

**С О Д Е Р Ж А Н И Е**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………………..3-4

2. Нормативная часть программы……………………………………………………………4-9

2.1. Режим образовательного процесса и наполняемость групп ……………………………7

2.2. Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах подготовки …………….7

2.3. Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки …………….8

2.4. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы НП …………………………………..8

2.5. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы УТ ………………………………….9

3. Методическая часть программы …………………………………………………………9-12

3.1. Организационно-методические указания ……………………………………………11-12

4. Учебный план ……………………………………………………………………………12-17

5. Содержание учебной программы ………........................................................................17-24

6. Практический учебный материал по ОФП и СФП…………………………………….24-37

6.1. Практический материал для групп начальной подгтовки…………………………..24-28

6.2. Практический материал для учебно-тренировочных групп ……………………….28-37  
  
7. Педагогический контроль………………………………………………………………37-40  
  
8. Воспитательная работа …………………………………………………………………40-41

9. Психологическая подготовка ………………………………………………………….41-43

10. Восстановительные мероприятия ……………………………………………………43-44

11. Инструкторская и судейская практика………………………………………………44-46  
  
12. Список используемой литературы …………………………………………………….47

13. Приложения …………………………………………………………………………….48

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настоящая дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Спортивная гимнастика» для МОАУДО ДЮСШ №3 городского округа города Райчихинска Амурской области (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» №273 от 29.12.2012 г., Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (утвержден приказом Министерства спорта России от 24 апреля 2013 г. № 220 и №133 от 16.02.2015 г.), с учетом основных положений:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

**-** 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 (утверждены [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#0) Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 730);

- Образовательного стандарта спортивной подготоки по виду спорта «Спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта Российской Федерации № 691 от 30.08. 2013г.

Программа – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной деятельности обучающихся, приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения спортивной гимнастике, применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки гимнастов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

**Целью** **программы**  является: выявление и развитие способностей каждого обучающегося, формирование свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолет­ней  спортивной   подготовки  и предполагает решение следующих **основных задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, раз­носторонней физической подготовленности и укреплению здоровья уча­щихся;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Амурской области, сборной команды ДФО;

- воспитание волевых, смелых, дис­циплинированных, обладающих высоким уровнем социальной актив­ности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа занимающихся инструкто­ров-общественников и судей  по   спортивной гимнастике.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Учебная программа является основным документом при проведении учебно- тренировочных занятий в учреждении.

**Возраст занимающихся:** с 6 до 18 лет.

**Срок реализации программы:** до 7 лет.

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе:

* Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 28.12.2012 г.;
* Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
* методических рекомендаций по организации спортивной подготовки (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 г. №325);
* Устава учреждения;
* Примерной  программы   спортивной   подготовки  по спортивной гимнастике  для   ДЮСШ , СДЮСШОР, допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту, 2005г.;
* Образовательного стандарта спортивной подготоки по виду спорта «Спортивная гимнастика», приказ Министерства спорта Российской Федерации №691 от 30.08 2013г.;
* Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013г. №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 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки гимнастов, результаты научных исследований передовой спортивной практики:

принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля);

принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей гимнастов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа рассчитана на обучение обучающихся с 5 лет:

- на спортивно-оздоровительном этапе;

- этапе начальной подготовки;

- на учебно-тренировочном этапе;

- этапе спортивного совершенствования.

***Этап начальной (предварительной) подготовки детей***  (6-10) лет. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

***Учебно-тренировочный этап*** (8-18 лет), в котором относительно условно выделяются:

- этап начальной спортивной специализации (1-2 года);

- этап углубленной (специализированной) подготовки (4-5 лет).

На данном этапе осуществляется всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, направленных на положительную динамику прироста спортивных показателей.

На **этапе начальной подготовки** ставятся задачи:

* укрепление здоровья учащихся;
* содействие всестороннему физическому развитию;
* повышение уровня развития основных физических качеств;
* воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
* привитие элементарных гигиенических навыков;
* освоение динамической осанки ( выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.) ;
* музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
* овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусьях;
* овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на бревне;
* овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
* овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» по акробатике;
* развитие гибкости и подвижности в суставах.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах.   
 На ***учебно - тренировочном этапе ставятся задачи***:

- развитие специальных физических качеств;

- повышение общефизической подготовки;

- совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;

- обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;

- освоение сложных элементов и соединений;

- выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;

- воспитание специальной выносливости;

- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- воспитание волевых качеств;

- приобретение соревновательной практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на этапе спортивного совершенствования является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

**2.1. Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Период обучения (лет) | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) |
| Начальной подготовки | первый  год | 12-14 | 20 | 6 |
| второй год | 12-10 | 20 | 9 |
| Учебно-тренировочный | первый год | 10-8 | 20 | 12 |
| второй год | 8-6 | 16 | 14 |
| третий год | 8-6 | 12 | 16 |
| четвертый год | 6-5 | 10 | 18 |
| пятый год | 5-4 | 8 | 18 |

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования  спортивного мастерства |
| Группы | НП-1 | НП-2 | До 2-х лет | Свыше двух лет |  |
| Теоретическая подготовка,тактическая, психологическая подготовка | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 | 3-5 |
| Общефизическая подготовка | 25-37 | 25-37 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| Специальная физическая подготовка | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 | 18-24 |
| Техническая подготовка | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 | 9-1 |
| Восстановительные мероприятия | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-2 |

**2.3. Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Группа | Возраст | Нормативные требования для перевода на следующий год обучения | | |
| Общая и специальная  физическая подготовка | Техническая подготовка | Участие в  соревнованиях |
| Этап начальной подготовки | НП-1  НП-2 | 5-7 6-9 | 28 баллов 42 балла | 32 2-3 юн. | - 2 |
| Учебно-тренировочный этап | УТГ-1 УТГ-2 УТГ-3 УТГ-4 УТГ-5 | 8-11 9-12 10-15 11-16 12-18 | 46 баллов 50 баллов 52 балла 61 балл 68 баллов | 2 юн. 1 юн. III спортивный II I-КМС | 2 3 3-4 4 4-5 |

**2.4. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Челночный бег 2х10 м не более 7,1 сек | Челночный бег 2х10 м не более 10,1сек |
|  | Бег 20 м не более 4,7 сек | Бег 20 м не более 5,0 сек |
| Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках ( не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках  ( не менее 5 раз) |
| Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» ( не менее 5 раз) | Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» ( не менее 5 раз) |
| Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек) | Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек) |
| Гибкость | И.п. сед ноги вместе. Наклон вперед .фиксация положения 5 счетов | И.п. сед ноги вместе. Наклон вперед .фиксация положения 5 счетов |
| Упражнение « мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 сек) | Упражнение « мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 сек) |
| Техническое мастерство | Элементы гимнастического многоборья обязательной программы 3 юн. разряда | Элементы гимнастического многоборья обязательной программы 3 юн. разряда |

**2.5. Нормативы ОФП и СФП для зачисления в учебно-тренировочные группы на этапе спортивной специализации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Скоростно-силовые качества | Бег 20 м не более 4,5 сек | Бег 20 м не более 4,8 сек |
| Лазание по канату с помощью ног 5 м ( без учета времени) | Лазание по канату с помощью ног 5 м ( без учета времени) |
| Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 141 см) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз) |
| Из виса на руках силой подъем перворотом в упор на перекладине  ( не менее 10 раз) | Из виса на руках силой подъем перворотом в упор на жерди  ( не менее 8 раз) |
| И.п. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз ) | И.п. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз ) |
| Удержание положения «высокий угол» на гимнастических брусьях (не менее 5 сек) | Удержание положения «высокий угол» на гимнастических //брусьях (не менее 5 сек) |
| И.п вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз) | И.п. положение «угол» на гимнастической стенке, поднимане ног в положение «высокий угол» (не менее 10 раз) |
| Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз) | Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз) |
| Выносливость | Стойка на руках на полу (не менее30 с) | Стойка на руках на полу (не менее30 с) |
| Техническое мастерство | Выполнения обязательные программ гимнастического многоборья согласно подготовки | Выполнения обязательные программ гимнастического многоборья |

**3. Методическая часть программы.**

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки гимнастов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение медицинского контроля; примерные макроциклы по годам на этапах обучения.

