоя на коленях.  Кувырки.  - назад: с поворотом кругом в упор лежа. Через прямые руки в стойку на руках. То же с поворотом кругом.  Перевороты.  - назад («фляк»): в сед на пятках. В упор согнувшись на лопатках. После сальто прогнувшись. В упор лежа. В перекаат на колени. С перемахом в упор углом ноги врозь вне. Прыжком вверх («Меникелли»)  - вперед: с поворотом на 360 градусов. С поочередной постановкой рук и ног. С двух на две с места. В сед или сед ноги врозь.  Подъемы.  - разгибом: с поворотом кругом в упор лежа. В сед или сед ноги врозь. В шпагат ноги врозь с наклоном вперед.  - назад: из упора согнувшись в стойку на руках с поворотом кругом. То же с перемахом  ноги врозь вне или согнувшись в упор углом.  Сальто.  - назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Твист. Два в группировке в темпе. Прогнувшись с поворотом кругом в переход. Затяжное. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов.  - вперед: после переворота вперед. Согнувшись на одну. Согнувшись. Два в темпе. После кувырка вперед.  - в сторону: с разбега согнувшись.  Статические положения.  - упор: горизонтальный. Высокий угол.</p>

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 3 ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

#### ПО ПРОГРАММЕ

<p>Этап обучения по Программе</p>	<p><b>3 этап – совершенствования спортивного мастерства</b></p>
<p>Срок обучения на этапе</p>	<p><b>2 года</b></p>
<p>Задачи этапа</p>	<p>- Дальнейшее совершенствование физической</p>

	<p>формы, общей и специальной физической подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование исполнительского мастерства с учетом современных представлений и тенденций развития требований к гимнастике.</li> <li>- Приобретение соревновательного опыта выступлений на выезде в различных городах страны и за рубежом.</li> <li>- Воспитание высоких морально-волевых качеств, побуждающих достижение цели. Воспитание чувства патриотизма.</li> </ul>
<p><b>Осваиваемые предметные области и учебные предметы</b></p>	<p><b>ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»;</li> </ul> <p><b>ПО 2. «Общая физическая подготовка»;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;</li> </ul> <p><b>ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;</li> <li>- УП 3.2. «Техническая подготовка»;</li> <li>- УП 3.2. «Инструкторская и судейская практика»;</li> </ul> <p><b>ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- УП 4.1. «Хореография»;</li> <li>- УП 4.2. «Акробатика».</li> </ul>

## **ПО 1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

### **УП 1.1. «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА И СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ»:**

Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке гимнастов. Методы воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости).

Специально-двигательная подготовка как основа обучения гимнастов оценивать движения по длительности, в пространстве и по степени мышечных усилий, а также совершенствования способностей и устойчивого вестибулярного аппарата к вращательным движениям. Основные средства специально-двигательной подготовки. Критерии оценки физической и специально-двигательной подготовки (контрольные нормативы). Соотношение физической, специально-двигательной и технической подготовки в тренировке гимнастов. Взаимосвязь физической и специально-двигательной подготовки с технической подготовкой.

Психологическая подготовка гимнастов. Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки. Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

Сведения о технике гимнастических упражнений. Характерные особенности техники гимнастических упражнений (динамичность, выразительность). Общие основы техники гимнастических упражнений (статические и динамические силовые упражнения, маховые упражнения). Классификация гимнастических упражнений. Композиция и сложность произвольных упражнений.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

Соревнования. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений. Требования к составлению произвольных упражнений.

Основы методики обучения и тренировки. Физиологическая характеристика гимнастических упражнений. Их влияние на функциональное состояние организма.

Спортивная тренировка. Планирование тренировки. Построение полугодовых, годовых и многолетних циклов тренировки. Особенности планирования тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Организация тренировочных сборов.

## **ПО 2. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

### **УП 2.1. «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Легкая атлетика. Бег на 60 – 100м. Бег на скорость (30-60м). Бег с заданной частотой шагов на 30-60м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. Кроссы и бег на длинные дистанции (1,5км).

Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

## **ПО 3. «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

### **УП 3.1. «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:**

Аналогично 2 этапу обучения по Программе.

## УП 3.2. «ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

### ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
<p style="text-align: center;">КОНЬ/МАХИ</p>	<p>Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов.</p> <p>- скрещения: обратное скрещение с поворотом кругом (в одноименную и разноименные стороны). Прямое скрещение с переходом прыжком. Обратное скрещение с переходом прыжком. Прямое скрещение с поворотом кругом и боковым переходом прыжком. Прямое скрещение с поворотом кругом и двойной сменой положения ног.</p> <p>Круги двумя ногами: поперек на теле спиной к рукам. На одной ручке поперек. То же продольно. В упоре между ручками продольно и поперек..</p> <p>- с переходом: прямой переход в упоре противоходом (из упора на ручках круг двумя влево с переходом вправо в упор на ручках). Круг поперек на теле коня спиной к ручкам с переходом в упор поперек на ручке лицом наружу. Круг поперек на теле с переходом в упор на ручке поперек. То же из упора поперек на ручке в упор поперек между ручками.</p> <p>- прогнувшись с поворотами кругом. Два круга прогнувшись на теле коня («Шагинян»). То же на теле и ручке. Те же круги в соскок прогнувшись. Круг прогнувшись на одной ручке в упор на ручках. То же в упор сзади на теле и ручке. Соединение круга прогнувшись и входа или выхода.</p> <p>- прогнувшись с поворотом на 360 градусов: из упора сзади левая на ручке, правая на теле коня через упор на ручках в упор сзади на ручках (плечом вперед) или в упор на теле и ручке (с выходом плечом назад). Те же круги в соски прогнувшись. На одной ручке из упора сзади на ручках. То же из упора сзади на теле и ручке. Соединение двух разных кругов прогнувшись с поворотом на 360 градусов.</p>
<p style="text-align: center;">КОЛЬЦА</p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед: поворот в стойку на руках с прямыми руками. Подъем в упор руки в стороны. Большой оборот назад с прямыми руками. Подъем в упор углом руки в стороны.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад: подъем в упор руки в стороны. Большой оборот с прямыми руками. Подъем в стойку на руках прямыми руками.</p> <p>Статические. Силовые элементы. Горизонтальный вис спереди. Горизонтальный упор на прямых руках Упор руки в стороны. То же углом. Стойка на руках в упоре руки в стороны.</p> <p>- из вися: переворот в стойку на руках. Подъем в упор руки в стороны. Переворот в упор руки в стороны. Горизонтальный вис спереди.</p> <p>- из вися сзади: переворот в упор. Подъем в стойку на руках.</p> <p>- из упора: оборот вперед прогнувшись в упор. Оборот</p>