Программа составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители или их законные представители).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе 3-5 годов обучения);

- тестирование и контроль;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- восстановительно-профилактические мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- учебно-тренировочные сборы;

- летний отдых.

Обучающиеся групп начальной подготовки допускаются к занятиям при наличии медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья и желания заниматься спортом.

Перспективные обучающиеся тренировочных групп, регулярно выступающие в соревнованиях, один раз в год проходят углубленное медицинское обследование (диспансеризацию).

Комплектование учебных групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Тренировочный и соревновательный процессы (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) по спортивной гимнастике осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Результативность образовательного процесса оценивается по итогам промежуточной и итоговой аттестации: контрольных тестирований по общей и специальной физической подготовке, выступлениям обучающихся в течение учебного года в спортивных соревнованиях и выполнению разрядных требований. В работе с обучающимися тренеры используют методы обучения:

*словесный метод*:  
1. беседа, рассказ, объяснения, разбор;  
2. указания, распоряжения, описания.  
*наглядный метод:*  
1. использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных гимнастов;  
2. демонстрация (живой показ, пример);  
*практический метод*:  
1. метод упражнений;  
2. целостный и расчленённый методы разучивания;  
3. соревновательный метод;  
4. игровой метод;  
5. метод круговой тренировки.

**3.1.Организационно-методические указания**

Рассматривая многолетнюю спортивную подготовку гимнастов как целостную систему, вычленяют следующие структурные компоненты (относительно обособленные звенья тренировочного процесса).

**Тренировочные занятия** условно делятся на четыре группы:

1.обучающие;

2.комплексы, развивающие физические качества;

3.игры, развивающие физические качества;

4.специальные (состоящие из средств двигательной подготовки).

Учебно-тренировочные занятия   делятся на три части.

**Подготовительная часть** – разминка, включающая общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения  - специальные и игровые упражнения.

Главная задача **основной части** – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения  в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: комплексы и игры, направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

В **заключительной части** (15 мин) занятия включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и  игровые упражнения.

**Тренировочный микроцикл**

Тренировка планируется по дням на основании недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и, в то же время, иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования  и сочетания различных тренировочных работ.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками.

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводятся тренировки.

Микроциклы делятся на тренировочные и соревновательные.

Тренировочные микроциклы строятся таким образом, чтобы обеспечить наибольшее повышение уровня тренированности и развитие спортивной формы. Соревновательные циклы  направлены на обеспечение наилучшей подготовки  к определенному состязанию.

Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

Мезоцикл – средний по продолжительности цикл, включающий в себя относительно законченный ряд из 3-6 микроциклов одного или различных типов. По продолжительности от 3 недель до 2 х месяцев. Построение тренировочного процесса на основе мезоцикла позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетания разнообразных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными процессами достичь преемственности в воспитании различных качеств и способностей. Мезоциклы являются необходимой формой построения тренировки, так как они позволяют управлять тренировочным эффектом серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы развития тренированности и предупреждать нарушения приспособительных процессов, которые возможны в результате хронического наслоения тренировочных нагрузок.

**Построение тренировочного процесса в макроциклах. Макроцикл** — это большой тренировочный цикл типа полуго­дичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годичного, многолет­него (например, четырехгодичного), связанный с развитием, ста­билизацией и временной утратой спортивной формы и включаю­щий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение тренировки в годичных циклах. В подготовке высоко­квалифицированных спортсменов встречается построение годич­ной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный

Продолжительность и содержание периодов и их составляю­щих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла опре­деляются многими факторами:

- структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, системой соревнований;

- с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п.,

- с организаци­ей подготовки, климатическими условиями, материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудова­ние и инвентарь, восстановительные средства, специальное пи­тание и т.п.).

**4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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 спортивной школе;

- спортивный разряд;

- количество занятий и учебных часов в неделю;

- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

**Учебный план определяет следующие *разделы:***

1. ***Теоретическая подготовка***;

2 ***Практическая подготовка, включающая в себя:***

а) общефизическую подготовку;

б) специальную физическую подготовку;

в) спортивно-техническую подготовку;

г) тактическую подготовку.

3. ***Приемные и переводные испытания***;

4. ***Участие в соревнованиях;***

5. ***Инструкторская и судейская практика;***

6. ***Восстановительные мероприятия***.

От этапа к этапу увеличивается техническая и специальная физическая подготовка, а использование средств общей физической подготовки снижается.

**Учебный план распределения учебных часов по группам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и параметры подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
| Группы | НП-1 | НП-2 | УТ-1 | УТ -2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Количество учебных недель | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 6 | 8 | 20 | 24 | 28 | 30 | 34 |
| 1.Общефизическая подготовка | 75 | 110 | 60 | 70 | 73 | 83 | 92 |
| 2.Специальная физическая подготовка | 36 | 64 | 110 | 139 | 150 | 169 | 184 |
| 3. Техническая подготовка | 120 | 174 | 262 | 298 | 342 | 380 | 426 |
| Приемные и переводные испытания. | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Участие в соревнованиях. | 6 | 10 | 28 | 30 | 50 | 60 | 68 |
| Инструкторская и судейская практика. | - | - | 8 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| Востановительные мероприятия. | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| Всего часов в год | **252** | **378** | **504** | **588** | **672** | **756** | **840** |

Примерный годовой план-график

распределения учебных часов группы НП-1 (6 часов/неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и параметры подготовки | Месяцы  Количество часов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт. | **-** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в спортивном зале. | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы личной безопасности и профилактика травматизма. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила гигиены и закаливания. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| Профилактика заболеваний. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Питание и здоровье. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| Врачебный контроль |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | 4 | 1 |  | 1 |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| Практическая подготовка: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 26 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Специальная физическая подготовка | 68 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Техническая подготовка | 142 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 14 |
| Психологическая подготовка | 4 |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| Тренерская и судейская практика | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях | - |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 4 |  |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |
| Контрольные нормативы | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Итого | 252 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 24 | 26 | 24 |

Примерный годовой план-график

распределения учебных часов группы УТ-1 (12 часов/неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и параметры подготовки | Месяцы  Количество часов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена физических упражнений. Закаливание. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия в спорте. | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Техника спортивного вида. | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Основы методики тренировки. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Морально-волевая и интеллектуальная подготовка | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Итого | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Практическая подготовка: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 53 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 120 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Техническая подготовка | 272 | 28 | 28 | 27 | 31 | 23 | 24 | 28 | 27 | 27 | 29 |
| Психологическая подготовка | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Тренерская и судейская практика | 12 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях | 10 |  |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 12 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Контрольные нормативы | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Итого | 504 | 52 | 52 | 50 | 54 | 46 | 46 | 52 | 50 | 50 | 52 |

Примерный годовой план-график

распределения учебных часов группы УТ-2 (14 часов/неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и параметры подготовки | Месяцы  Количество часов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена физических упражнений. Закаливание. | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия в спорте. | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Техника спортивного вида. | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Основы методики тренировки. | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| Морально-волевая и психологическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Правила, организация и проведение соревнований. | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Итого | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Практическая подготовка: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 83 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 168 | 17 | 21 | 17 | 17 | 15 | 11 | 22 | 16 | 16 | 16 |
| Техническая подготовка | 271 | 28 | 28 | 28 | 28 | 24 | 25 | 27 | 27 | 28 | 28 |
| Психологическая подготовка | 14 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Тренерская и судейская практика | 12 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Участие в соревнованиях | 14 |  |  | 2 | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  |
| Восстановительные мероприятия | 12 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Контрольные нормативы | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Итого | 588 | 60 | 61 | 59 | 60 | 58 | 54 | 60 | 58 | 56 | 60 |

Примерный годовой план-график

распределения учебных часов группы УТ-4 (18 часов/неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы и параметры подготовки | Месяцы  Количество часов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России и за рубежом. | **2** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиена физических упражнений. Закаливание. | **1** |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. | **1** |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм человека. | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |  |
| Врачебный контроль и самоконтроль. | **1** |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| Техника спортивного вида. | **1** |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |  |
| Основы методики тренировки. | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **1** |  |  |
| Морально-волевая и интеллектуальная подготовка | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** | **1** |
| Итого | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Практическая подготовка: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 83 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 168 | 17 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| Техническая подготовка | 439 | 44 | 44 | 44 | 44 | 43 | 43 | 44 | 45 | 44 | 44 |
| Психологическая подготовка | 14 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Тренерская и судейская практика | 14 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1 |
| Участие в соревнованиях | 12 |  | 3 |  | 3 |  |  | 2 | 2 |  | 2 |
| Восстановительные мероприятия | 12 | 2 | 2 | 1 | 3 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольные нормативы | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| Итого | 756 | 78 | 78 | 75 | 78 | 72 | 69 | 78 | 78 | 75 | 75 |

**5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Теоретическая подготовка** **обучающихся групп НП-1,2.**

Гимнастика – технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знаний основ теории и методики в спортивной гимнастике. Освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| разделы | кол-во  часов | | содержание | ожидаемый результат |
| НП1-1 | НП-2 |
| Физическая культура и спорт | 2 | 1 | 1. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирования правильной осанки, физического развития детей.  2. Значение гимнастики в системе физического воспитания детей.  3. Значение ежедневной гигиенической гимнастики в выполнении домашних заданий по ОФП. | ученик должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом; иметь представления о собственной физиологической норме; уметь осуществить физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела; различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию. |
| Правила поведения в спортивном зале.  Основы личной безопасности и профилактика травматизма | 2 | 1 | 1.Требование к занимающимся в спортивном зале. Организация занимающихся при входе и выходе из спортивного зала.  2. Правила пользования спортивным инвентарем. 3.Установка и подготовка спортивных снарядов к тренировке и соревнованиям.  4. Безопасное поведение на дорогах.  5. Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. | ученик должен знать правила поведения в спортивном зале; уметь обращаться со спортивным инвентарем;  распознавать опасные зоны в спортивном зале;  ученик должен иметь навыки самоконтроля:  наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге, во дворе, в квартире. |
| Правила гигиены и закаливания. Профилактика заболеваний.  Врачебный контроль. | 1 | 2 | 1. Гигиена тела: кожа, функциональное назначение; уход за кожей и ногтями.  2. Гигиена труда и отдыха. Режим дня юного спортсмена. Активный и пассивный отдых. Сон как более эффективный отдых.  Гигиена занятий физическими упражнениями. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.  Закаливание – сущность закаливания, значение для здоровья и спортивных достижений. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Закаливание в процессе спортивной тренировки. Врачебный контроль за спортсменами. | ученик должен иметь сформированные навыки гигиены тела спортсмена;  ученик должен уметь соблюдать режим юного спортсмена;  уметь пользоваться знаниями по закаливанию солнцем, воздухом и водой. |
| Питание и здоровье | 1 | 2 | 1.Питание юного спортсмена.  2. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья.  3. Режим питания спортсмена. Рациональное питание. | ученик должен соблюдать элементарные правила режима питания;  иметь представления об основных продуктах питания. |
| Основы техники  (спортивной гимнастики) и методика тренировки | 2 | 2 | 1 Краткая характеристика техники спортивных видов.  2. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники. | ученик должен иметь представления о видах упражнений, уметь понимать спортивные термины. |
| Правила, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 1.Программа соревнований  (спортивная гимнастика) для детей.  2. Обязанности и права участников соревнований. | ученик должен знать порядок проведения соревнований, выполнять свои обязанности и знать свои права. |
| Морально-волевая  подготовка | 1 | 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.  2. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки | ученик должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности;  ученик должен контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. |

**Теоретическая подготовка учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Кол-во  часов | Содержание | Ожидаемый результат |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1.Физическая культура и спорт-средство укрепления здоровья.  2. Здоровый образ жизни – практический путь сохранения и укрепления здоровья.  3. Двигательная и физическая активность и их формы. Понятие здорового образа жизни. | ученик должен демонстрировать знания в области физической культуры и спорта;  понимать необходимость  поддержания двигательной и физической активности;  ученик должен иметь сформировавшееся представление о здоровом образе жизни, индивидуальном валеологическом способе жизнедеятельности. |
| Гигиена физических упражнений. Закаливание. | 2 | 1. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.  2. Личная и общественная гигиена.  3. Закаливание  организма юного  спортсмена.  4. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.  5. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. | ученик должен уметь быть опрятным, обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви, регулярно выполнять гигиенические процедуры;  регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома; иметь навыки закаливания водой, воздухом; иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний;  ученик должен знать гигиенические требования, предъявляемые к питанию, какое значение для организма имеют белки, жиры, углеводы; выполнять режим питания юного спортсмена. |
| Правила поведения в спортивном зале.  Меры безопасности. | 2 | 1. Правила поведения в спортивном зале.  2. Правила пользования спортивным инвентарем.  3. Меры предупреждения спортивного травматизма, краткие сведения о спортивных травмах.  4. Гармония отношений в коллективе. Умение владеть собой.  5. Поведение в экстремальных ситуациях. | ученик должен знать правила поведения в спортивном зале;  уметь пользоваться спортивным оборудованием;  уметь прогнозировать травмоопасные ситуации при занятиях спортом и своевременно принимать меры безопасности;  уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях; владеть навыками самоконтроля. |
| Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | 1. Сведения о строении и функциях детского организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей.  2.Сущность спортивной тренировки юных спортсменов.  3. Основные правила питания спортсменов  4.Физиологические основы спортивной тренировки. | ученик должен знать общие сведения о строении и функциях организма; должен знать индивидуальную норму нагрузок; уметь раскрыть объективные условия периодизации тренировки;  у ученика должны быть сформированы мотивы и интересы к занятиям спортом, стремление к совершенствованию своих физических качеств. |
| Врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия в спорте. | 2 | 1. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения результатов в спорте.  2. Самоконтроль в процессе занятий спортом.  3. Восстановительные мероприятия в спорте.  4. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | ученик должен понимать необходимость систематического медицинского контроля; должен уметь вести дневник самоконтроля, уметь применять восстановительные мероприятия; у ученика должно быть сформировано сознательное отношение к тренировке; уметь оказать помощь пострадавшему на тренировке. |
| Техника спортивного вида | 2 | 1. Роль спортивной техники в исполнении упражнений в спортивной гимнастике.  2. Содержание и особенности специальной технической подготовки в избранном виде спорта.  3. Закономерности развития спортивной формы в периодизации спортивной тренировки. | ученик должен иметь представление о технике исполнения упражнений в избранном виде спорта;  понимать значение слова «техническое мастерство». |
| Основы методики тренировки | 2 | 1. Средства спортивной тренировки.  2. Методы тренировки.  3. Виды многоборья. | ученик должен уметь понимать, какие средства спортивной тренировки различают, какие методы применяются в спортивной тренировке. |
| Морально-волевая и интеллектуальная подготовка | 2 | 1. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.  2. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. | ученик должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности;  должен уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. |
| Правила, организация и проведение  соревнований. | 2 | 1.Спортивные соревнования  а) общее положение о соревнованиях;  б) права и обязанности участников соревнований;  в) судейская коллегия соревнований;  д) виды соревнований | ученик должен иметь первоначальные навыки судейства внутришкольных соревнований в избранном виде спорта, выполнять роль судьи на виде; должен знать и применять знания по правам и обязанностям спортсмена во время участия в соревнованиях. |