	<p>назад в стойку на руках. Оборот назад согнувшись в горизонтальный упор на прямых руках. Стойка на руках прогнувшись прямыми руками.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из горизонтального вися: опускание прогнувшись в вис прогнувшись через прямые руки.</li> </ul> <p>Горизонтальный упор на прямых руках.</p> <p>Другие структуры.</p> <p>Движения разгибом: Подъем разгибом руки в стороны. Подъем назад в стойку на руках. Подъем назад в горизонтальный упор на согнутых руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выкрут назад: высокий.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <p>Движением вперед: переворотом с поворотом на 540 градусов. То же с поворотом на 720 градусов. Двойное сальто назад согнувшись. Прогнувшись. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто вперед в группировке.</li> <li>- из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом на 360 градусов. Оборотом назад с последующим сальто назад в группировке.</li> </ul>
<p>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</p>	<p>Вспомогательные прыжки.</p> <p>Согнувшись: толчком о ближнюю часть коня. Толчком о ближнюю часть коня. Толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Переворотом: полтора сальто вперед в группировке. То же с поворотом на 180 и 360 градусов. Полтора сальто вперед согнувшись. Сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 540 и 720 градусов.</p> <p>С поворотом до опоры руками: «Цукахара» согнувшись. То же прогнувшись. То же с поворотом на 180 и 360 градусов.</p>
<p>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ</p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок: в стойку на руках. В упор с поворотом кругом.</li> <li>- из упора в поворот: «Диамидовский» поворот. То же с поворотом на 450 градусов.</li> </ul> <p>Поворот на 360 градусов в упор.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора: сальто назад в стойку на руках.</li> <li>- из упора на руках подъем: с поворотом на 360 градусов в горизонтальный упор на прямых руках.</li> <li>-из упора: сальто вперед в упор. Прогнувшись поворот кругом в стойку на руках («заножка»). Стойка на руках с поворотом кругом плечом назад в стойку. Махом назад поворот «Диамидова». Оборот вперед «Марченко».</li> </ul> <p>Статические элементы, сложные перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры: горизонтальный на прямых руках.</li> <li>- висы: на одной руке: поперек, продольно.</li> <li>- стойка на руках из упора углом: прогнувшись прямым телом.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- из других положений: со стойки на плечах согнувшись из упора углом ноги врозь вне на одной жерди.</li> <li>Другие структуры.</li> <li>- вис углом: со стойки на руках.</li> <li>- упор углом: из вися согнувшись на одной жерди (продольно).</li> <li>Подъем дугой.</li> <li>- с наскока и из упора: в упор углом. В упоре поворотом кругом. С поворотом кругом в стойку на руках.</li> <li>- подъем дугой назад: в упор на руки с поворотом кругом. В стойку на руках.</li> <li>Сальто над жердями: в стойку на руках. В упор перемахом ноги врозь.</li> <li>Перемахи.</li> <li>- с наскока на концах жердей и из упора: согнувшись с поворотом кругом в стойку на руках.</li> <li>- из положения стоя перед жердью: переворот в стойку на руках на одной жерди. Согнувшись с поворотом в стойку на руках.</li> <li>- круги в упоре: круг двумя. То же в упоре на одной жерди.</li> <li>Наскоки: с разбега в упор с поворотом кругом. С разбега сальто вперед в упор.</li> <li>Соскоки.</li> <li>- махом вперед: сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто назад в группировке.</li> <li>- махом назад: сальто вперед с поворотом на 360 градусов.</li> <li>- перемахом: с поворотом кругом.</li> </ul>
<p style="text-align: center;">ПЕРЕКЛАДИНА</p>	<p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем из вися хватом снизу. В разном или обратном хвате: высокий перелет (перелет Воронина). Вход углом с перемахом ноги врозь и поворотом кругом в вис.</li> </ul> <p>Повороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в вися разным хватом, хватом снизу или сверху: на 360 градусов в вис.</li> <li>- в вися сзади: на 180 градусов.</li> </ul> <p>Обороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад: в стойку на руках с поворотом кругом плечом назад. В стойку на руках с одновременным перехватом рук в хват снизу. То же с перемахом ног в упор ноги врозь вне.</li> <li>- в вися сзади: назад. Вперед с разворотом кругом. Назад с поворотом кругом в вис на махе вперед. То же с поворотом кругом в упор.</li> </ul> <p>Перевороты: с полумаха в стойку на руках прямыми руками. То же с перемахом согнувшись в упор сзади.</p> <p>Большие обороты: в обратном хвате. Вперед с поворотом на 360 градусов в обратный хват или вис сзади. Назад с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Другие структуры.</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перемахи в упор: двумя с поворотом кругом в упор углом. Круг двумя в упоре. Ноги врозь назад в вис после маха вперед хватом сверху или в вися сзади.</li> <li>- перехваты: после большого оборота одновременный перехват в обратный хват. То же после отмаха из упора.</li> <li>- движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках с поворотом на 36 градусов.</li> <li>- движения дугой: с поворотом на 360 градусов. С поворотом на 540 градусов из упора стоя согнувшись.</li> <li>Соскоки.</li> <li>- из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед согнувшись. То же с поворотом кругом. То же, но после поворота сальто назад.</li> <li>- со стойки: «Курбет» - сальто назад с поворотом на 360 градусов.</li> <li>- махом назад: сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто вперед.</li> <li>- махом вперед. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же сгибаясь-разгибаясь.</li> </ul>
--	--

### УП 3.3. «ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА»:

Обучающиеся эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками. Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований. Обучающиеся приобретают практику проведения занятий по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей занятия, участвуют в судействе соревнований по гимнастике.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ

Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать при проведении занятий в младших возрастных группах.

Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований.

## ПО 4. «ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ И АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»:

### УП 4.1. «ХОРЕОГРАФИЯ»:

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ	<p>У опоры: Различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие. На середине: различные соединения из пройденных элементов.</p>
ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	<p>«Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в про-дольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.</p>
НАРОДНЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ И ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ	<p>Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга. Хип-хоп, фанк</p>
УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ	<p>Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.</p>

### УП 4.2. «АКРОБАТИКА»:

ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ	<p>Перевороты: медленный вперед, назад. Фляк с поворотом кругом после сальто прогнувшись. То же на 360 градусов. То же после двойного сальто. Подъем разгибом с поворотом на 360 градусов. Сальто. - назад: твист согнувшись. Твист в переход. Сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 360 градусов. Прогнувшись с поворотом на 720 градусов. Двойное в группировке. То же согнувшись. - вперед: согнувшись с поворотом кругом. Прогнувшись с поворотом на 360 градусов. Прогнувшись в упор лежа. Согнувшись после</p>
----------------------	---

	<p>переворота вперед.  - в сторону: с разбега согнувшись. Два согнувшись в темпе.  Статические положения.  - упор: горизонтальный на прямых руках.  Горизонтальный на одном локте, другая рука вверх.  - стойка: на широко разведенных руках. На одной руке.  Перемахи: ноги врозь в упор углом. Из упора углом в упор углом ноги врозь вне. Из седа на пятках в высокий угол в упоре.  - стойка силой: прогнувшись согнутыми руками из упора лежа. Согнувшись прямыми руками из упора углом. На одной руке из равновесия. Прогнувшись прямыми руками.</p>
--	--

### *Структура тренировочного занятия в рамках Программы.*

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

различные подготовительные упражнения общего характера;  
игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-

подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозировуемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

*Объемы максимальных тренировочных нагрузок и их интенсивность при реализации Программы.*

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, сделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью. А также условиями выполнения. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки

можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на 1 этапе - начальной подготовки – 2 часов; на 2 этапе - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на 3 этапе – совершенствования спортивного мастерства – 4 часов. При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 5.

**Таблица 5. Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап – начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Год освоения программы								
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28	28
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5	8	8	8
Общее количество часов в год	252	378	504	588	672	756	840	1008	1176	1176
Общее количество тренировок в год	126	126	168	168	210	210	210	336	336	336

*Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.*

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические

медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- стренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются: мальчики с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

*Требования безопасности во время занятий:*



- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

*Меры безопасности при занятиях спортивной гимнастикой (требования к учащимся):*

- к занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- учащийся должен иметь коротко остриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- не допускается выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках;

- выполняя упражнения «поток» (один за другим) учащиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- учащийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой;

- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к участию в занятиях во время учебного процесса;

- перед началом занятий учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера-преподавателя

подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

- во время занятий учащийся должен каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов, вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, действия отвлекающие и мешающие ему;

- залезать и спускаться с каната допускается только способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается раскачивание каната, на котором учащийся выполняет упражнение и использование каната не по назначению;

- прежде чем выполнять упражнение на бревне, учащийся должен разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке;

- выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;