**Теоретическая подготовка учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы | Кол-во  Часов | | Содержание | Ожидаемый результат | |
| УТ  3,4 | УТ-5 |
| Физическая культура и спорт в России. | 2 | 2 | 1.Физическая культура и спорт-средство укрепления здоровья.  2. Здоровый образ жизни – практический путь сохранения и укрепления здоровья.  3. Двигательная и физическая активность и их формы. Понятие здорового образа жизни. | ученик должен уметь демонстрировать знания в области физической культуры и спорта;  понимать необходимость  поддержания двигательной и физической активности;  ученик должен иметь сформировавшееся представление о здоровом образе жизни; индивидуальном валеологическом способе жизнедеятельности. | |
| Гигиена физических упражнений. Закаливание. | 2 | 2 | 1.Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.  2. Личная и общественная гигиена.  3. Закаливание организма юного спортсмена  4.Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок  5.Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом  6.Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. | ученик должен уметь быть опрятным, обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви, регулярно выполнять гигиенические процедуры;  регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома; иметь навыки закаливания водой, воздухом; иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний;  Ученик должен знать гигиенические требования предъявляются к питанию, какое значение для организма имеют белки, жиры, углеводы., режим питания юного спортсмена | |
| Правила поведения в спортивном зале. Меры безопасности. | 2 | 2 | 1.Правила поведения в спортивном зале, бассейне.  2. Правила пользования спортивным инвентарем.  3. Меры предупреждения спортивного травматизма.  4. Гармония отношений в коллективе. Умение владеть собой.  5. Поведение в экстремальных ситуациях | Знать правила поведения в спортивном зале, плавательном бассейне.  Уметь пользоваться спортивным оборудованием..  Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации при занятиях спортом и своевременно принимать меры безопасности.  Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях. Владеть навыками самоконтроля. | |
| Влияние физических упражнений на организм человека. | 2 | 2 | 1 Сведения о строении и функциях детского организма, влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм детей.  2.Сущность спортивной тренировки юных спортсменов.  3. Основные правила питания спортсменов  4.Физиологические основы спортивной тренировки. | Ученик должен знать общие сведения о строении и функциях организма.  Ученик должен знать индивидуальную норму нагрузок.  Уметь раскрыть объективные условия периодизации тренировки.  У ученика должны быть сформированы мотивы и интересы к занятиям спортом, стремление к совершенствованию своих физических качеств. | |
| Врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия в спорте. | 2 | 3 | 1. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения в спорте.  2.Самоконтроль в процессе занятий спортом.  3. Восстановительные мероприятия в спорте.  4.Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | Ученик должен понимать необходимость систематического медицинского контроля.  Ученик должен уметь вести дневник самоконтроля, уметь применять восстановительные мероприятия.  У ученика должны быть сформированы сознательное отношение к тренировке, уметь оказать помощь пострадавшему на тренировке. | |
| Техника спортивного вида. | 3 | 4 | 1. Роль спортивной техники в различных видах спорта.  2. Содержание и особенности специальной технической подготовки в избранном виде спорта.  3. Закономерности развития спортивной формы в периодизации спортивной тренировки. | Ученик должен иметь представление о технике исполнения упражнений в избранном виде спорта.  Понимать значение слова «техническое мастерство» | |
| Основы методики тренировки. | 2 | 3 | 1. Средства спортивной тренировки  2. Методы тренировки.  3. Виды многоборья | Ученик должен уметь понимать какие средства спортивной тренировки различают, какие методы применяются в спортивной тренировки | |
| Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. | 4 | 3 | 1.Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.  2. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки  3. Методы психо- и саморегуляции в избранном виде спорта.  4.Регуляция уровня эмоционального возбуждения юного спортсмена.  5. Психологические аспекты соревнований. | Ученик должен иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности.  Ученик должен контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции, ставить для себя реалистические, ясные цели и планировать пути их достижения. | |
| Правила, организация и  проведение соревнований. | 2 | 2 | 1.Спортивные соревнования  а) общее положение о соревнованиях;  б)права и обязанности участников соревнований;  в) судейская коллегия соревнований;  г) особенности судейства в избранном виде спорта;  д) виды соревнований | Ученик должен иметь первоначальные навыки судейства внутришкольных соревнований в избранном виде спорта, выполнять роль судьи на виде.  Ученик должен знать и применять знания по правам и обязанностям спортсмена во время участия в соревнованиях | |
| Врачебный контроль, самоконтроль, восстановительные мероприятия в спорте. | 2 | 2 | 1. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижения в спорте.  2.Самоконтроль в процессе занятий спортом.  3. Восстановительные мероприятия в спорте.  4.Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | | Ученик должен понимать необходимость систематического медицин-ского контроля.  Ученик должен уметь вести дневник самоконтроля, уметь применять восста-новительные мероприятия.  У ученика должны быть сформированы сознательное отношение к тренировке, уметь оказать помощь пострадавшему на тренировке. |

**6. ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ по ОФП И СФП**

**6.1. Этап начальной подготовки первого года обучения**

**І. Общая физическая подготовка.**  
1.упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;  
2.упражнения для развития силы мышц рук;  
3.упражнения для развития мышц брюшного пресса;  
4.упражнения для развития мышц спины;  
5.упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;  
6.упражнения для развития выносливости;  
7.упражнения на гибкость и подвижности в суставах;  
8.упражнения для развития координации;  
9.элементы хореографии;  
10.упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;

11 Выполнение упражнений в ОРУ в движении;

12. Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

13.Использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;

14. Подвижные игры.

**ІІ. Специальная физическая подготовка**

1.Упражнения для развития быстроты

-челночный бег 2х10м, бег 20 м с высокого старта, смена направления в беге, выполнение упражнений на время

2.Упражнения для развития прыгучести

Прыжки со скакалкой, прыжок в длину с места, с места на горку матов, через гим. скамейку, то же с продвижением вперед, прыжки в глубину.

3. Упражнения для развития силы:

-подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине, отжимание в упоре лежа, отжимание на параллельных брусьях, передвижения в упоре на параллельных брусьях, переворот силой в упор на н/ж, перекладине, угол в висе на гимнастической стенке (поднимание и держать ), приседание на одной «пистолет».

4. Упражнения для развития гибкости

Наклоны вперед, «мост», шпагаты, махи ногами, движения с гимнастической палкой

5.Упражнения для развития выносливости

- стойки на руках,

-стока на голове.

**ІІІ. Техническая подготовка**

Практический материал специальной технической подготовки применяемые на  **этапе начальной подготовки первого года обучения /девушки/**

**1. Акробатика**

- наклоны туловища из различных исходных положений;

- «шпагат»;

-упражнения в «мостах»;

- перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове;

- кувырки;

- стойка на руках;

- переворот боком, назад, вперед;

- рондат;

- элементы хореографии.

**2. Брусья**

- переворот в упор**;**

**-** отмахи в упоре**;**

**-** оборот назад в упоре**;**

- продев прямых ног в вис согнувшись**;**

**-**  продев прямых ног в вис углом – держать три счета**;**

**-** соскок махом назад.

**3. Бревно**

- ходьба из различных исходных положений;

- связка шагов;

- кувырок вперед или назад;

- соскок прогнувшись.

**4. Опорный прыжок**

- наскоки на горку матов (70 см)

- соскок, прогнувшись.

**/юноши/**

**1. Акробатика**

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в и.п.;

- падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад;

- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади;

- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.);

- мост (2 сек.);

- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев;

- стойка на голове и руках (2 сек.);

- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх, прогнувшись.

**2. Конь-махи**

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить);

- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить);

- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить);

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- сгибая ноги в коленях, изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить);

- поставить прямую правую ногу на тело коня, отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- поставить прямую левую ногу на тело коня, отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить);

- перемахом правой вперед, соскок, встать левым боком к коню.

**3. Кольца**

- вис;

- силой вис углом (2 сек.);

- разгибаясь – мах назад;

- мах вперед, мах назад;

- махом вперед вис согнувшись (2 сек.);

- вис прогнувшись (2 сек.);

- мах назад, мах вперед;

- мах назад, мах вперед;

- махом назад соскок.

**4. Опорный прыжок**

- высота кубов 60 см

**-** с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами, приземление в упор, присев на кубы;

- из и.п. упора присев, прыжок вверх прогнувшись, встать в зону приземления.

**5. Брусья**

- в середине брусьев наскок в упор (2 сек.);

- угол (2 сек.);

- мах назад, мах вперед;

- мах назад, толчком двумя руками, соскок, встать между жердями.

**6. Перекладина**

- висы;

- из виса, угол (2 сек.);

- силой сгибаясь, через вис, согнувшись, опуститься в вис сзади (2 сек.);

- броском поднести носки к перекладине;

- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки);

- броском мах назад, соскок.

**6.2. Этап** **начальной подготовки второго года обучения**

**І. Общая физическая подготовка.**  
1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.  
2. Упражнения для развития силы мышц рук.  
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.  
4. Упражнения для развития мышц спины.  
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.  
6. Упражнения для развития выносливости.  
7. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах.  
8. Упражнения для развития координации.  
9. Элементы хореографии.  
10. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

11. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении.

12. Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

13. Использование физических упражнений из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в гимнастическом многоборье и для совершенствования техники гимнастических элементов.

14. Подвижные игры.