- перед выполнением опорного прыжка гимнастический мостик должен быть установлен от снаряда на расстоянии в зависимости от возможностей, способностей и подготовленности обучающегося, нельзя начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления, при выполнении опорного прыжка другим учащимся нельзя перебежать линию разбега;

- вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся спортивной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Для обучения в Областном государственном автономном учреждении «Дворец спорта «Кристалл» на 1 этапе (начальной подготовки) по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика зачисляются учащиеся общеобразовательных школ: мальчики в возрасте от 7 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденном приказом Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе представлены в таблице 6:

**Таблица 6. Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе**

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 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)
Гибкость	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)

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточные контрольные испытания по физической подготовке. Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале;

- в целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

Промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последнего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимся в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 60 % упражнений комплекса контрольных упражнений;

Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта и вида спорта спортивная гимнастика в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 9 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся по индивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 7.

**Таблица 7. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе**

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе									
	1 этап – начальной подготовки		2 этап – тренировочный					3 этап - ССМ		
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контрольные испытания по физической подготовке	май	сентябрь	сентябрь/ май	сентябрь/ май	сентябрь/ май	сентябрь/ май	сентябрь	сентябрь/ май	сентябрь /май*	сентябрь*
Контрольные соревнования	весь период по отдельному графику									
Промежуточная аттестация	-	май	-				май			
Итоговая аттестация (экзамен)	-								май	Май*

\*Для учащихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

*Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы на этапах и по итогам освоения Программы обучающимися.*

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)- промежуточная аттестация, представлены в таблице 8.

**Таблица 8. Нормативы для оценки результатов на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)**

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Скоростно-	Бег на 20 м (не более 4,5 с)

силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)
	Исходное положение- 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)
	Исходное положение - вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины, зарождение вида спорта спортивная гимнастика; строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля; сведения о технике спортивной гимнастики, о спортивной форме, инвентаре и спортивных снарядах.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочного этапа) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 9.

**Таблица 9. Нормативы для оценки результатов на 2 этапе (тренировочном этапе) и перевода в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства)**

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши

Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	Исходное положение- "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)
	Исходное положение- сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)
	Исходное положение- стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)
	Исходное положение- "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 2 этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: истории развития вида спорта спортивная гимнастика; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основах спортивной подготовки и тренировочного процесса; основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта спортивная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и



навыки; режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни; основах спортивного питания; требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требованиях техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 10.

**Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися**

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)
	Исходное положение- стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)
	Исходное положение- упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам обучения, обучающиеся должны показать свободное владение теоретическим материалом, освоенным за период обучения по Программе согласно следующему содержанию:

- история развития вида спорта спортивная гимнастика;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта спортивная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной

гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и/или итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### Список литературы:

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
2. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС, 1983.
3. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
4. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
5. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
7. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
10. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.:ФиС, 1981.
11. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
12. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
13. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
14. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999.
15. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
16. Менхеев Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.

17. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
18. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
19. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
20. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
21. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.
22. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

#### Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика Областного государственного автономного учреждения «Дворец спорта «Кристалл»

### ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

1. Требования к кадрам Учреждения, участвующим в реализации Программы:

1.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся в рамках Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

1.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

1.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется администрацией Учреждения на основе тарификации тренерского состава,

планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих подготовку по Программе, и режима эксплуатации сооружений и помещений, на которых осуществляется реализация Программы.

2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям для эффективной реализации Программы:

- 1) наличие тренировочного спортивного зала;
- 2) наличие тренажерного зала;
- 3) наличие раздевалок, душевых;

4) наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

5) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки в рамках Программы, а именно:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1

12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Козел гимнастический	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнетница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
31.	Палка для остановки колец	штук	1
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 * объема страховочной ямы

34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

б)обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование, а именно:

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы обучения по Программе					
			1 этап		2 этап		3 этап	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1



Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающуюся	-	-	2	1	3	1
Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1
Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

7) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

8) обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

9) осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.