**ІІ. Специальная физическая подготовка**

1.Упражнения для развития быстроты

- челночный бег 2х10м, бег 20 м с высокого старта, смена направления в беге, выполнение упражнений на время.

2.Упражнения для развития прыгучести

- прыжки со скакалкой, прыжок в длину с места, с места на горку матов, через гимнастическую скамейку, то же с продвижением вперед, прыжки в глубину.

3. Упражнения для развития силы:

- подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине, отжимание в упоре лежа;

- отжимание на параллельных брусьях, передвижение в упоре на параллельных брусьях, переворот силой в упор на н/ж, перекладине, угол в висе на гимнастической стенке (поднимамать и держать), приседание на одной «пистолете».

4. Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед, «мост», шпагаты, махи ногами, движения с гимнастической палкой

5.Упражнения для развития выносливости

- стойки на руках;

- стойка на голове.

**III. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**/девушки/**

**1. Акробатика**

- кувырок вперед в группировке в упор присев;

- кувырок вперед, согнувшись в сед;

- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек;

- перекат в упор присев;

- опускание в мост, вставание любое;

- переворот в сторону;

- прыжок прогнувшись;

- элементы хореографии.

**2. Брусья**

- подъем переворотом в упор;

- оборот назад в упоре;

- отмах назад из упора, отмах назад из упора;

- махом назад соскок в основную стойку.

**3. Бревно**

- наскок в упор;

- поворот на 1800 (можно на двух носках) - равновесие держать 2 сек;

- прыжок прогнувшись толчком двумя, соскок.

**4. Опорный прыжок**

- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину.

**/юноши/**

**1. Акробатика**

- с шага переворот в сторону (боком); переворот в сторону с поворотом на 90 (приставляя ногу), - через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.

- равновесие (любое), - 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой

- падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой), - из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить), - упор присев, стойка на голове (2 сек.), - опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног, - разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев, - прыжок вверх с поворотом на 3600

**2. Конь-махи**

- и.п. – о.с. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках, - наскок в упор (обозначить),

- мах правой мах левой, - мах правой, перемах левой вперед, - мах вправо, мах влево

- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади, - перемах левой назад

- мах вправо, мах влево, - перемах правой назад в упор,- перемах левой вперед

- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90

**3. Кольца**

- И.П. – вис, из виса силой в вис согнувшись (2 сек.), - силой опуститься в вис сзади (обозначить), - силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)

- вис прогнувшись (2 сек.), - махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)

- мах назад, мах вперед, мах назад, - махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

**4. Опорный прыжок**

- высота кубов 60 см

**-** с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев

- из И.П. прыжок вверх, прогнувшись, встать в зону приземления.

**5. Брусья**

- И.П. – стоя в жердях поперек,- с наскока в упор углом (2 сек.), - разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.), - через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед,- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.), - сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад

- мах вперед, - махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

**6. Перекладина**

- И.П. – вис, - из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения

- махом вперед подъем переворотом в упор, - отмах, - оборот назад в упоре

- соскок дугой прямым телом.

**7. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ОФП И СФП**  (**учебно-тренировочный этап)**

**І. Общая физическая подготовка:**

1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц рук; упражнения для развития мышц брюшного пресса; упражнения для развития мышц спины; жнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава; упражнения для развития выносливости; упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

2.Упражнения для развития координации.

3.Элементы хореографии.

4.Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

5. Выполнение ою\бщеразвивающих упражнений (ОРУ) в движении.

6. Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

7.Использование физических упражнений из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

**ІІ. Специальная физическая подготовка**

/Девочки/

1. Челночный бег 2х10
2. Бег 20м
3. Прыжок в длину с места
4. Подтягивание в висе
5. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке.
6. Угол в висе.
7. Отжимание в упоре лежа.
8. Отжимание в упоре на брусьях.
9. Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол в висе на г.стенке.
10. Стойка на голове и руках
11. Упражнения на гибкость: шпагаты, наклон вперед,момт. Удержание ноги.
12. Высокий угол продольно на бревне
13. Переворот а упор силой
14. Стойка на руках силой согнувшись (спичаг).
15. Подъем разгибом на н/ж
16. Напрыгивание на горку матов
17. Горизонтальный вис сзади на н/ж
18. Горизонтальный вис спереди
19. Махом стойка на руках на н/ж р/в брусьев

/Мальчики/

Упражнения 1-10 что и девочки

11. Высокий угол согнувшись на брусьях

12. Стойка силой согнувшись на брусьях

13. Подъем силой на кольцах

14.Силой согнувшись согнутыми руками стойка на руках на кольцах

14. Горизонтальный вис сзади

15. Круги двумя на количество на коне с ручками

16. Стойка на руках на помосте, на время

17. Горизонтальный упор на прямых руках ноги врозь на брусьях

18. Из стойки на плечах силой стойка на руках.

19. Горизонтальный вис спереди на кольцах.

1. Упор руки в стороны (крест) на кольцах (с 15 лет).

21Стойка на руках на кольцах.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (учебно -тренировочный этап первого года обучения)**

**/девушки/**

**1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)

- любой гимнастический прыжок

- медленный переворот назад

**2. Опорный прыжок**

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

**3. Брусья**

подъем разгибом; оборот назад в упоре; махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись; смена жердей (любая); соскок любой

**4. Бревно**

поворот на 180 (можно на двух носках); едленный переворот (любой); гимнастический прыжок (любой); соскок (любой).

**/юноши/**

**1. Акробатика**

переворот вперед на одну – на две; полет-кувырок; два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад); равновесие на одной ноге (любое); шпагат (любой); стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить)

**2. Конь (без ручек)**

- пять кругов в упоре поперек

**3. Кольца**

из размахивания выкрут вперед прогнувшись; мах назад; махом вперед выкрут назад прогнувшись; мах вперед; мах назад; махом вперед соскок переворотом прогнувшись

**4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см)**

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

**5. Брусья (низкие)**

из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом; мах назад; махом вперед угол (любой); стойка силой (любая обозначить); мах вперед; мах назад; махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям

**6. Перекладина**

из размахивания подъем разгибом – отмах; оборот назад в упоре; спад мах дугой, мах назад; махом вперед поворот кругом в хват сверху; мах вперед; махом назад соскок прогнувшись

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (учебно-тренировочный этап второго года обучения)**

/девушки/

**1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке; широкий прыжок; поворот на одной ноге на 360 (любой);

переворот вперед с поворотом на 180; (рондат) – темповой в переворот назад; (фляк) – темповой переворот назад; (фляк) – темповой переворот назад; (фляк)- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

**2. Опорный прыжок**

- переворот вперед через стол

**3. Брусья**

- подъем разгибом, - отмах в стойку на руках ноги вместе, - оборот назад не касаясь

- смена жердей, - соскок дугой

**4. Бревно**

- поворот на 180 на одной ноге, - 2 разных медленных переворота, - широкий прыжок (любой), - соскок сальто (любое)

**/юноши/**

**1. Акробатика**

- И.П. – О.С.

- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь

согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки

- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение

стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 1800

- кувырок в стойку на руках с прямыми руками

- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)

- два хореографических прыжка

- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

**2. Конь-махи (без ручек)**

- два круга поперек на теле; проходка вперед (за любое количество кругов); два круга лицом наружу; третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу ; перемах назад с поворотом плечом назад на 90 в упор продольно, круг в упоре продольно; вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90 в упор поперек; соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 1800 на левой руке встать, левым боком к коню

**3. Кольца**

- И.П. – вис глубоким хватом, - подъем силой в упор (2 сек.), - угол (2 сек.),- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.),- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды, - подъем махом назад в упор (обозначить), - поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись, - разгибаясь, выкрут назад

- большим махом выкрут назад

- сальто назад прогнувшись в соскок

**4. Прыжок**

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

**5. Брусья**

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад, - махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад,- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх

- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх

- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад

- отодвиг в упор на руки, мах вперед

- махом назад подъем в упор

- махом вперед угол (2 сек.)

- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)

- махом вперед соскок с поворотом на 1800 через левую (правую) руку

**6. Перекладина**

- И.П. – вис разным хватом, - вис углом, броском мах назад,- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху, - махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис

- махом вперед подъем разгибом в упор,- отмах ,- два больших оборота назад

- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху

(санжировка),- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (учебно -тренировочный этап третьего года обучения)**

**/девушки/**

**1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое

сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)

- серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с

разведением ног 180 продольно

- поворот на одной ноге на 360 (любой)

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись

- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

**2. Опорный прыжок**

- Прыжки переворотом вреоед

-прыжки цухакара

**3. Брусья разной высоты**

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках,- оборот не касаясь, - большой оборот назад

- оборот назад в упоре стоя согнувшись,- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

**4. Бревно**

- переворот назад фляк. Слитно,- медленный переворот вперед на одну ногу,- поворот на одной ноге на 360 (любой),- прыжок в любой продольный шпагат

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто в группировке

**/юноши/**

**1. Акробатика**

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок, - один круг двумя – шпагат,- сальто вперед,- равновесие,- стойка силой – стоять 2 секунды

- рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием

**2. Конь-махи**

Упражнение №1

два круга на теле.- переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор.- круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой ,перемах правой в упор сзади,- два круга двумя,- соскок

Упражнение №2

- два круга на теле в упоре поперек,- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади,- круг в ручках

- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение

Влево,- перемах правой – два круга двумя,- переход в упор правая на теле, левая на ручке

- круг двумя с поворотом в упор поперек,- круг поперек,- соскок углом правым боком к коню

**3. Кольца**

Упражнение №1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись,- подъем махом назад в упор

- угол,- стойка силой любая (обозначить),- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись

- два выкрута назад,- соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись,- подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне,- стойка силой любая (держать 2 секунды),- большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад,- соскок сальто назад прогнувшись

**4. Прыжок**

стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед

- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

**5. Брусья**

Упражнение №1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол,- стойка силой согнувшись (любая),- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках,- подъем махом назад в упор,- махмахом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

Упражнение №2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол

- стойка силой согнувшись (любая),- поворот плечом вперед,- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках,- махом назад подъем в упор,- мах вперед,- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать),- махом вперед сальто назад прогнувшись, в соскок.

**6. Перекладина**

Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом,- отмах (45 – 900);

- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45 – 60);

- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (60 – 90);

- два больших оборота назад,- соскок сальто назад, прогнувшись.

Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом,- отмах (45 – 900),- большой оборот назад,- махом вперед поворот кругом в хват сверху ,- махом вперед поворот кругом в хват снизу;

- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху,- два больших оборота назад;

- соскок сальто назад, прогнувшись.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (учебно-тренировочный этап четвертого года обучения)**

**/девушки/**

**1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто –

темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием;

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед;

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360;

- переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб, разгиб;

- кувырок назад в стойку на руках – 360;

**2. Опорный прыжок**

- переворот вперед;

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»).

**3. Брусья**

- размахивание изгибом и большой мах назад;

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху, тело на уровне горизонтали (санжировка);

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450);

- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг);

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский);

- большим махом назад оборот вперед;

- оборот со сменой хвата;

- большой оборот;

- соскок бланш.

**4. Бревно**

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись, ноги врозь, стойка на руках (спичак) держать 2 сек.;

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке;

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги);

- поворот на одной ноге на 3600 (любой);

- прыжок шагом, в темп толчком двумя, прыжок прогнувшись;

- сиссон;

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат;

- фляк на две ноги;

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием.

**/юноши/**

**1. Акробатика**

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А- С);

- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке;

- прыжок, стойка на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед, левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор, стоя согнувшись и выпрямление в О.С.;

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием;

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии;

- с разбега – рондат – сальто назад, прогнувшись, с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с двух на две;

- равновесие на одной ноге;

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад, сгибаясь-разгибаясь.

**2. Конь-махи**

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню;

- два круга поперек;

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 900, вход на круги на ручках;

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле стойки В, перемах двумя назад - два круга двумя на ручке и теле;

- третьим кругом вход углом с поворотом на 1800 и круги на ручках;

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад;

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад;

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад;

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках

- поворот на 1800 плечом назад (американский выход) в упор спереди, правая на ручке, левая на теле, круг двумя;

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

**3. Кольца**

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.);

- силой вис прогнувшись;

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.);

- силой согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.); (спичаг ноги врозь);

- переворот вперед, высокий выкрут вперед;

- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.);

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад;

- соскок, сальто назад, прогнувшись.

**4. Прыжок**

- переворот вперед, прогнувшись;

- переворот вперед – сальто вперед в группировке.

**5. Брусья**

- И.П. стоя поперек лицом к жердям;

- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом;

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед;

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45-600;

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60 – 900;

- оборотом назад сальто в вис;

- подъем разгибом;

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад;

- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках;

- махом вперед сальто назад, прогнувшись в соскок.

**6. Перекладина**

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45 – 600;

- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60 – 900;

- большой оборот назад;

- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках;

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу;

- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис

обратным хватом;

- махом назад перехват в хват снизу;

- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках;

- два больших оборота назад и сальто назад, прогнувшись, в соскок.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (учебно-тренировочный этап пятого года обучения)**

**/Девушки/**

**1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием;

- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот;

- вперед с двух на две – сальто вперед; переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 3600;

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб - разгиб; кувырок назад в стойку на руках – 3600.

**2. Опорный прыжок**

- переворот вперед;

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»).

**3. Брусья**

- размахивание изгибом и большой мах назад;

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху, тело на уровне горизонтали (санжировка);

- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 450);

- оборот назад, не касаясь в стойку на руках (перешмыг);

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский);

- большим махом назад оборот вперед, оборот со сменой хвата, большой оборот;

- соскок бланш.

**4. Бревно**

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.;

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке;

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги);

- поворот на одной ноге на 3600 (любой);

- прыжок шагом, в темпе толчком двумя, прыжок прогнувшись;

- сиссон;

- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат;

- фляк на две ноги, сальто в групперовке;

- соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием.

**/ЮНОШИ/**

**1. Акробатика**

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С);

- поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке;

- прыжок, стойка на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.;

- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием;

- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии;

- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1800 и в темп переворот вперед с двух на две;

- равновесие на одной ноге;

- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь.

**2. Конь-махи**

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню;

- два круга поперек;

- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 900, вход на круги на ручках;

- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на

ручке и теле, стойки В, перемах двумя назад;

- два круга двумя на ручке и теле;

- третьим кругом вход углом с поворотом на 1800 и круги на ручках;

- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад;

- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад;

- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад;

- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках;

- поворот на 1800 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя;

- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

**3. Кольца**

- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.);

- силой вис прогнувшись;

- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.);

- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь);

- переворот вперед, высокий выкрут вперед;

- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.);

- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад;

- соскок сальто назад прогнувшись.

**4. Прыжок**

- переворот вперед прогнувшись;

- переворот вперед – сальто вперед в группировке.

**5. Брусья**

- И.П. стоя поперек лицом к жердям;

- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом;

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед;

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 450-600;

- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60– 900;

- оборотом назад сальто в вис;

- подъем разгибом;

- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад;

- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках;

- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

**6. Перекладина**

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 450 – 600;

- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 600 – 900;

- большой оборот назад;

- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках;

- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу;

- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис

обратным хватом;

- махом назад перехват в хват снизу;

- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках;

- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках;

- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

**8.ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Занятия спортивной гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы.

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования согласно Всероссийской спортивной классификации по спортивной гимнастике, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

**-** стартовой диагностики по ОФП И СФП (нулевой этап);

- дальнейшего отслеживания результатов обучения в течение года;

- итогового тестирования по СФП и технической подготовке в конце учебного года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Показатели | Методы определения |
| Первая стартовая диагностика (нулевой этап) | -уровень физического развития;  -уровень физической подготовки;  -функциональное состояние системы организма;  - уровень психического развития. | Определение уровня физического развития с помощью центильных таблиц;  Уровень физической подготовленности. Тесты по СФП |
| Оперативная диагностика (в течение года) | -уровень специальной физической подготовленности | Тесты по СФП, наблюдения тренера-преподавателя, участие в соревнованиях |
| Итоговый этап  Классификационная подготовка | -уровень технической подготовки;  -уровень физического развития;  -уровень физической подготовленности;  -уровень воспитанности. | Классификационные соревнования.  Определение уровня физического развития с помощью центильных таблиц; сравнительный анализ.  Тесты по СФП, сравнительный анализ.  Тесты, анкеты, наблюдения тренера-преподавателя. |

**Таблица тестирования по СФП для УТ свыше двух лет (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты / баллы | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Бег 20 м с высокого старта | 3,2 | 3,4 | 3,6 | 3,8 | 4,0 | 4,2 | 4,4 | 4,6 | 54,9 | 5,0 |
| Прыжок в длину с места | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Высокий угол на бревне (сек) | 45 | 40 | 35 | 29 | 23 | 17 | 11 | 5 | 2 | 1 |
| «Спичаг» (раз) | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Отмах в стойку (раз**)** | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Подъем разгибом | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Гибкость (шпагат, мост, наклон, удержание ноги) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Стойка на руках (сек) | 120 | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |

**Требования к результатам освоения программы**

**групп начальной подготовки на конец учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| -воспитанник должен освоить терминологию, принятую в спортивной гимнастике, иметь представления о видах упражнений;  -воспитанник должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом;  -иметь представления о собственной физиологической норме;  -различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию;  - правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях;  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;  - основы спортивного питания;  - распознавать опасные зоны в спортивном зале, выполнять требования по технике безопасности;  -воспитанник должен иметь навыки самоконтроля: наблюдения за улицей, критическое отношение к поведенческим рискам на дороге;  - уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;  - требования, нормы и условия для выполнения и присвоения юношеских разрядов. | - освоить комплексы физических упражнений, выполнять специальные упражнения;  - осуществлять физиологические измерения: вес, рост, пульс, температуру тела;  - выполнять тесты СФП согласно таблице;  - вести дневник тренировки;  - уметь обращаться со спортивным инвентарем;  - выполнять тесты СФП для зачисления в УТ группу.  - выполнить юношеский разряд (3-2) по обязательной программе. |

**Требования к результатам освоения программы**

**учебно-тренировочных групп на конец учебного года**

|  |  |
| --- | --- |
| **знать** | **уметь** |
| -воспитанник должен освоить терминологию, принятую в спортивной гимнастике;  - иметь представления о видах упражнений;  -историб развития избранного вида спорта;  - воспитанник должен уметь рассуждать о пользе занятий спортом;  - иметь представления о собственной физиологической норме;  - различать тесты на силу, гибкость, выносливость и координацию;  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;  - требования техники безопасности при занятиях гимнастическим многоборьем;  - распознавать опасные зоны в спортивном зале;  - воспитанник должен иметь навыки самоконтроля:  - уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;  - требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной гимнастике;  - антидопинговые правила. | - выполнять комплексы физических упражнений;  - выполнять специальные упражнения физической подготовки;  - вести дневник тренировки;  - уметь обращаться со спортивным инвентарем;  - участвовать в соревнованиях;  - выполнять план спортивной подготовки;  - выполненять требования для присвоения спортивных разрядов согласно программам подготовки;  - составлять конспект тренировочного занятия, провести разминку в группе;  - осуществлять судейство внутришкольных соревнований. |

**Контрольно – нормативные требования для зачисления на этап обучения**

|  |  |
| --- | --- |
| **этапы** | **требования** |
| **НП-1,2** | Выполнение контрольных нормативов по СФП, выполнение 3 и 2 юношеского разряда. |
| **УТ-1** | Выполнение контрольных нормативов по СФП, выполнение 1 юношеского разряда. |
| **УТ-2** | Выполнение контрольных нормативов по СФП, выполнение 3 спортивного разряда. |
| **УТ-3** | Выполнение контрольных нормативов по СФП, выполнение 2 спортивного разряда. |
| **УТ-4** | Выполнение контрольных нормативов по СФП, выполнение 2 и 1 спортивного разряда. |
| **УТ-5** | Выполнение контрольных нормативов по СФП, выполнение 1 спортивного разряда, КМС. |

**Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки**

1. Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Спортивная гимнастика».
2. Соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Спортивная гимнастика».
3. Выполнения плана спортивной подготовки.
4. Прохождение предварительного соревновательного отбора.
5. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

**9.** **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата является всестороннее и гармоничное раз­витие личности. Для реализация этой цели ис­пользуются основные принципы воспитания: научности; связи воспи­тания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требова­ний и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифферен­цированного подхода; опоры на положительное в человеке. Руковод­ствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в группе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочное занятие. В условиях тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе, практически, связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель постоянно следит, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- четкая творческая организация тренировочной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обслуживании итогов его выполнения.

Эффективными формами воспитательной работы являются: дни открытых дверей школы, выпускной вечер, конкурсы, КВН, оздоровительные мероприятия, беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, задушевные индивидуальные разговоры с обучающимися - необ­ходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами.

В ходе осуществления воспитательной работы используются следующие формы:

- акции «Я выбираю спорт», «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»;

- научно-практическая конференция «Физкультура, спорт, здоровье»;

- смотр - конкурс «Лучший воспитанник года»;

- вечера, праздники, показательные выступления;

- активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, музеев на соревнованиях в других городах, встречи с молодежными коллективами организаций, просмотр кинофильмов);

- награждение обучающихся за спортивные достижения у мэра города.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий четко скоординирован с тренировочным процессом.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. Наблюдая за выступлениями спортсменов, поведением и высказыванием спортсмена, тренер делает выводы, насколько прочно сформировались у его воспитанников морально-волевые качества. Тренер комментирует их поведение во время соревнований,  настраивает на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечает недостатки в психологической подготовке.

**10. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В процессе психологической подготовки у спортсменов формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них. Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений.

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия, которые формируют и укрепляют спортивные традиции, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психологической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**11. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.**

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

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

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

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

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

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

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

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

К числу наиболее действенных и доступных ф и з и ч е с к и х с р е д с т в восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия, пользуется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей, улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидро-, циркулярньгй душ, душ Шарко и др.).

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

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

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

**12. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

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

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

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах СС. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков в ДЮСШ и общеобразовательвой школе. Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей занятия. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике в ДЮСШ и общеобразовательных школах.

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

Содержание инструкторской подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | УТГ  Годы подготовки | | | | Группы СС |
| 1 | 2 | 3 | 4-5 |
| 1. Навыки строевой подготовки. Команды: «Отделение, в одну шеренгу, стройся!», «Равняйсь!», «Смирно!». Рапорт. Команды: «Налево!» («Направо!»), «В обход, марш!», «Налево, (Направо), в колонну по три, четыре…марш!». Подсчет шагов. | - | + | + | + | Проведение на разных группах |
| 1. 2. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки. | - | - | + | + | + |
| 3.Участие в подготовке ко Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у). | - | - | + | + | + |
| 4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр. | - | - | + | + | + |
| 5.Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы. | - | - | + | + | + |
| 6.Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики. | - | - | + | + | + |
| 7.Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками. | - | - | - | - | + |
| 8.Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике. | - | - | - | - | + |

Содержание подготовки судей по спорту

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание работы | УТ-группы  Года подготовки | | | | Группы СС |
| 1 | 2 | 3 | 4-5 |
| 1.Понятия о балльной системе оценки гимнастических упражнений | + |  |  |  |  |
| 1. 2. Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении. | + | + | + | + | + |
| 3.Классификация ошибок. | + | + |  |  |  |
| 4.Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания). | + | + | + | + | + |
| 5.Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья А и Б. |  | + | + | + | + |
| 6.Классификация ошибок и сбавки за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.). |  |  | + | + | + |
| 7.Особенности судейства упражнений обязательной программы. |  | + | + | + | + |
| 8.Особенности судейства произвольных упражнений, Понятия трудности упражнений: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы. |  |  |  | + | + |
| 9.Специальные требования к выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья. |  |  |  | + | + |
| 10.Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы. | + | + | + | + | + |
| 11.Судейство соревнований по СФП. |  | + | + | + | + |
| 12.Судейство первенств ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды). |  |  | + | + | + |
| 13.Судейство на школьных соревнованиях в качестве зам. гл. судьи, гл. секретаря, судей. |  |  |  |  | + |
| 14.Обучение записи упражнений с помощью символов. |  |  |  | + | + |
| 15.Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «Судья по спорту». Судейство городских соревнований. |  |  |  |  | + |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Аркаев Л.Я., Сучилина Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.

2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.

3. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.

4. Болобан В.Н. Обучение спортивной акробатике. - Киев: Здоровье, 1986.

5. Воген М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983.

6. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.

7. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.

8. Гимнастическое многоборье. Женские виды, под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.

9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды, под ред. Ю.К. Гавердовского-М.: ФиС, 1986.

10. 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.Е. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.

13. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.

14. Мехин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.

15. Смолевский В.И., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

16. Спортивная гимнастика под ред. Ю.К. Гавердовского, В.И. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.

17. Сучилин Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М.: ФиС, 1978.

18. Теория спорта: Учебник под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

19. Спортивная гимнастика. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, 2005г.

Приложение

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по охране труда и технике безопасности тренера-преподавателя**

**МОАУДО ДЮСШ № 3**

1. **Общие требования безопасности**

Настоящая инструкция является обязательной при организации и проведения учебно-тренировочных занятий с учащимися в спортивном зале и плавательном бассейне.

1. Тренерско-преподавательский персонал должен руководствоваться настоящей инструкцией, знать и строго соблюдать их в практической деятельности при занятиях спортом.
2. При приеме на работу тренер-преподаватель должен пройти медицинский осмотр, вводный инструктаж по охране труда, а также первичный инструктаж на рабочем месте, а в дальнейшем каждые шесть месяцев - повторный инструктаж, о чем должны быть сделаны записи в журналах установленной формы. В случае необходимости должны быть проведены целевой и внеплановый инструктажи.

В начале каждого учебного года с обучающимися проводят инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале с обязательной регистрацией в групповом журнале учета занятий, а также инструктажи при проведении массовых мероприятий, при проведении экскурсий, походов, выезда на спортивные соревнования, сборы с регистрацией в специальном журнале.

1. При проведении практических занятий в спортивном зале необходимо соблюдать следующие правила внутреннего распорядка:
   * обучающиеся не должны находиться в спортивном зале без тренера-преподавателя;
   * обучающиеся должны входить в спортивный зал только с тренером-преподавателем и спортивной форме;
   * запрещается входить в спортивный зал с жевательной резинкой, с продуктами питания;
   * все действия обучающихся должны соответствовать правилам поведения в образовательном учреждении, указаниям тренера-преподавателя и методикам проведения занятий.
   * При получении травм тренер-преподаватель должен оказать первую доврачебную помощь и вызвать скорую помощь.

**2. Требования безопасности перед началом работы**

2.1. Тренер-преподаватель должен явиться за 15 минут до начала занятий и подготовить инвентарь и оборудование к занятиям;

2.2. Перед началом работы тренер-преподаватель должен проверить:

* исправность оборудования;
* наличие и исправность первичных средств пожаротушения;
* укомплектование медицинской аптечки необходимыми медикаментами;
* исправность электрооборудования в помещении (провода, розетки, выключатели).

2.3. обучающиеся должны являться на занятия без опоздания, по расписанию.

**3. Требование безопасности во время работы**

3.1. Тренер изучает с обучающимися правила по охране труда и технике безопасности, призывает строго их соблюдать при проведении занятий.

3.2. Несет личную ответственность за сохранение жизни и здоровья детей во время проведения занятий, соревнований, экскурсий, походов, учебных сборов.

3.3. Немедленно сообщает руководителю учреждения о происшедшем несчастном случае, принимает меры по оказанию помощи пострадавшему.

3.4. Воспитывает у занимающихся чувство личной ответственности за соблюдение правил техники безопасности, пожарной безопасности, дорожного движения, поведения на улице.

3.5. Правильно размещает обучающихся, обеспечивает хорошую видимость снарядов, мест отталкивания и приземления. Устанавливает снаряды с такими интервалами, чтобы избегать столкновений занимающихся.

3.6. Обеспечивает контроль за действиями каждого занимающегося, запрещает им самостоятельно переходить от одного снаряда к другому.

3.7. Обучает занимающихся овладению способам самостраховки и помощи.

**Тренер должен:**

- Знать признаки переутомления и перетренировки.

- Правильно регулировать нагрузки в недельном цикле занятий и периодах учебно-тренировочной работы.

- Не увлекаться изучением упражнений, требующих большого риска.

- Использовать условия, облегчающее исполнение упражнения.

- Обо всех неполадках спортивных снарядов ставить в известность директора школы.

- Не оставлять без присмотра обучающихся в спортивном зале.

4.**Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

4.1. При угрозе возникновения пожара тренер-преподаватель должен собрать обучающихся и, действуя в соответствии с инструкцией по пожарной безопасности, утвержденной руководителем образовательного учреждения, вывести всех в безопасное место.

4.2. При возникновении признаков какой-либо другой чрезвычайной ситуации тренер-преподаватель должен собрать всех обучающихся по списку, вывести в безопасное место и находиться вместе с ними до момента прекращения чрезвычайной ситуации, либо то того момента, когда по распоряжению руководителя школы обучающиеся будут отпущены по домам.

1. **Требования безопасности по окончании работы**

5.1. Привести спортивный зал в порядок, убрать вспомогательные снаряды, маты.

5.2. С разрешения тренера-преподавателя обучающиеся покидают спортивный зал.

5.3. Тренер-преподаватель контролирует одевание и уход детей из школы.

5.4. Отключает освещение спортивного зала, проверяет, выключены ли технические средства, используемые в работе.

**Инструкция**

**по мерам безопасности обучающихся при занятиях в спортивном зале**

**1.Общие требования безопасности.**

Занятия в спортивном зале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

**К занятиям допускаются обучающиеся:**

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

**Обучающийся 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, не использовать его не по назначению;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

**II. Требования безопасности перед началом занятий.   
Учащийся должен:**

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;  
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;  
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

**III. Требования безопасности во время проведения занятий.**Занятия проводятся под руководством тренера-преподавателя.

**Обучающийся должен:**

- внимательно слушать объяснение, как выполняется упражнение и аккуратно выполнять задания;

- брать спортивный инвентарь с разрешения тренера-преподавателя и использовать его по назначению, не виснуть на спортивных снарядах и кольцах;  
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения тренера-преподавателя, а сложные технические элементы – со страховкой;  
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;  
- при перемещениях по залу избегать столкновений;

- не покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя.

**IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.**

**Обучающийся должен:**

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «Скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя, покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**V. Требования безопасности по окончании занятий.**Обучающийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

Т а б л и ц а

оценки результатов испытаний по СФП для гимнасток 6-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| тесты  баллы | бег 20м  (сек) | прыжок в  длину с  места (см) | Подтягива  ние в висе  (раз) | Угол в висе  сек | отжимание в упоре на  брусьях  (раз) | угол в упоре на  п/брусьях  (сек) | поднимание ног из виса  углом на гим. Стенке (раз) | стойка на голове и руках  (сек) | два шпагата, мост, наклон вперед сидя  (сбавки за ошибки) |
| 10.0  9.5  9.0  8.5  8.0  7.5  7.0  6.5  6.0  5.5  5.0  4.5  4.0  3.5  3.0  2.5  2.0  1.5  1.0  0.5 | 3,9  4,0  4,1  4,2  4,3  4,4  4,5  4,6  4,7  4,8  4,9  5,0  5,1  5,2  5,3  5,4  5,5  5,6  5,7  5,8 | 160  156  155  151  150  146  145  141  140  136  135  131  130  126  125  121  120  116  115  111 | 13  12  11  10  9  8  6  7  6  5  4  3  2  1 | 15,0  14,1  14,0  13,1  13,0  12,1  12,0  11,1  11,0  10,1  10,0  9,1  9,0  8,1  8,0  6,1  6,0  4,1  4,0  3,0 | 10  9  8  7  6  5  4  3  2  1 | 20  19  18  17  16  15  14  13  12  11  10  9  8  7  6  5  4  3  2  1 | 20  19  18  17  16  15  14  13  12  11  10  9  8  7  6  5  4  3  2  1 | 25  16  15  14  13  12  11  10  9  8  7  6  5  4  3  2  1 | 0,0  0,3  0,4  0,7  0,8  1,1  1,2  1,5  1,6  1,9  2,0  2,3  2,4  2,7  2,8  3,1  3,2  3,5  3,6  3,9 |